



AQUÍ
PARA SU
SALUD

Tabla de contenidos:

¡Manténgase en contacto!	2
Servicios confidenciales de crisis de salud mental	2
Conozca dónde buscar atención	3
Los adolescentes escuchan	4
Encuesta para afiliados de Medicaid	4
Respirar con facilidad	5
Signos de depresión	6
Sonrisas sanas, cuerpos sanos	7
Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud	7
Combata la gripe	8
No espere, ¡vacúnese!	9
La importancia de limitar el tiempo frente a pantallas	10
Mantener a sus niños seguros:	11
Prevenir la obesidad infantil	12
Prueba de plomo en sangre	13
Prácticas seguras de sueño para los bebés	14
EPSDT: Resumen de beneficios para afiliados	15
Criar a un bebé es tarea de todos	16

Edición especial del boletín EPSDT 2026

SU FUENTE DE SALUD Y BIENESTAR

Le damos la bienvenida al [boletín del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) 2026. Este boletín está dirigido a adolescentes y a padres/madres con hijos/as menores de 21 años.

En Arizona Complete Health-Complete Care Plan, entendemos lo importante que es la atención médica para usted y su familia. Esperamos que esta información le resulte útil. Puede obtener información sobre sus beneficios y los recursos disponibles para usted.

Queremos agradecerle por su afiliación con Arizona Complete Health-Complete Care Plan.

¡Manténgase en contacto!



¿Cambió su información de contacto en los últimos dos años? Si lo hizo, es importante que nos lo informe. Podría correr el riesgo de perder sus beneficios de Medicaid si no podemos comunicarnos con usted.

¿Por qué motivo necesitaríamos hacerle una llamada? Nos comunicamos para ofrecerle servicios o asistencia. También podemos llamarle para informarle novedades importantes sobre sus beneficios.

El Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) también necesita su dirección postal, número de teléfono y dirección de correo electrónico actuales. De esta manera, se asegurará de que reciba notificaciones importantes cuando sea el momento de su renovación.

Para actualizar su dirección de correo postal, visite [HealthArizonaPlus.gov](https://www.healtharizonaplus.gov) o llame al [1-855-HEAPLUS (432-7587)] a fin de conservar su afiliación.



Si tiene preguntas o quiere actualizar su información de contacto, comuníquese con Servicio para afiliados al 1-888-788-4408 (TTY/TDD:711)
[Horarios de atención: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de Arizona)]



Servicios confidenciales de crisis de salud mental: un recurso esencial en momentos de necesidad

A veces, las personas pueden sentirse tristes o estresadas y no saben qué hacer. Los servicios confidenciales de crisis de salud mental son muy importantes porque ayudan a las personas de inmediato durante estos momentos difíciles. Estos servicios ofrecen un lugar seguro para que las personas hablen sobre sus sentimientos y reciban la ayuda que necesitan. Las líneas de crisis están disponibles en todo momento, todos los días del año. Cualquier persona puede usar estas líneas de crisis, y no necesita seguro para recibir ayuda.

Por qué es importante recibir ayuda
Recibir ayuda durante una crisis de salud mental es importante por varias razones.

Apoyo inmediato: Los servicios de crisis brindan ayuda de inmediato, lo que puede ayudar a calmar la situación y mantener a las personas seguras. Los profesionales con capacitación pueden ofrecer maneras de afrontar la situación

y apoyo emocional para ayudar a las personas a sentirse mejor.

Acceso a recursos: Estos servicios conectan a las personas con recursos, como profesionales de la salud mental, grupos de apoyo y servicios comunitarios. Esto garantiza que las personas reciban la atención que necesitan.

Confidencialidad: La confidencialidad significa que las personas pueden buscar ayuda sin temor a ser juzgadas. Se respetará su privacidad.

Prevención de problemas a largo plazo: Recibir ayuda a tiempo puede prevenir que los problemas de salud mental empeoren. Al abordar las crisis rápidamente, las personas pueden empezar a sentirse mejor pronto.

Empoderamiento y recuperación: La intervención en crisis ayuda a las personas al brindarles las herramientas y el apoyo que necesitan para manejar su salud mental. Esto fortalece a las personas y les ayuda a recuperarse.

Líneas directas para situaciones de crisis

Línea directa estatal para situaciones de crisis de Arizona:

Teléfono: 1-844-534-4673 o 1-844-534-HOPE

Mensaje de texto: 4HOPE(44673)

[Converse con un especialista en crisis](#)

Líneas directas nacionales para situaciones de crisis disponibles las 24 horas:

988 Suicide & Crisis Lifeline (línea para la prevención del suicidio y casos de crisis): 988 (llame o mande un mensaje)

Línea directa nacional de remisión y tratamiento de problemas de consumo y trastornos por uso de sustancias: 1-800-662-HELP (4357)

El número de Tribal WarmLine es 1-855-728-8630

Para adolescentes: 602-248-TEEN (8336) (llame o mande un mensaje)

Cuidarse y cuidar a su familia significa saber a dónde acudir cuando alguien está enfermo o lesionado. Esta guía le ayudará a elegir el lugar adecuado según el problema de salud.

Proveedor de atención primaria (PCP)

Un PCP es su médico principal para atención que no es de emergencia. Visite a su PCP para recibir vacunas, realizarse chequeos anuales u obtener ayuda con resfriados y gripe. También puede ayudarle a manejar afecciones de salud continuas. Debería poder ver a su PCP dentro de 21 días para atención de rutina y dentro de 2 días para visitas urgentes. Use nuestra herramienta [Find a Provider](#) (Buscar un proveedor) para encontrar proveedores de atención médica dentro de su plan.

Línea de consultas de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

El personal de salud puede responder preguntas y ayudar a programar citas médicas. Llame a esta línea si necesita ayuda para cuidar a un niño enfermo o para decidir si debe consultar a su PCP. 1-866-534-5963 (TTY/TDD: 711)

Servicios de telesalud las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Reciba atención profesional por teléfono o video en cualquier momento y lugar. Use la telesalud para problemas menos graves, como resfriados, problemas de la piel o gripe. Su PCP puede ayudarle a buscar servicios de telesalud.

Centro de atención urgente dentro de la red

Si el consultorio de su PCP está cerrado, usted o su hijo/a pueden ir a un centro

de atención urgente para recibir atención por problemas de salud que no sean críticos. Esto incluye síntomas como vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.

