

# Boletín Informativo Manteniéndose Saludable

Trabajando juntos para que las familias estén más saludables

## Visitas de cuidado prenatal

Las visitas prenatales ocurren durante su embarazo. Estas visitas son la mejor forma de mantenerla tanto a la joven bajo su cuidado como a su bebé no nato saludables. Es mejor el que la primera visita prenatal se haga dentro de los 42 días después de embarazarse. Tan pronto como crea que podría estar embarazada, hagan una cita con su proveedor para que le hagan la prueba. Para encontrar a un proveedor, use el directorio **“Find a provider”** en nuestro sitio web. No hay copago ni otro cargo por los servicios cubiertos relacionados con el embarazo.

### Primera visita prenatal

La primera visita es muy importante. El proveedor examinará a la joven bajo su cuidado y a su bebé en crecimiento para asegurarse de que todo esté bien. Se hará lo siguiente:

- Una revisión completa de su bienestar físico y emocional.
- Análisis de sangre y análisis de orina.
- Revisión para detectar infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) y VIH (el virus que causa el SIDA).
- Tratamiento y asesoría si los resultados de las pruebas son positivos.
- Dígale al proveedor si ella:
  - Toma cualquier medicamento, incluyendo aquellos que le den otros proveedores.
  - Toma cualquier medicamento de venta libre, tales como vitaminas y suplementos.
  - Participa en conductas riesgosas. Algunos ejemplos son fumar/vapear, beber alcohol, consumir cannabis/marihuana, o usar drogas ilegales. Esto les ayudará a decidir qué recursos pueden ofrecer.

Es importante que la joven bajo su cargo asista a todas las visitas de cuidado prenatal, incluso si se siente bien. Basándose en su salud y en otros factores de riesgo, el proveedor le informará qué tan frecuentemente se le debe ver. Es posible que también se le asigne a un/a administrador/a de casos especiales o a

un/a administrador/a de casos para ayudarla. En cualquier momento en el que ella tenga inquietudes sobre su embarazo, llame a su proveedor.

### Itinerario de las Citas

El proveedor debe ver a la jovencita bajo su cuidado dentro de los siguientes periodos de tiempo una vez que se haya pedido una cita:

- Primer trimestre – 1 a 12 semanas (meses 1 al 3) – dentro de 14 días de calendario.
- Segundo trimestre – 13 a 27 semanas (meses 4 al 6) – dentro de siete (7) días de calendario.
- Tercer trimestre – 28 a 40 semanas (meses 7 al 9) – dentro de tres (3) días laborales.
- Las personas con embarazos de alto riesgo se deberían ver tan frecuentemente como lo requiera su salud- Se les debería de ver no más tarde de tres (3) días laborales después de haber determinado que son de alto riesgo.
- Se les debería de ver de inmediato si es una emergencia.

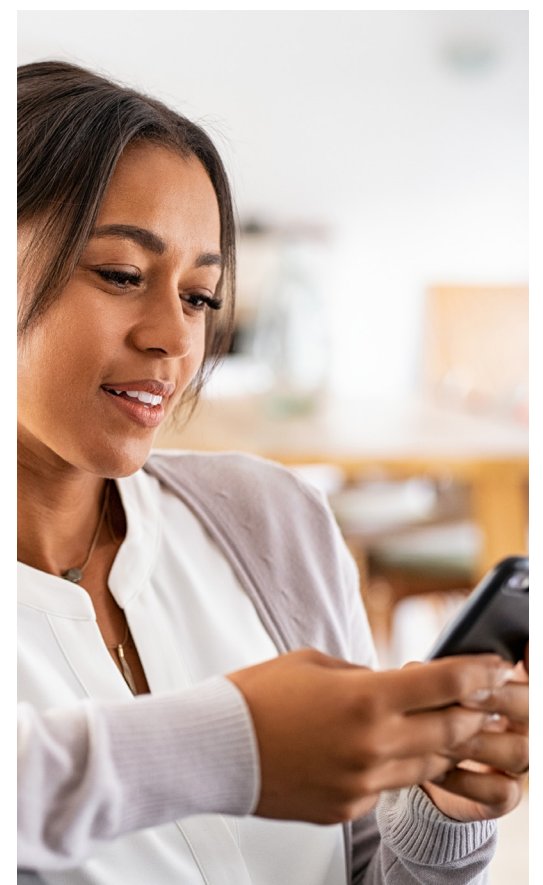
Después de la primera visita, un itinerario común es:

- Semanas 4-28: Visita por lo menos cada 4 semanas.
- Semanas 29-36: Visita por lo menos cada 2 semanas.
- Semanas 37-40: Visita por lo menos cada semana.

## Asistencia para programar las citas prenatales o de postparto o el transporte

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un proveedor de cuidado de maternidad? ¿Necesita usted ayuda programando una cita prenatal o de postparto? ¿Necesita usted transporte para acudir a una cita?

Llame a Servicios al Miembro de DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



**Dentro de esta edición:** Página 2: Servicios y suministros de planificación familiar • Página 2: Estado de ánimo perinatal o trastornos de ansiedad • Página 3: Las visitas de bienestar de la mujer pueden mantenerla saludable • Página 3: Cuidado dental y hogares dentales • Página 4: Los niños y niñas necesitan buena salud bucal • Página 4: Señales de la labor activa de parto • Página 5: Manteniéndose saludable entre embarazos • Página 5: Peligros de la exposición al plomo • Página 6: Manténgase a sí misma y a su bebé saludables • Página 7: Cambios de proveedores y opciones de tratamiento cuando está embarazada • Página 7: Cuidándose a sí misma y a su bebé • Página 7: Las visitas regulares de bienestar son importantes • Página 8: Recursos comunitarios • Página 9: Controlando el asma • Página 10: Consejos para dormir mejor



## Estado de ánimo perinatal o trastornos de ansiedad

Hay muchos cambios que pueden ocurrir durante y después de tener a un bebé. Algunos de esos cambios pueden hacer que una persona se sienta triste, ansiosa, abrumada o confundida. Estos pensamientos y sentimientos pueden necesitar tratamiento para mejorar. Si la joven bajo su cargo tiene estos sentimientos y duran mucho tiempo o son severos y le causan problemas para realizar las actividades cotidianas normales, llame a su proveedor de inmediato. Él o ella determinarán si sus síntomas son causados por depresión prenatal, depresión de posparto, ansiedad o alguna otra cosa.