- Esguinces o distensiones leves.
- Síntomas de asma leves a moderados.
- Infecciones de oído.
- Infecciones del tracto urinario (UTI).
- Cortes leves que puedan necesitar puntos
- Sarpullidos en la piel o reacciones alérgicas leves.
- Dolor de garganta, tos o síntomas de resfriado.
- Vómitos o diarrea sin deshidratación.
- Fiebre leve o síntomas similares a la gripe.

Sala de emergencias (ER)

La ER es para problemas que ponen en riesgo la vida. Considere otras opciones antes de acudir a la ER, ya que muchos problemas de salud pueden tratarse en otros lugares.

- Dolor de cabeza intenso o vómitos, especialmente después de una lesión en la cabeza.
- Sangrado que no se detiene.
- Incapacidad para ponerse de pie o inestabilidad al caminar.
- No poder despertarse.
- Dificultad para respirar o respiración anormal.
- Piel o labios de color azul, morado o gris.
- Dificultad para alimentarse o comer.
- Pensamientos de lastimarse a usted o a otras personas.
- Dolor que empeora o no desaparece.
- Heridas de arma de fuego o arma blanca.

- Dolores de pecho o síntomas de ataque cardíaco.
- Fiebre acompañada de cambios en el comportamiento (especialmente con un dolor de cabeza grave y repentino acompañado de cambios mentales y rigidez de cuello o espalda).
- Cualquier cambio significativo del comportamiento normal:
 - Sentir confusión.
 - Dificultad para despertarse.
 - Somnolencia excesiva.
 - Irritabilidad.
 - Movimientos involuntarios o temblores.
 - Comportamiento extraño o retraído.
 - Letargo.
- Llame al 911 para necesidades de ambulancia

Para encontrar un PCP adecuado para usted o su hijo/a, llame a Arizona Complete Health-Complete Care Plan al 1-888-788-4408 (TTY/TDD:711) de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de Arizona).



Para obtener más información sobre emergencias, visite: [Cuando su niño necesita servicios médicos de emergencia y 10 cosas que los padres deben saber antes de ir a la sala de emergencia.](#)

Fuente: American College of Emergency Physicians y American Academy of Pediatrics.

Los adolescentes escuchan



Quizá se pregunte si vale la pena hablar con los adolescentes. Puede parecer que sus palabras les entran por un oído y les salen por el otro. Sus hijos/as le escuchan. Hablar con ellos de temas importantes es una de las mejores maneras de guiarlos en su camino hacia la adultez.

Los adolescentes sufren mucha presión. Pueden estar lidiando con conductas peligrosas a nivel personal y con sus pares, por ejemplo:

- Uso de redes sociales y acoso.
- Autolesiones y otras formas de violencia.
- Consumo de drogas y alcohol.
- Relaciones sexuales sin protección u otros comportamientos sexuales riesgosos.

Muestre predisposición a hablar con su hijo/a adolescente sobre estos tipos de problemas. Hágale saber que está disponible para escuchar lo que tiene para decir. Entre todos pueden proponer ideas para tomar buenas decisiones. Manténgase alerta a las señales que indiquen que su hijo/a adolescente tiene problemas. Podría notar lo siguiente:

- Bajan sus notas repentinamente.
- Pierde interés en la escuela y en otras actividades.
- Tiene moretones, cortes u otras lesiones inexplicables.
- Duerme mucho más de lo normal.
- Pierde peso repentinamente.
- Tiene mal humor o ira extremos.
- Se siente inútil o sin esperanza.

Si cree que su hijo/a adolescente necesita ayuda, hágale. Puede involucrarse de la siguiente manera:

- Muestre interés en las actividades y las amistades de su hijo/a adolescente.
- Hable de manera abierta, sincera y respetuosa.
- Establezca límites y expectativas claros.
- Esté al tanto de lo que ocurre en la escuela y después de clases.
- Enséñele a evitar la violencia de forma segura.

Para obtener más información y temas de charla para guiar la conversación con su hijo/a adolescente, consulte la guía “Talking with Your Teen: Tips for Parents” (Cómo hablar con su hijo adolescente: consejos para padres) de la American Academy of Pediatrics en este enlace: [Talking with Your Teen](#).

Fuente: American Academy of Pediatrics, Institutos Nacionales de la Salud



Encuesta para afiliados de Medicaid

¡Su opinión nos interesa! Ayúdenos a mejorar su atención médica y comparta su experiencia.

Anualmente, algunos afiliados reciben la Evaluación del consumidor de los proveedores y sistemas de atención de salud (CAHPS). Esta encuesta les da la oportunidad de contarnos sobre su experiencia con médicos o programas de atención médica. Queremos saber de usted, ya que esto nos ayuda a mejorar su experiencia.



¿Su hijo/a tiene síntomas de asma?

Puede ser difícil saber si su hijo/a tiene asma, especialmente si tiene menos de 5 años. Un médico puede ayudar haciéndole preguntas sobre la tos, los problemas respiratorios y los antecedentes familiares. Podrían realizar una prueba de respiración llamada espirometría para revisar qué tan bien funcionan los pulmones. El asma puede causar sibilancias, falta de aire, opresión en el pecho y tos, especialmente por la noche o temprano en la mañana. El asma es común en los niños. Si le preocupa la respiración de su hijo/a, hable con su médico.

Cómo controlar el asma

- **Tome medicamentos:** Siga las instrucciones de su médico.
- **Evite desencadenantes:** Manténgase lejos de cosas que provoquen asma.
- **Tipos de medicamentos:** Algunos se inhalan y otros se toman en forma de pastillas.
- **Medicamentos de alivio y de control:** Los medicamentos de alivio son durante un ataque, mientras que los de control son para prevenir.
- **Uso frecuente:** Si necesita su medicamento de alivio bastante seguido, consulte a su médico.
- **Medicamentos de control:** Estos le ayudan a tener menos ataques y más leves.

Desencadenantes comunes del asma

- **Alérgenos:** Ácaros del polvo, caspa de mascotas, polen y moho.
- **Irritantes en el aire:** Humo de cigarrillos, contaminación del aire, vapores fuertes y productos químicos.
- **Infecciones de las vías respiratorias:** Resfriados, gripe y otras infecciones.

- **Ejercicio:** Actividad física, especialmente en aire frío y seco.
- **Clima:** Cambios en el clima, especialmente en aire frío.
- **Emociones fuertes:** Sentir estrés, reír o llorar.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos, como aspirinas o betabloqueadores.

Durante un ataque de asma

- **Síntomas:** Puede tener tos, sentir opresión en el pecho, presentar sibilancias y tener dificultad para respirar. Esto sucede porque las vías respiratorias de los pulmones se inflaman y se estrechan, lo que dificulta el paso del aire hacia adentro y hacia afuera. La mucosidad también puede obstruir las vías respiratorias.

Qué debe hacer

1. **Mantener la calma:** Haga lo posible por mantener la calma. Entrar en pánico puede dificultar la respiración.
2. **Usar su inhalador:** Use su inhalador de alivio rápido (de rescate) según lo indicado. Por lo general, este es un inhalador de albuterol. Siga las instrucciones para saber cuántas inhalaciones debe administrar.
3. **Sentarse con la espalda erguida:** Siéntese con la espalda erguida para ayudar a abrir las vías respiratorias. Evite recostarse.
4. **Aflojar la ropa ajustada:** Afloje cualquier prenda ajustada alrededor del cuello y el pecho.
5. **Monitorear sus síntomas:** Lleve un registro de sus síntomas. Si no mejoran después de usar su inhalador, es posible que necesite buscar atención médica.
6. **Buscar ayuda de emergencia:** Si los

síntomas son graves o si no se siente mejor después de usar su inhalador, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Plan de acción para el asma

Es recomendable contar con un plan de acción para el asma elaborado junto con su médico. Este plan le dará instrucciones específicas sobre qué hacer durante un ataque de asma y cuándo buscar atención de emergencia.

Un plan de acción para el asma incluye lo siguiente:

1. **Manejo diario:** Enumera los medicamentos que necesita usar todos los días para mantener el asma controlada.
2. **Reconocimiento de los síntomas:** Le ayuda a identificar signos tempranos de que el asma está empeorando.
3. **Pasos a seguir:** Indica qué hacer cuando note que los síntomas están empeorando.
4. **Instrucciones de emergencia:** Le indica qué hacer en caso de un ataque de asma grave.
5. **Prevención de desencadenantes:** Consejos para evitar desencadenantes del asma.

Contar con un plan de acción para el asma puede ayudar a mantener el asma controlada y a reducir el riesgo de ataques graves. Es recomendable revisar y actualizar a menudo su plan con su médico. Para obtener más información, puede visitar la página del plan de acción para el asma de los CDC aquí.

Controle el asma de su hijo/a y no deje que la enfermedad le controle a usted. Para obtener más información sobre el Programa de Manejo de Enfermedades de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, llame al 1-888-788-4408 (TTY/TDD: 711) Horario de atención: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de Arizona).

**Fuentes: Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología, y Asociación Estadounidense del Pulmón

<https://www.cdc.gov/asthma/action-plan/documents/asthma-action-plan-508.pdf>

<https://www.cdc.gov/asthma/control/index.html>



La depresión puede aparecer a cualquier edad. Todo el mundo se siente triste a veces, pero este sentimiento suele desaparecer a los pocos días. La depresión es más grave. Sin embargo, casi todas las personas que la tienen pueden mejorar.

¿Quiénes están en riesgo? Cualquiera puede tener depresión. Se trata de una enfermedad común. Usted o su hijo/a pueden tener depresión si presentan 5 o más de estos signos durante 2 semanas o más:

Cambios emocionales

- **Tristeza:** Su hijo/a puede parecer triste o llorar mucho sin una razón clara.
- **Irritabilidad:** Puede enojarse o frustrarse fácilmente, incluso por cosas pequeñas.
- **Desesperanza:** Puede sentir que nada va a mejorar.
- **Pérdida de interés:** Puede dejar de disfrutar actividades que antes le gustaban.

- **Baja autoestima:** Puede sentirse sin valor o culpable.

Cambios en el comportamiento

- **Cansancio:** Puede parecer que siente mucho cansancio y tener poca energía.
- **Problemas para dormir:** Puede tener dificultad para dormir o dormir demasiado.
- **Cambios en el apetito:** Puede comer mucho más o mucho menos de lo habitual.
- **Aislamiento social:** Puede evitar a amigos y familiares.
- **Bajo rendimiento escolar:** Puede tener problemas para concentrarse y sus calificaciones pueden bajar.

Síntomas físicos

- **Dolores:** Puede quejarse de dolores de cabeza o de estómago sin una causa clara.
- **Inquietud:** Puede parecer que tiene un comportamiento inquieto o no poder quedarse en calma.

Qué hacer si su hijo/a tiene depresión.

Si nota estas señales en su hijo/a durante más de dos semanas, es importante tomar medidas:

1. Hable con su hijo/a: Pregúntele cómo se siente y escuche sin juzgar.

2. Consulte a un médico: Programe una cita con el médico para hablar sobre sus preocupaciones. Puede ayudar a determinar si tiene depresión y sugerir opciones de tratamiento.

3. Busque ayuda profesional: Un especialista en salud mental, como un consejero o terapeuta, puede brindar apoyo y tratamiento.

4. Fomente hábitos saludables: Asegúrese de que duerma lo suficiente, coma alimentos saludables y que realice actividades. Estos hábitos pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.

5. Forme parte: Observe su comportamiento y manténgase presente en su vida. Hágale saber que usted está disponible y que puede hablar con usted en cualquier momento.

Recuerde que la depresión tiene tratamiento, y obtener ayuda temprano puede marcar una gran diferencia.

Si cree que usted o su hijo/a pueden tener depresión, infórmeselo al médico de su hijo/a. Los medicamentos y el asesoramiento pueden ser útiles. Puede obtener ayuda para la depresión u otras preocupaciones de salud mental a través de Arizona Complete Health-Complete Care Plan. Llame a Servicio para afiliados al 1-888-788-4408 (TTY/TDD:711).

Horarios de atención: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de Arizona)

Sources: 1. *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):* Los CDC proporcionan datos extensos sobre la salud mental, incluida la depresión, a través de diversas encuestas y estudios. 2. *Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH):* El NIMH ofrece información detallada sobre la depresión, incluidas señales, síntomas, opciones de tratamiento e investigaciones en curso.

Una boca sana es parte de un cuerpo sano. Los afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan de hasta 21 años reciben servicios dentales. Cada niño tiene un hogar de atención dental a los 6 meses de edad. Los nuevos afiliados reciben uno al inscribirse. Un hogar de atención dental es un consultorio para todas las necesidades dentales de su hijo/a.