Estar deprimida es más que “sentirse triste” o algo “cabizbaja”. No es por algo que hizo o que dejó de hacer. Es una enfermedad y necesita tratamiento para mejorar. Si ella necesita hablar con alguien porque tiene pensamientos perturbadores, comuníquese con su proveedor o enfermera de inmediato. No espere para obtener ayuda. También puede obtener ayuda de un proveedor de la salud del comportamiento. Ella no necesita una referencia de su proveedor de cuidado de maternidad para que la vean.

Si necesita ayuda para obtener servicios para la salud del comportamiento, llame a Servicios al Miembro de DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Para todas las emergencias, por favor marque **911**.

### Líneas Directas de Apoyo para la Salud Mental

Línea de Arizona para Crisis de la Salud del Comportamiento:

**1-844-534-HOPE (4673)**

Línea Directa para la Salud Mental Materna:

**1-833-9 HELP4MOMS  
(1-833-943-5746)**

Educación Sobre el Posparto para Padres y Madres:

**1-805-564-3888**

Apoyo Internacional para el Posparto:  
Inglés **1-800-944-4773** ó

Español **971-203-7773**

Apoyo Internacional para el Posparto – Grupo de Arizona:

**1-888-434-MOMS  
(1-888-434-6667)**

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA por sus siglas en inglés):

**1-800-662-HELP (4357)**

Línea para Crisis y Prevención del Suicidio:

Llame ó envíe un mensaje de texto al **988**



## Servicios y suministros de planificación familiar

Mercy Care DCS CHP cubre el control de la natalidad sin costo para los miembros, independientemente de su género/sexo. Si la joven bajo su cuidado elige retrasar o prevenir el embarazo, hable con su proveedor con respecto a las opciones que mejor se le ajusten. Las opciones a continuación pueden evitar el embarazo. También protegen contra algunas enfermedades transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés).

Éstas son las opciones entre las cuales puede decidir:

- Pruebas de detección del embarazo
- Educación sobre la planificación familiar natural
- Asesoría sobre la anticoncepción
- Anticonceptivos de emergencia
- Anticonceptivos reversibles de acción prolongada “LARC” y anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatos al posparto “IPLARC” tales como implantes anticonceptivos subdérmicos (debajo de la piel) y dispositivos intrauterinos “IUDs”, anticonceptivos orales e inyectables
- Píldoras para el control de la natalidad, anillos vaginales, diafragmas y condones/profilácticos
- Espumas, supositorios, jaleas y cremas espermicidas
- Pruebas de detección de infecciones transmitidas sexualmente “STIs” así como asesoría y tratamiento si los resultados son positivos
- Exámenes médicos y de laboratorio, e imágenes tales como rayos x y ultrasonidos
- Tratamiento de complicaciones derivadas del uso de anticonceptivos (incluyendo tratamiento de emergencia)
- Medicamentos para condiciones médicas relacionadas con la planificación familiar

Los miembros pueden optar por obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor apropiado, independientemente de que los proveedores de servicios de planificación familiar sean o no proveedores dentro de la red. El Contratista no deberá requerir autorización previa para permitir que los miembros obtengan servicios y suministros de planificación familiar de un proveedor fuera de la red.

### Hable con el proveedor durante el 2º ó el 3er trimestre o justo después de tener al bebé

Si la joven bajo su cuidado está embarazada o acaba de tener a un bebé, entonces es el momento perfecto para que ella hable con su proveedor sobre los anticonceptivos reversibles de acción prolongada “LARC” (por sus siglas en inglés), y anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatos al posparto “IPLARC” (por sus siglas en inglés). Los anticonceptivos LARC e ILARC son ciertos tipos de control de la natalidad. Un par de ejemplos son los dispositivos intrauterinos (IUDs por sus siglas en inglés) o implantes que se colocan debajo de la piel. Éstos pueden tener algunos riesgos, pero eso es muy raro. Algunos riesgos son el dispositivo IUD se salga del útero, enfermedad inflamatoria pélvica (PID por sus siglas en inglés), y la posibilidad de embarazo. Incluso con estos riesgos, los beneficios son mayores. Éstas son excelentes opciones porque son convenientes, funcionan bien, y pueden ayudar a evitar embarazos no deseados. Asegúrese de hablar con su proveedor antes de que se vaya a casa con el nuevo bebé. Por lo general, el proveedor puede dárselos antes de que salga del hospital.

### Las relaciones sexuales sin protección son peligrosas

- El uso de anticonceptivos ayuda a proteger a una persona contra quedar embarazada.
- El uso de espumas, supositorios, jaleas o cremas espermicidas por sí solos no evitará el embarazo ni algunas infecciones transmitidas sexualmente.
- Los condones pueden prevenir algunas infecciones transmitidas sexualmente que las personas contraen al tener relaciones sexuales.
- Algunas infecciones transmitidas sexualmente. no presentan síntomas.
- Si la joven bajo su cargo está teniendo relaciones sexuales, asegúrese de que se haga la prueba de detección de infecciones transmitidas sexualmente.

### Asistencia con la programación de citas o de transporte

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un doctor? ¿Necesita usted ayuda programando una cita de Planificación Familiar? ¿Necesita transporte para acudir a una cita? De ser así, llame a Servicios al Miembro de DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



## Las visitas de bienestar de la mujer pueden mantenerla saludable

Las miembros, o las miembros asignadas como mujeres al nacer, deberían recibir anualmente servicios preventivos y de bienestar. Las miembros pueden obtener estos servicios de su proveedor de cuidado primario (PCP). También pueden ver a un ginecólogo (GYN por su abreviatura en inglés) que trabaje con Mercy Care DCS CHP. Éste es un proveedor que trabaja en el cuidado de la salud de la mujer. No se necesita una referencia de su PCP. Puede ir directamente a un ginecólogo para estos servicios. No hay copago ni otro cargo por los servicios cubiertos de cuidado preventivo para la mujer.

### Beneficios de las visitas de bienestar para la mujer

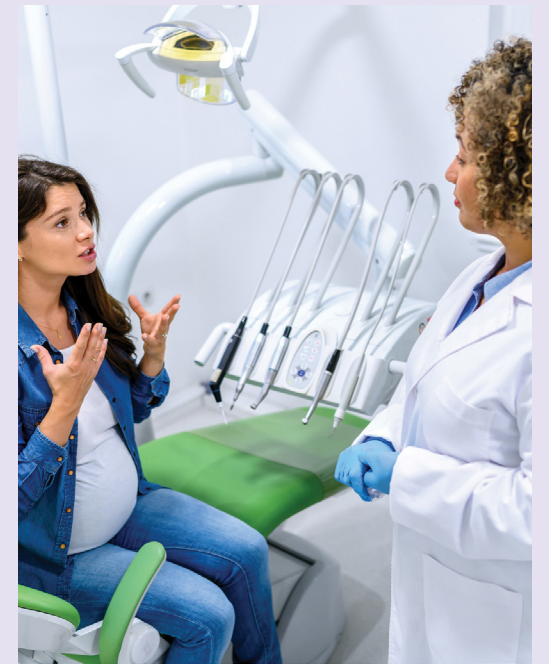
Hacerse revisiones regulares y pruebas de detección cada año es una parte importante del cuidado de la salud de una mujer. Las pruebas de detección, como las pruebas Papanicolaou, son pruebas importantes que pueden ayudar a salvar vidas. Las pruebas Papanicolaou detectan cáncer de cuello uterino. El diagnóstico y el tratamiento tempranos generalmente proveerán un mejor resultado.