Consejos para una boca saludable

- Limpie las encías de los bebés sin dientes dos veces al día.
- Cepille los dientes dos veces al día con una pasta dental que contenga flúor.
- Use hilo dental todos los días.
- Limite las bebidas y los alimentos azucarados, como el jugo.
- Lleve a su hijo/a al dentista cuando le vea el primer diente.



- Consulte sobre protectores dentales si su hijo/a practica deportes.
- Consulte a su dentista sobre el flúor y los selladores.
- No deje que los bebés duerman con el biberón en la boca.

Flúor: Protección adicional para los dientes

Un médico y un dentista pueden aplicar barniz de flúor. El flúor fortalece los dientes y los protege contra las caries. Se puede aplicar cada tres meses en niños de 6 meses a 5 años por un proveedor de atención primaria (PCP), o un dentista puede aplicarlo cada seis meses en niños de hasta 21 años. Hable con su dentista sobre otras fuentes de flúor.

Selladores: Protección adicional para los dientes posteriores

Los selladores dentales son revestimientos delgados que se aplican sobre los dientes posteriores (molares) para prevenir las caries durante muchos

años. Arizona Complete Health-Complete Care Plan ofrece este servicio sin costo.

Visitas dentales periódicas

Visite su hogar de atención dental cada seis meses para un chequeo y una limpieza. Las visitas regulares ayudan a generar confianza con su equipo dental y a prevenir problemas mayores. Si le corresponde su chequeo de 6 meses, llame a su hogar de atención dental para programar una cita.

Puede cambiar de hogar de atención dental. Si desea ver a otra persona, llame al 1-888-788-4408 TTY/TDD: 711. Podemos ayudarle a buscar otro dentista. Nos comprometemos a ayudarle a mantener sus dientes durante toda la vida. Esperamos poder ayudarle a sonreír.

Llame a Servicio para afiliados de Arizona Complete Health-Complete Care Plan al [1-888-788-4408 (TTY/TDD:711)]. [Horarios de atención: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de Arizona)]

Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/oral-health/index.html>

Departamento de Servicios de Salud de Arizona, American Academy of Pediatrics, <https://www.azdhs.gov/search/index.php?q=oral+health>



Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud (SDOH) son factores que pueden afectar nuestra salud. Incluyen las condiciones en las que las personas viven, trabajan, aprenden y crecen. Estos factores pueden influir en la salud y el bienestar en general. Arizona Complete Health-Complete Care Plan trabaja con las comunidades para brindar atención médica de alta calidad. Colaboramos con organizaciones comunitarias para ofrecer información actualizada sobre programas, servicios y recursos que ayudan a nuestros afiliados a mantenerse saludables.

Creemos que estas “necesidades sociales relacionadas con la salud” son tan importantes como los controles médicos regulares. Todas las personas merecen una vida mejor, en la medida de lo posible.

Ejemplos de SDOH

- **Vivienda y vecindarios seguros.**
- **Acceso a alimentos nutritivos.**
- **Educación y oportunidades laborales.**
- **Acceso y calidad de la atención médica.**

- **Transporte.**
- **Apoyo social y comunitario.**
- **Calidad del medio ambiente.**
- **Estabilidad económica.**

Arizona Complete Health-Complete Care Plan apoya la salud y el bienestar de nuestros afiliados. Nuestra Guía de recursos comunitarios puede ayudarle si alguno de estos factores de SDOH afecta a usted o a su familia. Puede acceder a la guía en nuestro sitio web: <https://www.azcompletehealth.com/members/medicaid/resources/community-resources.html>

Hablemos sobre la gripe, también conocida como influenza. La gripe es una enfermedad contagiosa causada por virus que infectan la nariz, la garganta y, en algunos casos, los pulmones. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 años tienen un mayor riesgo de complicaciones por la gripe, y quienes tienen afecciones médicas crónicas también presentan un mayor riesgo de complicaciones. Puede hacerle sentir mal, pero hay formas de protegerse, como ponerse la vacuna antigripal.

¿Qué es la gripe?

La gripe es un virus que se propaga fácilmente de una persona a otra. Puede contraer la gripe si alguien con gripe tose, estornuda o habla cerca de usted. También puede contraerla al tocar algo que tenga el virus de la gripe y luego tocarse la cara.

Síntomas de la gripe

Cuando tiene gripe, puede presentar algunos o todos estos síntomas:

- **Fiebre:** Puede sentir mucho calor y sudoración.
- **Tos:** Puede tener tos seca o con flema.
- **Dolor de garganta:** Puede dolerle mucho la garganta.
- **Nariz que gotea o congestionada:** Puede necesitar muchos pañuelos.
- **Dolor muscular o corporal:** Puede sentir dolor en los músculos.
- **Dolor de cabeza:** Puede tener un dolor de cabeza intenso.
- **Mucho cansancio:** Puede sentir mucho cansancio y querer dormir mucho.
- **Escalofríos:** Puede sentir frío y temblores incluso si tiene fiebre.

Por qué es importante vacunarse contra la gripe

La vacuna antigripal es una vacuna que ayuda a protegerle contra la gripe. Estas son algunas razones por las que es importante vacunarse contra la gripe:

1. **Protéjase:** La vacuna antigripal ayuda a su cuerpo a desarrollar defensas contra el virus de la gripe. Incluso si contrae gripe, la vacuna puede hacer que los síntomas sean más leves y ayudarlo a recuperarse más rápido.
2. **Proteja a otras personas:** Cuando se vacuna contra la gripe, ayuda a proteger a las personas a su alrededor, como su familia y amistades. Esto es importante en especial para las personas que no pueden vacunarse contra la gripe, como los bebés y las personas con ciertos problemas de salud.
3. **Prevenga enfermedades graves:** La gripe a veces puede causar problemas de salud graves, como neumonía. Vacunarse contra la gripe puede ayudar a prevenir estas complicaciones.

4. **Manténgase saludable:** Faltar a la escuela y a las actividades por la gripe no es agradable. La vacuna contra la gripe le ayuda a mantenerse saludable y a seguir haciendo las cosas que le gustan.

Otras formas de prevenir la gripe

Además de recibir la vacuna antigripal, estas son otras formas para mantenerse saludable:

- **Lavarse las manos:** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón.
- **Cubrirse al toser y estornudar:** Use un pañuelo o el codo para cubrir la boca y la nariz.
- **Evitar el contacto con personas enfermas:** Trate de evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- **Quedarse en casa si está enfermo/a:** Si tiene gripe, quédese en casa para descansar y evitar contagiar a otras personas.