### Qué esperar que pasará en la visita

- Un examen físico (examen de bienestar) para verificar su estado de salud en general.
- Un examen de los senos y un examen pélvico.
- Recibir vacunas, exámenes de detección, y pruebas que sean apropiados para la edad y los factores de riesgo.
- Pruebas de detección y asesoría sobre cómo mantener un estilo de vida saludable. Esto puede ayudar a minimizar los riesgos para la salud. El proveedor puede hablar sobre lo siguiente:
  - Buena nutrición, actividad física y aumento de peso adecuado para la edad.
  - Tener buen cuidado de la salud bucal y cuándo ver a un dentista.
  - Mantenerse lejos de sustancias dañinas tales como fumar, beber alcohol, y usar drogas callejeras.
  - Pruebas de detección de depresión, así como de violencia interpersonal y doméstica.
  - Pruebas de infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) y tratamiento.
  - Pruebas, tratamiento, y asesoría sobre el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
  - Servicios y suministros de planificación familiar.
  - Asesoría previa a la concepción para mantener un estilo de vida saludable antes de quedar embarazada y entre embarazos.
- Referencias a especialistas si se necesitan evaluaciones, diagnósticos y/o tratamientos.

### Asistencia con la programación de citas o de transporte

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un doctor? ¿Necesita usted ayuda programando una cita de Bienestar de la Mujer? ¿Necesita transporte para acudir a una cita? De ser así, llame a Servicios al Miembro de DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



## Cuidado dental y hogares dentales

La mala salud dental, las caries y la enfermedad de las encías pueden causar problemas de salud tales como:

- Enfermedades, incluyendo enfermedad cardíaca o diabetes.
- Una infección en la sangre llamada sepsis.
- Pérdida de dientes, lo que puede afectar la capacidad de una persona de comer y de hablar.

Para prevenir las caries dentales:

- Cepíllese los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Límpiense diariamente entre los dientes con hilo dental.
- Coma alimentos nutritivos y balanceados.
- Limite su consumo de azúcar y refrescos.
- Beba agua con fluoruro.
- Visite al dentista regularmente para un examen oral y limpiezas.

### ¿Qué es un hogar dental?

Mercy Care asigna a todos los miembros menores de 21 años de edad a un hogar dental. Un hogar dental es donde la joven bajo su cargo y su dentista trabajan juntos para satisfacer mejor las necesidades de la salud dental. El hogar dental genera confianza entre la miembro y el dentista. Es un lugar donde puede obtener atención regular y continua, no sólo un lugar al que puede acudir cuando tiene un problema dental. Un hogar dental puede ser un consultorio o una instalación donde todos los servicios dentales se proveen en un solo lugar. A los miembros se les asigna un hogar dental cuando se inscriben en Mercy Care. Los miembros pueden cambiar a su hogar dental asignado llamando a Servicios al Miembro.

*continúa en la página 4*



continúa de la página 3

### **Cuidado dental para los miembros menores de 21 años de edad**

Dos (2) visitas dentales preventivas de rutina y dos (2) limpiezas/tratamientos con fluoruro están cubiertos cada año. Las visitas al dentista se deben hacer dentro de seis meses y un día después de la visita previa. Los niños y niñas pueden acudir a su primera visita al dentista desde los 6 meses de edad. Esto dependerá de cuándo le salga su primer diente. No se necesita una referencia para el cuidado dental. No hay copago ni otro cargo por la atención dental preventiva de rutina.

Los proveedores de cuidado primario (PCPs por sus siglas en inglés) hacen exámenes de salud bucal en cada visita y deberían referir a los miembros al dentista para cuando cumplan 1 año de edad. También harán una referencia dental si hay alguna inquietud. Para los miembros de 6 meses de edad, a los que les haya salido por lo menos un diente, y hasta los 5 años de edad, el PCP también puede aplicar un tratamiento de barniz de fluoruro una vez cada tres meses.

### **Cuidado dental durante el embarazo**

Es importante que la joven bajo su cargo se cuide los dientes y las encías mientras esté embarazada. Las mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de tener problemas de la salud bucal. Las caries o infecciones en la boca pueden hacer que las bacterias dañinas viajen a través de la sangre y se pueden transmitir al bebé no nato. Las infecciones dentales pueden causar que un bebé nazca antes de tiempo y con bajo peso al nacer. Asegúrese de hablar con su proveedor sobre cualquier inquietud sobre la salud bucal y sus necesidades de atención dental. Cuando vaya al dentista, hágales saber que la joven bajo su cargo está embarazada antes de que le saquen rayos x. Ellos cuentan con un delantal especial que usarán para protegerla.

### **Asistencia con la programación de citas o de transporte**

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un dentista? ¿Necesita usted ayuda programando una cita dental? ¿Necesita transporte para acudir a una cita? De ser así, llame a Servicios al Miembro de DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Si usted necesita cambiar o cancelar una cita dental, por favor llame a su proveedor dental de 24 a 48 horas por adelantado.

*Fuente: Plan de Salud Bucal del Estado de ADHS 2019-2022*

## **Los niños y niñas necesitan buena salud bucal**

Las caries dentales son la enfermedad crónica más común en los niños y niñas de Arizona. Las caries dentales pueden disminuir la calidad de vida de un niño o una niña. Esto podría deberse al aumento del dolor, la disminución de la autoestima, daño en los dientes permanentes, y posibles cambios en el desarrollo del habla. Las caries dentales también aumentan el riesgo de que un niño o niña contraiga otras condiciones crónicas tales como diabetes y enfermedad cardíaca. La buena noticia es que hay cosas que usted puede hacer para ayudar a prevenir esto.

- Limite la cantidad de azúcar que consumen.
- Llévelos a sus revisiones dentales cada seis meses.
- Ponga el ejemplo y cuide sus dientes cepillándose los y usando hilo dental donde se tocan los dientes.
- Detenga la propagación de gérmenes. Los gérmenes se pasan a la boca de un bebé cuando otra persona lame su cuchara o chupa su chupón/chupete.
- En el caso de los bebés, límpiele las encías con un paño limpio y húmedo.
- Para los niños y niñas que tienen dientes, asegúrese de cepillarles los dientes dos veces al día.
- Revise su boca en busca de caries. Si ve alguna, haga una cita con el dentista.

*Fuente: Plan de Salud Bucal del Estado de ADHS 2019-2022*

*Fuente: First Things First*



## **Señales de la labor activa de parto**

Si usted cree que la joven bajo su cuidado está en labores de parto o cree que ella pueda estar teniendo un problema con su embarazo, llame a su proveedor de inmediato. Si se trata de una emergencia, su proveedor la debería de ver dentro de tres (3) días laborales después de la llamada, o de inmediato. Llame al proveedor inmediatamente si ella tiene cualquiera de estos síntomas. No espere a que desaparezcan. Síntomas importantes a los que les debe poner atención:

- Secreción, sangre o agua fugándose de la vagina
- Dolor sordo en la espalda baja
- Siente como que va a comenzar su menstruación (retortijones similares a los de la menstruación)
- Presión pélvica (como si el bebé estuviera empujando hacia abajo)
- Retortijones estomacales (puede o no tener diarrea con esto)
- Contracciones regulares que duran más de una hora

### **Labores de Parto**

Si ella está en labores de parto y necesita que la lleven al hospital, llame al **911**.

### **Limitando las intervenciones**

#### **Evite programar una cesárea o inducción antes de las 39 semanas**

Esperar 39 semanas le dan al bebé el tiempo que necesita para crecer antes de nacer. Sus órganos principales, como el cerebro, los pulmones y el hígado, aún siguen creciendo. Sus ojos y oídos aún se están desarrollando, y está aprendiendo a chupar y tragar. Si un bebé nace demasiado temprano, es posible que se pierda una etapa importante del desarrollo.

Programar una cesárea o inducir la labor de parto antes de las 39 semanas sin una necesidad médica puede ser peligroso para la joven bajo su cargo y para el bebé. Para el bebé existen algunos riesgos con las inducciones, tales como problemas respiratorios, problemas para comer, problemas del aprendizaje y del comportamiento, e ictericia. Para la joven bajo su cargo, algunos riesgos de tener una cesárea son la infección y desgarro en el útero que causa sangrado severo. Su proveedor hablará con ella si hay una necesidad médica para que tenga a su bebé temprano.

continúa en la página 5

continúa de la página 4

### Cree un plan de parto

Otra forma de prepararse es creando un plan de parto. Un plan de parto es la forma en la que una persona comparte lo que quiere que pase durante la labor de parto y el parto. Un plan de parto hace que sea más fácil para su proveedor mostrar apoyo. Trate de ser flexible porque las cosas pueden cambiar y es posible que ella no obtenga todo lo que esté listado en su plan de parto durante el parto. Además, asegúrese de tomar nota de lo que está cubierto por Mercy Care DCS CHP y lo que no lo está. Un plan de parto puede incluir detalles sobre:

- La sala de partos
- Labor de parto y nacimiento
- Alivio para el dolor durante la labor de parto
- Lo que pasa inmediatamente después del nacimiento
- Cuidado de posparto (atención para la joven bajo su cargo y del bebé después del nacimiento)

### Prácticas de bajo impacto para la labor de parto

Se recomienda que, si la miembro embarazada tiene bajo riesgo, se podría beneficiar de:

- Atención emocional individual, tal como de una doula (alguien capacitada para ayudarla durante la labor de parto)
- Técnicas de relajación como masajes y pasando tiempo en el agua a principios de la labor de parto
- Moverse libremente durante la labor de parto
- Empujar en una posición cómoda

### Yendo a clases de preparación para el parto

Otra forma de ayudar a preparar a una persona para el proceso de la labor de parto y el parto es asistiendo a clases de preparación para el parto. La joven bajo su cargo se puede inscribir en clases de parto alrededor de la semana 28 de su embarazo. Sólo llame al hospital donde ella tendrá a su bebé para averiguar cuándo son las clases y para inscribirla. Las clases están disponibles sin costo alguno. Mercy Care DCS CHP puede ayudarla a programar el transporte a sus clases si ella no puede encontrar a alguien que la lleve.

Fuente: "Enfoques para Limitar la Intervención Durante la Labor de Parto y el Parto" de ACOG



## Manteniéndose saludable entre embarazos

It is important to stay healthy between pregnancies. If the youth in your care recently had Es importante mantenerse saludable entre embarazos. Si la joven bajo su cargo tuvo a un bebé recientemente, es posible que desee pensar en el espaciamiento de los nacimientos. Ese es el tiempo que pasa entre los embarazos. Después de tener a un bebé, es bueno esperar por lo menos 18 meses antes del siguiente embarazo. Esperar 18 meses puede reducir el riesgo de tener a un bebé prematuro o que tenga bajo peso al nacer. Los bebés que tienen bajo peso al nacer o que son prematuros pueden tener otros problemas de salud. Algunos ejemplos son asma, retraso del desarrollo, o pérdida del oído o de la vista. Hable con su proveedor sobre sus opciones de planificación familiar.

### 9 cosas qué hacer antes de embarazarse

1. Planifique cuándo va a tener al bebé
2. Use un método anticonceptivo hasta que esté lista para embarazarse
3. Tome todos los días una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico
4. Obtenga ayuda para dejar de fumar, de beber alcohol y de usar drogas
5. Hágase una revisión médica
6. Coma saludablemente y llegue a un peso saludable
7. Haga algo activo todos los días
8. Evite la exposición a productos químicos y a otras sustancias nocivas en el trabajo y en el hogar
9. Aprenda a reducir su estrés

Fuentes: "Birth Spacing and Birth Outcomes" de March of Dimes.  
"9 Things to Do Before Getting Pregnant" de March of Dimes.