Recuerde que vacunarse contra la gripe es una forma simple e importante de protegerse y proteger a otras personas. Manténgase saludable y cúidese.



Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

No espere, ¡vacúnese!



Vacunarse es una de las mejores formas de mantener a los niños y adolescentes protegidos contra enfermedades graves. Al vacunarse, podemos detener la propagación de enfermedades que pueden causar problemas de salud importantes.

¿Por qué vacunarse?

Las vacunas protegen contra enfermedades como el sarampión, las paperas, la rubéola, la poliomielitis y la tos ferina. Estas enfermedades pueden ser muy perjudiciales para los niños. Gracias a las vacunas, estas enfermedades no son tan comunes hoy en día, pero pueden volver si las personas dejan de vacunarse. Las vacunas ayudan a mantener a los niños saludables y a prevenir la propagación de enfermedades. Cuando la mayoría de las personas está vacunada, es más difícil que las enfermedades se propaguen en la comunidad. Las vacunas ayudan al sistema inmunitario del cuerpo a reconocer y combatir estas enfermedades, y proporcionan protección duradera.

Calendarios de vacunación

El Sistema de Contención de Costos de Atención Médica de Arizona (AHCCCS) proporciona un calendario de vacunación pediátrica de rutina, según lo recomendado por la American Academy of Pediatrics (AAP), que ofrece orientación confiable sobre cuándo los niños y adolescentes deben recibir cada vacuna. Seguir el calendario de vacunación de la American Academy of Pediatrics (AAP) es una de las mejores formas de mantener a su hijo/a saludable. El calendario se basa en años de investigación para asegurar que las vacunas se administren en los momentos más seguros y efectivos.

Mantenerse al día significa que el sistema inmunitario de su hijo/a está listo para combatir los gérmenes cuando más lo necesita. Piense en esto como una forma de proteger la salud futura de su hijo/a. Para obtener más información, consulte el documento AMPM 430, Anexo G, en, https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430_AttachmentG.pdf

Nacimiento a 6 años

- Vacuna contra la hepatitis B (HepB): Al nacer, a los 1–2 meses y a los 6–18 meses.
- DTaP (difteria, tétanos y tos ferina): Serie de 5 dosis a los 2, 4 y 6 meses, y a los 15–18 meses y 4–6 años.
- Poliomielitis (IPV): Serie de 4 dosis a los 2, 4 y 6–18 meses y a los 4–6 años.
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib), vacuna neumocócica conjugada (PCV) y la vacuna contra el rotavirus comienzan a los 2 meses de edad.
- La vacuna contra la gripe (influenza) comienza a los 6 meses. Los niños de 6 meses a 8 años necesitan dos dosis de la vacuna antigripal el primer año que se vacunan y, después, una dosis cada año.
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR), varicela: Primeras dosis a los 12–15 meses; segundas dosis entre los 4–6 años.
- Vacuna contra la hepatitis A (HepA): Serie de 2 dosis entre los 12–23 meses de edad.
- Vacuna contra la COVID-19: Serie de 1–2 dosis entre los 6–23 meses de edad; luego cada año según la necesidad médica.

7 a 12 años

- Refuerzo de las vacunas contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap): Alrededor de los 11–12 años.
- Vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV): Serie de 2–3 dosis a partir de los 9 años, con la segunda dosis hasta los 12 años de edad.
- Influenza: Todos los años para todos los niños.
- Cualquier vacuna pendiente de sarampión, paperas y rubéola (MMR), varicela, hepatitis A o poliomielitis (IPV) debe ponerse al día.
- Vacuna meningocócica (ACWY): Primera dosis a los 11–12 años, refuerzo a los 16 años.

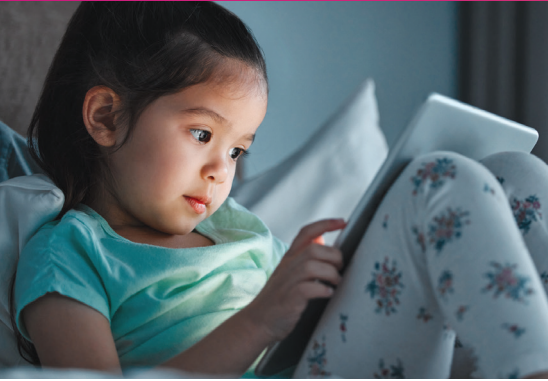
13 a 21 años

- Serie de la vacuna contra el HPV (si no se completó antes).
- Vacuna meningocócica B (para ciertos adolescentes, según el riesgo).
- Continúe con la vacuna antigripal cada año y con cualquier vacuna pendiente.

Seguir este calendario ayuda a mantener a los niños y adolescentes protegidos contra enfermedades graves y apoya la salud de la comunidad al reducir los brotes. Permita que el médico de su hijo/a le ayude a asegurarse de que reciba sus vacunas a tiempo.

Si tiene preguntas sobre las vacunas para su hijo/a o por qué debe recibirlas, consulte al médico de su hijo/a. O visite el sitio web del AHCCCS para ver el calendario recomendado de vacunación infantil y para adolescentes: https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430_AttachmentG.pdf

La importancia de limitar el tiempo frente a pantallas



A los niños les encantan las pantallas, ¿verdad? Ya sea para jugar videojuegos, ver televisión o conversar con amigos en línea, las pantallas forman una gran parte de nuestras vidas. Sin embargo, ¿sabía que pasar demasiado tiempo frente a pantallas puede ser perjudicial para los niños? Hablemos sobre por qué es importante limitar el tiempo frente a pantallas y cómo puede hacerlo.

¿Por qué limitar el tiempo frente a pantallas?

- 1. Mejor sueño:** Pasar demasiado tiempo frente a pantallas, especialmente antes de dormir, puede dificultar la conciliación del sueño. La luz azul de las pantallas engaña al cerebro haciéndole creer que aún es de día. ¡Menos tiempo frente a pantallas significa mejor descanso!
- 2. Ojos saludables:** Mirar pantallas durante demasiado tiempo puede

cansar los ojos de los niños y provocar dolores de cabeza. Tomar descansos ayuda a mantener los ojos saludables.

- 3. Más actividad física:** Anime a sus hijos/as a salir y jugar al aire libre, andar en bicicleta o participar en algún deporte. Mantenerse activo es excelente para el cuerpo y la mente.
- 4. Mejores relaciones:** Encontrar un equilibrio saludable entre el tiempo frente a pantallas y el tiempo con la familia o amigos en la vida real. Esto ayuda a fortalecer las relaciones.