## Peligros de la exposición al plomo

El plomo en la sangre de una persona puede causar serios problemas de salud. El envenenamiento por plomo es causado al respirar o ingerir plomo. El plomo se puede encontrar en:

- Pintura y polvo en casas viejas, especialmente en el polvo de las reparaciones del hogar
- Dulces, maquillaje, juguetes, joyería, ollas, utensilios y medicina tradicional hecha en México y en otros lugares como Asia, India y África
- Trabajo como la renovación del acabado de autos, de construcción, y de plomería
- Tierra y agua del grifo
- Especias, remedios herbarios y polvos ceremoniales

### Exposición al plomo durante el embarazo

Si la joven bajo su cargo está embarazada, es especialmente importante que evite la exposición al plomo. El plomo se puede pasar de una madre a su bebé no nato. Demasiado plomo en su cuerpo puede:

- Ponerla a riesgo de un aborto espontáneo
- Causar que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso del bebé
- Causar que un niño o una niña desarrolle problemas del aprendizaje o del comportamiento

### Exposición al plomo en niños y niñas

La exposición al plomo en los niños y niñas puede causar:

- Daño al cerebro y al sistema nervioso
- Crecimiento y desarrollo lentos
- Problemas leyendo, del aprendizaje y del comportamiento
- Problemas auditivos y del habla
- En casos severos, pueden ocurrir estado de coma, convulsiones y hasta la muerte

Es difícil saber si un niño o una niña ha estado expuesto al plomo porque puede no haber síntomas presentes. La mejor manera de determinar si hay envenenamiento por plomo es haciéndole al niño o la niña una prueba de detección de plomo en la sangre. Consulte con su proveedor sobre la prueba disponible. **Nosotros ofrecemos pruebas de detección de plomo en la sangre y tratamiento sin costo alguno.**

### Formas de ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo

- Revise si hay plomo en la pintura del hogar y en los artículos que se encuentran en el hogar.

continúa en la página 6



- Mantenga limpias y libres de polvo las áreas en las que juegan los niños y niñas.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de jugar al aire libre y antes de comer.
- Trapee los pisos duros y use toallitas húmedas en las superficies, en lugar de barrer o de sacudir el polvo en seco.
- Cuando aspire alfombras y tapetes, use un filtro HEPA.
- Evite dulces, especias, maquillaje, juguetes, alhajas, cerámica, utensilios y medicinas tradicionales importados de México y de otros países.
- Coma alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C, tales como leche, queso, yogur, huevos, frijoles secos, carnes rojas, cítricos, pimientos verdes y tomates.

El envenenamiento por plomo se puede prevenir. La clave es evitar que la gente entre en contacto con él. Si alguien se envenena con plomo, debe ser tratado. Se puede encontrar más información sobre el envenenamiento por plomo en el sitio web de los centros CDC- *Preventing Childhood Lead Poisoning* o en el sitio web de ADHS- *Lead Poisoning*.

## Cambios de proveedores y opciones de tratamiento cuando está embarazada

La joven bajo su cargo tiene opciones cuando elija a un proveedor para ayudarla con su embarazo. Si es nueva en Mercy Care DCS CHP o está inscrita durante su último trimestre, y está viendo a un proveedor de cuidado de maternidad que no trabaja con nosotros, entonces tiene algunas opciones:

- Puede cambiar a un proveedor que trabaje con nosotros.
- Puede quedarse con su proveedor actual y quedarse con Mercy Care DCS CHP. Si la joven bajo su cargo decide quedarse con su proveedor actual, entonces ese proveedor debe estar registrado con AHCCCS.
- Puede permanecer con su proveedor actual y cambiarse a un plan de salud distinto. Si se desea cambiar a un plan de salud distinto, llame a Servicios al Miembro lo antes posible para que le puedan proveer orientación.

Las miembros no necesitan una referencia de su proveedor de cuidado primario (PCP). Ellas pueden acudir directamente a un proveedor de cuidado de maternidad. El proveedor de cuidado de maternidad supervisará el cuidado de su embarazo. El PCP supervisará su cuidado de salud de rutina. Ellas también pueden optar por elegir que su proveedor de cuidado de maternidad sea su PCP durante su embarazo.

## Manténgase a sí misma y a su bebé saludables

### El Embarazo y Comportamientos Peligrosos

Las mujeres embarazadas deberían hablar con su proveedor de cuidado para la maternidad sobre lo siguiente:

- Todas sus condiciones de salud.
- Cualquier uso de medicamentos y sustancias, tales como drogas callejeras. El uso de marihuana/cannabis durante el embarazo puede causarle problemas a su bebé, y puede afectar su desarrollo y ponerlo a riesgo de complicaciones durante el embarazo.
- Si actualmente está en un tratamiento asistido por medicamentos o en un programa de drogas.
- Si fuma (incluyendo cigarrillos electrónicos y de vapeo), bebe alcohol o usa drogas ilegales.

Las mujeres embarazadas deberían evitar fumar (incluyendo cigarrillos electrónicos y vapeo), beber alcohol y usar drogas ilegales. El uso de estas sustancias durante el embarazo puede causar problemas tales como parto prematuro, defectos de nacimiento y muerte infantil. Cuando una persona embarazada usa ciertas drogas (opiáceos) durante el embarazo, el bebé puede sufrir de abstinencia a las drogas después del nacimiento. La abstinencia en los recién nacidos se llama Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS por sus siglas en inglés). Los bebés que nacen con el síndrome NAS son más propensos a tener bajo peso al nacer, problemas respiratorios y de alimentación, y convulsiones. Los opiáceos son medicamentos que ayudan a aliviar el dolor. A veces, un proveedor se los administra a las personas después de una lesión o cirugía. Dígale al proveedor de cuidado de maternidad de la joven bajo su cargo si ella está tomando algún medicamento para el dolor, incluso si se lo dio otro proveedor. Ella debería de hablar con su proveedor antes de tratar de dejarlo. También puede buscar ayuda en un centro local de tratamiento. Si ella no se siente cómoda hablando con su proveedor sobre su uso de sustancias, puede llamar a Servicios al Miembro para obtener ayuda.

### Nutrición y Alimentación Saludable Durante el Embarazo

Comer bien siempre es bueno, pero es aún más importante cuando la mujer está embarazada. Siga estos sencillos consejos de alimentación saludable:

- Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Coma bocadillos y comidas saludables.
- Evite los alimentos con bajo o nulo valor nutricional, tales como los alimentos fritos, grasos y azucarados.
- Evite los alimentos que podrían enfermarla a usted o a su bebé, tales como pescado crudo, carne y huevos crudos o poco cocidos, quesos blandos, leche y jugos que no sean pasteurizados, y brotes/germinados crudos.

### Vitaminas prenatales

Cuando el bebé recibe las vitaminas adecuadas, es más probable que nazca sano. El cuerpo necesita ayuda adicional de esas vitaminas durante el embarazo. Un ejemplo de una vitamina que el bebé necesita es el ácido fólico (una vitamina B). Se encuentra en las vitaminas prenatales. El ácido fólico se debe tomar antes y durante el embarazo para ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y de la médula espinal.

### Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS por sus siglas en inglés) / Muerte Súbita Inesperada del Lactante (SUID por sus siglas en inglés)

El síndrome de muerte súbita del lactante es la muerte súbita e inexplicable de un bebé. Los bebés que duermen boca arriba tienen menos probabilidades de morir de SIDS/SUID. No use mantas esponjosas, almohadas, animales de peluche, camas de agua, pieles de oveja u otra ropa de cama suave en la cuna.

### Sueño seguro para los bebés

Las prácticas seguras para dormir pueden ayudar a reducir el riesgo de que el bebé muera de SMSL/SUID y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. Éstos son algunos consejos de seguridad sobre los hábitos de sueño seguro del recién nacido:

- Siempre coloque al bebé boca arriba para que duerma de manera segura.
- Use una cuna y un colchón aprobados para la seguridad, cubiertos con una sábana ajustada.
- No use almohadas, mantas, pieles de oveja o protectores de cuna.
- No use objetos blandos, juguetes ni ropa de cama suelta cerca del área en la que duerme el bebé.
- No fume ni vapee cerca del bebé.
- Los bebés no deben dormir en una cama de adulto, en un sofá o en una silla, solos ni acompañados.
- Nada debe cubrir o estar cerca de la cabeza del bebé.

### Lactancia

La lactancia materna es la mejor fuente de alimento que un bebé puede obtener durante

continúa en la página 7

continúa de la página 6

sus primeros seis meses a 1 año de vida. La lactancia materna puede ayudar a reforzar el sistema inmune del bebé. Es excelente el usar un extractor de leche para que la leche esté lista para el bebé, cuando no sea posible amamantarlo. Pídale al proveedor información sobre cómo recibir un extractor de leche. Los miembros también pueden llamar a Servicios al Miembro y nosotros podemos ayudar. Los extractores de leche están disponibles sin costo alguno.

### Pruebas de detección de infecciones

En la primera visita prenatal, durante el tercer trimestre y cuando nazca el bebé, el proveedor hará una revisión de detección de infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) tales como sífilis. También le harán la prueba del VIH/SIDA. Si la prueba es positiva para el VIH o cualquier infección STI, el proveedor puede ayudar con los servicios de tratamiento y asesoría sin costo alguno. El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir la transmisión de estas infecciones al bebé. La sífilis en las mujeres embarazadas puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y muerte infantil. También causa daño a la piel, los huesos, las articulaciones, los ojos, los oídos y el cerebro del bebé. Las mujeres embarazadas pueden proteger a su bebé contra la sífilis haciéndose un simple análisis de sangre y tomando antibióticos para curar la enfermedad. Entre más pronto se diagnostiquen y traten, mejor funcionará el medicamento. En el caso de los bebés que nacen con el VIH, administrarles medicamentos a temprana edad puede ayudarlos a vivir vidas más largas y saludables.



## Cuidándose a sí misma y a su bebé

### Cuidado de Posparto (después del nacimiento del bebé)

Todas las mujeres necesitan cuidado después de dar a luz. Es importante que la joven bajo su cargo acuda a todas sus visitas de posparto, incluso si se siente bien. Esto incluye una visita después de que tenga al bebé. Esa visita debería de hacerse dentro de 1 a 12 semanas (7 a 84 días) después de haber tenido al bebé. El proveedor le informará si desea verla más de una vez. Esto es para asegurar que esté sanando apropiadamente. El proveedor también querrá hablar sobre cómo se está sintiendo, y contestar cualquiera de sus preguntas. Durante esta visita, también pueden hablar sobre las opciones de planificación familiar disponibles para ella. Entonces, ella podrá decidir qué método se ajusta mejor a sus necesidades.

### Señales de Advertencia (después de que nazca el bebé)

Escuche al cuerpo. A veces, pueden ocurrir complicaciones después del nacimiento de un bebé. Esto puede pasar hasta un año después de haber tenido a un bebé. Si la joven bajo su cargo presenta cualquiera de estos signos o síntomas, llame a su proveedor de inmediato:

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos sobre lastimarse a sí misma o lastimar al bebé
- Cambios en su vista
- Fiebre de 100.4°F ó más alta
- Dolor en el pecho, problemas para respirar o el corazón le late rápidamente
- Piel pálida o húmeda (sudorosa)
- Dolor severo en el vientre o en el hombro y/o náusea o vómito
- Sangrado abundante (más de una toalla sanitaria por hora)
- Hinchazón severa, enrojecimiento o dolor en las piernas o los brazos
- Hinchazón severa cerca de la vagina o secreción con un olor desagradable

Si se siente como que algo no parece estar bien, o si no está segura si es algo serio, llame a su proveedor. Asegúrese de decirle que la joven bajo su cargo estuvo embarazada dentro del último año. Si está teniendo una emergencia médica, llame al **911**.

Fuente: <https://www.acog.org/womenshealth/experts-and-stories/the-latest/3-conditions-to-watch-for-after-childbirth>

## Las visitas regulares de bienestar son importantes

Es importante para todos, no sólo para los niños, niñas y bebés, acudir a visitas regulares de bienestar con su proveedor de cuidado primario (PCP). Estas visitas de bienestar permiten que el PCP aborde cualquier necesidad física y del comportamiento. Las visitas de bienestar ayudan a mantener a las personas sanas.

### ¿Qué es el programa EPSDT?

Los miembros menores de 21 años de edad están cubiertos por el Programa de Detección Periódica Temprana, Diagnóstico y Tratamiento (EPSDT por sus siglas en inglés). Éste es un programa completo de salud. El programa cubre los servicios que son médicamente necesarios y efectivos al costo, y también son sin costo alguno para usted. El programa no cubre servicios experimentales ni cosméticos.

### ¿Qué está cubierto bajo el Programa EPSDT?

- Servicios provistos por médicos, enfermeras practicantes, naturópatas, y especialistas.
- Visitas al hospital, visitas de bienestar, visitas por enfermedad, y visitas con especialistas.
- Terapias, vacunas, medicamentos, análisis de laboratorio, y rayos x.
- Servicios médicos, dentales, y de la salud del comportamiento.
- Equipo, aparatos, y suministros médicos. Esto incluye aparatos ortopédicos y prótesis.
- Anteojos y marcos. Esto incluye la reparación y el reemplazo de los marcos.
- Ayuda con la programación de citas y el transporte médicamente necesario.
- Servicios y suministros de planificación familiar.
- Servicios preventivos para la mujer y servicios de maternidad.