Estas son las recomendaciones sobre el tiempo frente a pantallas para los niños.

- 1. Niños menores de 2 años:** Evite el tiempo frente a pantallas, excepto las videollamadas con familiares y amigos.
- 2. Niños de 2 a 5 años:** Limite el tiempo frente a pantallas a no más de 1 hora al día de contenido educativo de alta calidad.
- 3. Niños de 6 años en adelante:** Establezca límites personales que aseguren que las pantallas no interfieran con el sueño, la actividad física u otros hábitos saludables.

Es importante centrarse en la calidad

del tiempo frente a pantallas. Fomente actividades que promuevan el aprendizaje, la creatividad y la interacción social. Equilibrar el tiempo frente a pantallas con otras actividades como jugar al aire libre, leer y pasar tiempo con la familia es clave para mantenerse saludable y feliz.

Consejos para reducir el tiempo frente a pantallas

- 1. Establezca un horario:** Planifique el tiempo frente a pantallas de sus hijos/as y cúmplalo. Use un temporizador si es necesario.
- 2. Encuentre otras actividades divertidas:** Descubra nuevos pasatiempos como dibujar, tocar instrumentos musicales o practicar deportes.
- 3. Cree zonas sin pantallas:** Mantenga las pantallas fuera del dormitorio de su hijo/a por la noche y de las áreas donde la familia come.
- 4. Dé el ejemplo:** Anime a su familia a limitar su propio tiempo frente a pantallas. ¡Es más fácil cuando todos participan!

Recuerde que las pantallas son divertidas y útiles, pero es importante enseñar a los niños a usarlas de manera responsable.

Fuentes:

- American Academy of Pediatrics (AAP):* La AAP ofrece pautas completas sobre el tiempo frente a pantallas en niños, destacando la importancia de equilibrar su uso con otras actividades saludables. <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/?srsltid=AfmBOop8uEMONRrK2iiW6hJ9ZGv1-qPX038UDrQpNZ4Eav-IcYksp5UT>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):* Los CDC proporcionan información sobre el impacto del tiempo frente a pantallas en la salud de los niños y ofrecen recomendaciones para un uso saludable. <https://www.cdc.gov/early-care-education/php/obesity-prevention-standards/screen-time-limits.html>
- Organización Mundial de la Salud (WHO):* La WHO cuenta con pautas sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño en niños, que incluyen recomendaciones sobre limitar el tiempo frente a pantallas. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Mantener a sus niños seguros

Como padres, todos queremos mantener a nuestros hijos/as a salvo y saludables. Es importante conocer los diferentes riesgos y cómo prevenirlos. Estas son algunas áreas clave en las que enfocarse:

Crecimiento y aprendizaje

Los niños crecen y cambian rápidamente. Comprender sus etapas de desarrollo puede servir para darles apoyo. Por ejemplo, los niños pequeños necesitan mucho tiempo de juego para desarrollar sus habilidades motoras, mientras que los niños mayores necesitan ayuda con la tarea y las habilidades sociales.

Prevención de lesiones

Los accidentes pueden ocurrir, pero muchos se pueden prevenir. Asegúrese de que su hogar sea seguro y use puertas de seguridad, mantenga los medicamentos fuera de su alcance y enseñe a los niños sobre la seguridad vial. Use siempre asientos de seguridad y cinturones de seguridad.

Prevención del suicidio

Hable con sus hijos/as sobre sus sentimientos y préstelos atención. Si nota señales de tristeza o estrés, busque ayuda de un médico o consejero. Fomente la comunicación abierta y hágalos saber que está bien pedir ayuda.

Acoso

El acoso puede ocurrir en la escuela, en línea o incluso en el hogar. Enséñeles a ser amables con otras personas. Dé ánimos para hablar si ven o sufren acoso. Las escuelas

suelen tener programas para prevenir el acoso, así que participe y apoye estos esfuerzos.

Violencia

Enséñeles a resolver conflictos de manera justa. Ayúdeles a hablar sobre los problemas y a resolverlos sin pelear. Sea un buen ejemplo al manejar los problemas con calma y respeto.

Consumo de drogas y alcohol

Hable sobre los peligros de las drogas y el alcohol. Explique cómo pueden afectar el cuerpo y la mente. Dé ánimos para tomar decisiones saludables y alejarse de sustancias que puedan afectarles negativamente.

Redes sociales

Las redes sociales pueden ser divertidas, pero también pueden implicar riesgos. Enséñeles sobre la seguridad en línea, como no compartir información privada y tener cuidado con quiénes hablan. Establezca reglas sobre el tiempo de uso de pantallas y supervise lo que hacen en línea.

Comportamiento sexual

A medida que los niños crecen, necesitan aprender sobre relaciones saludables, decisiones y límites seguros con otras personas. Hábleles sobre el consentimiento, el respeto y por qué es importante



tomar decisiones seguras. Bríndeles información adecuada para su edad y responda preguntas con honestidad.

Al enfocarse en estas áreas, puede ayudar a mantener a los niños seguros y saludables. Recuerde que la comunicación abierta y la participación en sus vidas son clave para prevenir riesgos y que estén a salvo.

Para obtener más información sobre la seguridad de niños y adolescentes, visite:

<https://www.cdc.gov/parents/teens/safety.html>

y <https://www.cdc.gov/parents/children/safety-in-the-home-and-community.html>.

Prevenir la obesidad infantil

Como padres es importante que ayude a su hijo/a a crecer de forma saludable. Esto es lo que debe saber:

Aumento de peso saludable

Los niños crecen a diferentes ritmos. Los médicos utilizan tablas de crecimiento para controlar su estatura y peso y asegurarse de que estén creciendo adecuadamente.

¿Qué es la obesidad infantil?

La obesidad infantil significa tener demasiada grasa corporal, lo cual se mide utilizando el índice de masa corporal (IMC). Tener un exceso de masa corporal puede causar problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas y asma.

Señales de obesidad infantil

- El IMC es igual o superior al percentil 95 para su edad y sexo.
- El aumento de peso no coincide con el crecimiento en estatura.
- Hay dificultad para mantenerse en actividad o se cansa con facilidad.

Consejos para la prevención

1. Alimentación saludable:

- Proporcione una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Limite las bebidas azucaradas; fomente el consumo de agua o leche en su lugar.
- Sirva porciones adecuadas.