### ¿Cuándo debe ocurrir una visita de bienestar?

Las visitas con un PCP deben ocurrir cuando una persona está enferma Y cuando está sana. Fechas importantes de visitas de bienestar:

- Recién nacido y de 3 a 5 días de nacido
- Menores de 1 año (Durante los meses: 1, 2, 4, 6, y 9)
- Entre 1 y 3 años de edad (Durante los meses: 12, 15, 18, 24, y 30)
- Entre los 3 y 20 años de edad (Cada año)

### ¿Qué pasa durante una visita de bienestar EPSDT?

- Examen físico (se puede usar una bata para cubrir el cuerpo).

continúa en la página 8



continúa de la página 7

- Hablarán sobre cualquier historial personal o familiar de problemas de salud.
- Recibirá vacunas y se asegurarán de que éstas estén actualizadas.
- Se ordenarán pruebas de laboratorio, de imágenes, u otras pruebas si son necesarias.
- Se revisará su audición, vista, salud bucal (encías y dientes).
- Se verificará su estatura, peso, y aumento de peso apropiado para la edad.
- Se le preguntará sobre su actividad física, ejercicio, hábitos alimenticios, nutrición y comiendo saludablemente.
- Se harán revisiones con respecto al crecimiento y el desarrollo, autismo, depresión, y más.
- Recibirá educación sobre cómo controlar una enfermedad crónica.
- Obtendrá información sobre los recursos comunitarios disponibles.

**Para cualquier persona entre los 10 y 18 años de edad, su visita también incluirá:**

- Detección de depresión, suicidio, y otros trastornos del estado de ánimo.
- Pruebas de detección del uso de sustancias, tal como beber alcohol, usar drogas, o fumar.
- Hablarán sobre la salud reproductiva, el control de la natalidad, y las relaciones sexuales seguras.
- Pruebas de detección del embarazo. Esto puede incluir asesoría, tratamiento, y una referencia.
- Pruebas de detección, tratamiento, y asesoría sobre infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés).
- Hablarán sobre evitar conductas riesgosas. Temas como teniendo precaución en las redes sociales y no participar en el acoso o la violencia.

Si el proveedor tiene inquietudes o si alguna de las pruebas de detección tiene un resultado positivo, se hará una referencia para que se vea a un especialista.



## Recursos comunitarios

### 2-1-1 Arizona

Los Servicios de Información y Referencia Comunitaria transforman vidas al vincular a individuos y familias con servicios comunitarios vitales a través de todo Arizona. **Marque 2-1-1** ó <https://211arizona.org/>.

### Affirm (antes Arizona Family Health Partnership)

Este programa financiado por el gobierno federal ofrece planificación familiar, servicios de salud para la mujer y educación para los arizonenses, independientemente de su capacidad de pago. Llame o visite el sitio web para encontrar un centro de salud cualificado cerca de usted. Llame al **602-258-5777** ó <https://www.affirmaz.org/>

### Arizona Early Intervention Program (AZEIP)

AZEIP ayuda a las familias de niños y niñas con discapacidades o retrasos en el desarrollo desde el nacimiento hasta los tres años de edad. Ellos proveen apoyo y pueden trabajar con su capacidad natural de aprender. Para obtener ayuda, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care, Línea de Información de AZEIP: **1-800-592-0140** ó [www.azdes.gov/azeip](http://www.azdes.gov/azeip)

### Head Start de Arizona

Early Head Start/Head Start es un excelente programa que prepara a los niños y niñas de edad preescolar para el kindergarten. Ofrecen servicios sin costo alguno para usted. Llame al **602-262-4040** ó visite [www.azheadstart.org](http://www.azheadstart.org).

### Programa Health Start de ADHS

Usa a trabajadores comunitarios de salud para proveer servicios de educación, apoyo y abogacía para mujeres embarazadas y después del parto, así como para sus familias.

**602-542-1025**

<https://directorsblog.health.azdhs.gov/tag/arizona-health-start-program/>

### Línea Directa de ADHS Sobre el Embarazo y la Lactancia

Una línea directa disponible 24 horas al día, 7 días de la semana, que es contestada por Asesores de Lactancia Certificados por la Junta Internacional. Llame al **1-800-833-4642** ó

<https://www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php>

### Centro de Arizona de Información Sobre Drogas

Sin costo, confidencial, 24 horas al día, 7 días de la semana **1-800-222-1222** ó visite

<http://www.azpoison.com/>

### Línea de Arizona de Asistencia y Referencias Sobre Opiáceos “OAR”

Una línea directa sin costo y confidencial ofrece asesoría, recursos y referencias sobre opiáceos 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta línea cuenta con expertos médicos locales de los Centros de Información de Venenos y Drogas de Arizona y Banner, quienes ofrecen a pacientes, miembros de la familia o proveedores valiosa información sobre los opiáceos. Llame al **1-888-688-4222** ó visite

<https://www.azdhs.gov/oarline>.

### Línea Cálida Internacional de Apoyo en el Posparto – Grupo de Arizona

Ofrece apoyo a familias enfrentándose a la “depresión de posparto”, ansiedad de posparto y a otros trastornos del estado de ánimo asociados con el embarazo y el posparto. Ésta es una línea cálida de apoyo de voluntarios y compañeros. Ellos ayudan a las familias lidiando con el posparto. Llame o envíe un mensaje de texto 24 horas al día, 7 días de la semana; **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** ó [www.psiarizona.org](http://www.psiarizona.org)

### Banco de Pañales Arizona Diaper Bank

El Banco de Pañales de Arizona provee pañales para niños y niñas, calzoncillos para la incontinencia de adultos, y productos para la menstruación (regla) a aquellos que los necesitan. Están dedicados a asegurar que todos los niños, niñas, adolescentes y adultos tengan acceso a productos limpios y secos para ayudar a mejorar su salud, dignidad y bienestar. Llame en Tucson al: **520-325-1400**. Llame en Phoenix al: **602-715-2629**, ó <https://diaperbank.org/need-assistance/>

### ARIZONA@WORK

ARIZONA@WORK provee soluciones integrales para la fuerza laboral a nivel estatal y local, tanto para solicitantes de empleo como para empleadores.

<https://arizonaatwork.com>

### Línea de Ayuda de Arizona para Fumadores ASHLine

Este programa está disponible para ayudar a las personas a dejar de fumar y para obtener capacitación para ayudarlas a través del proceso. También provee información sobre cómo proteger a las personas contra el humo de segunda mano. Hay varios recursos disponibles sin costo, incluyendo la Capacitación para Dejar de Fumar. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ó al **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)** ó visite <https://www.azdhs.gov/ashline/>.