2. Actividad física regular:

- Asegúrese de que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Fomente actividades divertidas como andar en bicicleta, nadar o practicar deportes.



3. Limitar el tiempo frente a pantallas:

- Limite el tiempo frente a pantallas.
- Promueva el juego activo en lugar de ver televisión o jugar videojuegos.

4. Hábitos saludables:

- Coma en familia para fomentar hábitos de alimentación saludables.
- Asegúrese de que su hijo/a duerma lo suficiente, ya que la falta de sueño puede provocar aumento de peso.

5. Chequeos regulares:

- Lleve a su hijo/a a chequeos regulares para controlar su crecimiento.
- Los médicos utilizan tablas de crecimiento para hacer seguimiento del progreso.

Al seguir estos consejos, puede ayudar a su hijo/a a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad. Crear un entorno de apoyo que fomente hábitos saludables para toda la familia es clave.

1: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Tablas de crecimiento:

<https://www.cdc.gov/growthcharts/>

2: CDC: Datos sobre la obesidad infantil:

<https://www.cdc.gov/obesity/childhood-obesity-facts/childhood-obesity-facts.html>

3: CDC: Guías basadas en evidencia sobre la obesidad infantil: <https://www.cdc.gov/obesity/child-obesity-strategies/evidence-based-guidelines.html>

Prueba de plomo en sangre



Imagine que el plomo es como un enemigo invisible y sigiloso que puede entrar en el cuerpo. El envenenamiento por plomo ocurre cuando entra demasiado plomo en la sangre. Esto puede suceder si inhala polvo de plomo, come cosas que contienen plomo o toca algo con plomo y luego se lleva las manos a la boca.

El plomo es malo para su salud. Puede dañar el cerebro y dificultar el aprendizaje y la atención en la escuela o en el trabajo. También puede dañar otras partes importantes del cuerpo, como el corazón y los riñones. Tan solo un poco de plomo es peligroso porque puede causar problemas que duren mucho tiempo.

Algunas fuentes de plomo pueden encontrarse en las siguientes cosas:

Hogar

- Pintura descascarada
- Muebles viejos y juguetes
- Cristalería

Pasatiempos

- Equipo de caza
- Equipo de pesca
- Pinturas artísticas

Productos importados

- Cerámica vidriada
- Remedios tradicionales y populares
- Golosinas importadas

Para detectar el envenenamiento por plomo, los médicos realizan un análisis de sangre. Toman una pequeña cantidad de sangre de su dedo, del talón o del brazo de su hijo/a y miden cuánto plomo contiene. Si el nivel de plomo es alto, los médicos le ayudarán a eliminar el plomo y garantizar que se mantenga saludable.

Lávese siempre las manos y las de su hijo/a antes de comer y después de jugar al aire libre para evitar el contacto con el plomo. Todos los niños con Medicaid deben hacerse una prueba de detección de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses de edad. Si un niño entre 2 y 6 años no se ha hecho una prueba de plomo antes, también debe hacerse una. Responder preguntas sobre el riesgo de plomo no es suficiente, se requieren pruebas de sangre.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que un nivel de plomo en sangre de 3.5 µg/dL o más significa que el niño tiene más plomo que la mayoría de los niños y que será necesario tomar medidas rápidas para ayudar a mitigar los efectos en la salud y eliminar o controlar las fuentes de exposición.

Para recibir más información, póngase en contacto con el Programa de Envenenamiento por Plomo en los Niños al (602) 364-3118 o visite [azhealth.gov/lead](https://www.azhealth.gov/lead)

O visite el sitio web de ADHS y consulte el folleto “Envenenamiento por plomo en los niños” disponible dentro del sitio web de ADHS: folleto de ADHS: <https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/poisoning-flyer.pdf>

Prácticas seguras de sueño para los bebés

Como padres, es importante saber cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme. La muerte infantil inesperada (SUID) y el síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) son preocupaciones serias, pero hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo. Estas son algunas prácticas seguras de sueño recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la American Academy of Pediatrics (AAP):

Prácticas seguras de sueño

Dormir boca arriba: Acueste siempre a su bebé boca arriba para dormir, tanto en las siestas como por la noche. Los bebés que duermen boca arriba tienen muchas menos probabilidades de morir por SIDS que los bebés que duermen de lado o boca abajo.

Colocarlo sobre una superficie firme para dormir: Use un colchón firme y plano en una cuna aprobada por las normas de seguridad, con una sábana ajustable. Evite superficies blandas, como sofás o sillones.

Compartir la habitación: Mantenga la cuna o el moisés de su bebé en la misma habitación donde usted duerme, idealmente hasta que su bebé tenga al menos 6 meses de edad. Esto puede reducir el riesgo de SUID y SIDS hasta en un 50%.

Quitar ropa de cama blanda: Quite mantas, almohadas, protectores para cuna y juguetes blandos del área donde duerme su bebé para reducir el riesgo de asfixia.

Mantener al bebé fresco: No cubra la cabeza de su bebé ni permita que tenga demasiado calor. Vista a su bebé con ropa liviana y mantenga la habitación a una temperatura cómoda.

Recomendaciones adicionales

No fumar: Evite fumar cerca de su bebé. Fumar aumenta el riesgo de SUID y SIDS.

Lactancia materna: Si es posible, amamante a su bebé. Esto reduce el riesgo de SUID y SIDS.

Uso del chupón: Ofrézcale un chupón a la hora de la siesta y al acostarlo por la noche. Si le está dando lactancia materna, espere hasta que ya esté bien establecida antes de introducir el chupón.

Chequeos regulares: Asegúrese de que su bebé reciba chequeos regulares y vacunas.

Espacio para dormir: Dé a los bebés su propio espacio para dormir en su habitación, separado de su cama.

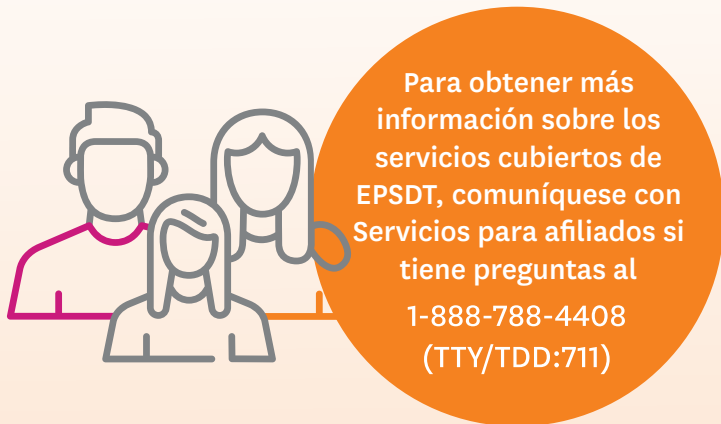
Seguir estas prácticas puede ayudar a proteger a su bebé contra la SUID y el SIDS. Para obtener más información, visite el sitio web de los CDC sobre prácticas seguras de sueño.

Fuentes: 1: <https://www.cdc.gov/sudden-infant-death/sleep-safely/index.html>

2: <https://www.cdc.gov/reproductive-health/features/babies-sleep.html>

EPSDT: Resumen de beneficios para afiliados

Asistir a las visitas de Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) es importante porque ayudan a detectar problemas de salud de manera temprana antes de que se vuelvan graves. Estas visitas también brindan a las familias la oportunidad de hacer preguntas, hacer seguimiento del aprendizaje y desarrollo de su hijo/a, y recibir atención preventiva que respalda la salud a lo largo de la vida. No hay copago ni otros cargos por los servicios cubiertos de EPSDT. Todos los niños elegibles pueden recibir estos servicios sin costo para la familia.



Chequeos de salud y desarrollo

- Incluyen la revisión del crecimiento, el desarrollo, la salud física, la nutrición y la salud mental.

Control nutricional

- Lo realiza su médico principal.
- Ayuda a mejorar la salud con una buena nutrición.
- Incluye apoyo de nutricionistas si es necesario.

Evaluación de salud mental

- Para la depresión posparto, el suicidio en adolescentes y el consumo de sustancias.

Evaluación del desarrollo

- Se realiza en cada visita.
- Evaluaciones generales y específicas para el autismo.

Examen físico

- Exámenes físicos completos sin ropa.

Vacunas

- Cubre todas las vacunas recomendadas para niños y adolescentes.
- El Programa Vacunas para Niños (VFC) es para proveedores de atención primaria (PCP) que atienden a afiliados menores de 19 años.

Pruebas de laboratorio

- Incluye pruebas para anemia, rasgo de células falciformes y plomo en la sangre.
- Incluye pruebas de sífilis para afiliados de 15 años o más.

Educación de salud

- Incluye aprender a manejar las enfermedades crónicas.

Evaluación de salud bucal

- Incluye la aplicación de flúor y la revisión de problemas de salud bucal.

Evaluación de la vista

- Cubre exámenes de la vista, exploración de detección con foto y lentes.

Evaluación de la audición

- Incluye exámenes de audición para recién nacidos y servicios de audiología necesarios.

Examen de detección de tuberculosis (TB)

- Incluye pruebas cutáneas para niños en riesgo de TB.

El EPSDT es una parte vital de Medicaid que garantiza que los niños y adolescentes menores de 21 años reciban la atención médica que necesitan para crecer y desarrollarse. El EPSDT cubre visitas de control del niño sano, evaluaciones del desarrollo, chequeos dentales, servicios de la vista y la audición, vacunas y cualquier atención de seguimiento médicamente necesaria.

Para obtener más información sobre los servicios cubiertos de EPSDT, comuníquese con Servicios para afiliados si tiene preguntas al 1-888-788-4408 (TTY/TDD:711).

Fuentes: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/430.pdf>

Criar a un bebé es tarea de todos



¿Alguien cercano a usted acaba de tener un bebé? ¿Quiere ayudar? Aquí encontrará algunas formas de brindar apoyo a los padres de un recién nacido.

Prestar atención a los otros niños

Si hay más niños en casa, pueden sentirse un poco desplazados. Recuérdeles que siguen siendo importantes. El bebé necesita más atención. Pero los hermanos mayores también deberían recibir la atención que necesitan.

Ayudar a cuidar y acompañar al bebé

Calmar al bebé es una buena forma de establecer un vínculo y generar confianza. No se “malcría” a un bebé por consolarle. Su atención le da seguridad y le ayuda a estar más tranquilo y alerta.

Mantener al bebé seguro

NUNCA sacuda a un bebé. Puede causar daño cerebral o incluso la muerte. Si siente frustración, deje al bebé en un lugar seguro y tómese un momento para calmarse. Si los padres se sienten abrumados, puede ofrecerse a cuidar al bebé por un rato.

Mantenga al bebé lejos del humo de cigarrillos y cigarros. Si fuma, hágalo afuera. Lávese las manos y cámbiese de ropa antes de cargar al bebé.

Asegúrese de que el bebé duerma de forma segura. Colóquelo boca arriba y mantenga el espacio libre de objetos. Evite almohadas, mantas sueltas, protectores de cuna y peluches. Nunca duerma con el bebé en la misma cama. Obtenga más información. [Reduzca el riesgo del bebé | Safe to Sleep®](#)

Mantenga sus vacunas al día (gripe, varicela y Tdap). El sistema inmunitario del bebé aún se está desarrollando. Esto ayuda a protegerle contra enfermedades como la gripe, la varicela, la tos ferina, el tétanos y la difteria.

Otras formas de apoyar a los padres:

- Acompañar a las citas médicas.
- Ayudar a bañar y vestir al bebé.
- Alimentar al bebé. Si recibe lactancia materna, puede ayudar con un biberón de leche extraída.

Discrimination is Against the Law

Arizona Complete Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Arizona Complete Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Arizona Complete Health:

- Provides aids and services at no cost to people with disabilities to communicate effectively with us, such as: qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides language services at no cost to people whose primary language is not English, such as: qualified interpreters and information written in other languages

If you need these services, contact Member Services at:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

If you believe that Arizona Complete Health failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

Submit your grievance to:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281
Fax: 1-866-388-2247
Email: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; or by phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

La discriminación es contra la ley

Arizona Complete Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. Arizona Complete Health no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Arizona Complete Health:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como: intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como: intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, llame al Centro de Contacto con el Cliente de:

Arizona Complete Health: 1-866-918-4450 (TTY/TDD: 711)

Si considera que Arizona Complete Health no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax, o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación.

Presente su queja a:

Arizona Complete Health-Chief Compliance Officer

1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211, Tempe, AZ 85281

Fax: 1-866-388-2247

Correo electrónico: AzCHGrievanceAndAppeals@AZCompleteHealth.com

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington, D.C. 20201; o por teléfono: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TTY/TDD).

Los formularios para presentar quejas se encuentran en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