Arizona Libre de Tabaco: <https://www.azdhs.gov/ashline/>

continúa en la página 9



### Línea de Ayuda Birth to 5 Helpline

Servicio gratuito disponible para todas las familias de Arizona con niñas y niños pequeños, así como para futuros padres y madres, con preguntas o inquietudes sobre sus bebés, niñas y niños pequeños y de edad preescolar. Llame de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. al

**1-877-705-KIDS**

<https://www.swhd.org/programs/healthand-development/birth-to-five-helpline/>

### Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil

Programa a nivel estatal que ayuda a las familias a encontrar cuidado infantil. Llame al

**1-800-308-9000** ó <https://www.azccrr.com>.

### Aplicación de Count the Kicks

Una aplicación para el embarazo sin costo, disponible para personas que se encuentren en su tercer trimestre de embarazo. La aplicación ayuda a los futuros padres y madres a aprender sobre la importancia de rastrear los movimientos fetales. El seguimiento de estos movimientos, además de las visitas prenatales regulares, ayudan a monitorear el bienestar del bebé. Usted puede descargar la aplicación en <https://countthekicks.org>.

### Parenting Arizona de CPLC

Ofrece educación para la crianza positiva a todas las familias de Arizona, al empoderar a los padres y madres con las habilidades para criar a hijas e hijos sanos y exitosos. Para más información, llame al **602-248-0428** ó <https://cplc.org>.

### Dump the Drugs

Encuentre las ubicaciones de los buzones para desechar los medicamentos de prescripción que no haya usado o que no quiera. Esta aplicación muestra todas las ubicaciones para desecharlos en Arizona y permite al usuario ingresar su domicilio para recibir direcciones hacia la ubicación más cercana. Información general y pública: **602-542-1025** ó <https://azdhs.gov/gis/dump-the-drugs-az>

### Family Spirit

Para familias nativo-americanas con niños y niñas menores de 3 años de edad. Éste es un programa de visitas domiciliarias culturalmente adaptado para apoyar a los padres y madres nativos jóvenes desde el embarazo hasta 3 años después del parto. Los padres adquieren conocimientos y habilidades para lograr el desarrollo óptimo para sus hijos de edad preescolar.

<https://strongfamiliesaz.com/program/family-spirit-home-visiting-program>

### First Things First

Se asocia con familias y comunidades para ayudar a niñas y niños pequeños de nuestro estado a estar listos para el éxito en el kindergarten y más allá. **602-771-5100** ó **1-877-803-7234** ó

<https://www.firstthingsfirst.org/>

### Programa para Bebés Melindrosos Fussy Baby Program

El programa Fussy Baby es un componente de la línea de ayuda Birth to Five Helpline y brinda apoyo a los padres y madres que están preocupados por el temperamento o el comportamiento de su bebé durante el primer año de vida.

**1-877-705-KIDS** ó <https://www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby>

### Familias Saludables de Arizona

Un programa de visitas domiciliarias donde un trabajador de salud comunitario irá al hogar de la miembro embarazada para ayudar con cualquier inquietud y para dar información. El programa comienza mientras la miembro está embarazada, y puede continuar hasta el momento en el que el bebé tenga 2 años de edad!

<https://strongfamiliesaz.com/program/healthy-families-arizona>

### Hushabye Nursery

Provee atención médica a corto plazo a bebés con el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS por sus siglas en inglés). Ofrece apoyo sin juzgar, educación y asesoría a familias y personas proveyendo cuidado. Llame al **480-628-7500** ó visite en línea [www.hushabyenursery.org](http://www.hushabyenursery.org)

### Jacob's Hope

Jacob's Hope es una clínica para recién nacidos sufriendo de abstinencia por la exposición prenatal a las drogas. Sus edificantes instalaciones médicas se hacen cargo de estos bebés en un entorno hogareño hasta que estén listos para ser dados de alta.

**480-398-7373** ó <https://jacobshopeaz.org/>

### La Leche League of Arizona

La Leche League ofrece apoyo gratuito a aquellas mujeres que deciden amamantar, a través de la Línea de Apoyo en el Valle y grupos de apoyo. Llame al **602-234-1956** ó al **1-800-525-3243**, ó [www.llofaz.org](http://www.llofaz.org).



## Controlando el asma

Alrededor de 25 millones de estadounidenses tienen asma, y más de 4.6 millones de ellos son menores de 18 años de edad.

El asma es una condición pulmonar crónica que afecta a personas de todas las edades. Causa sibilancias, dificultad para respirar, y opresión en el pecho. También puede causar tos por la noche, temprano por la mañana, o cuando se hace ejercicio. Si no se controlan, estos síntomas pueden resultar en ataques de asma y visitas a la sala de emergencias.

Las personas con asma también pueden necesitar tener cuidado cuando hagan actividades físicas. Los resfriados, la influenza, la bronquitis, y la neumonía pueden empeorar los síntomas del asma y se puede requerir atención urgente o tratamiento de emergencia.

Si la niña o la joven bajo su cargo tiene molestias respiratorias regularmente, haga que un proveedor de cuidado primario (PCP) la revise. Pueden hacer pruebas respiratorias para determinar si tiene asma. Si está presente, pueden proporcionar tratamientos para ayudar. Algunos ejemplos son medicamentos a corto plazo, como inhaladores, y tratamientos a largo plazo, como píldoras, inyecciones, o inhaladores.

La mejor manera de controlar el asma es teniendo medicamentos a la mano y evitando los desencadenantes. Algunos desencadenantes del asma pueden ser humo, moho, plagas e insectos, pelo y caspa de mascotas, ácaros del polvo, y contaminación del aire.

Revise su hogar en busca de problemas que puedan desencadenar los síntomas y elimínelos. Usted también puede consultar las aplicaciones climatológicas para ver si hay alertas de mala calidad del aire exterior. Quédese en casa o use una mascarilla en esos días.

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

## Consejos para dormir mejor

- Reduzca el ruido
- Haga ejercicio
- Mantenga su habitación oscura
- Mantenga un horario consistente
- Limite su ingestión de cafeína
- Evite el uso de dispositivos electrónicos tales como teléfonos inteligentes en la cama



continúa de la página 9

### Programa de Phoenix de Seguridad con el Plomo en el Condado Maricopa

Éste es un programa de visitas domiciliarias sin costo que provee alcance comunitario y educación a las personas que viven en la ciudad de Phoenix. Los visitantes al domicilio proveerán pruebas de detección de plomo en la sangre a los niños y niñas menores de 6 años de edad, revisarán su hogar para detectar plomo, le educarán sobre el envenenamiento por plomo, y le referirán a recursos comunitarios si es necesario.

**602-525-3162** ó <https://www.maricopa.gov/1853/Lead-Poisoning-Prevention>

### Nurse-Family Partnership

Un programa de visitas domiciliarias sin costo que ofrece ayuda a las madres primerizas jóvenes que han estado embarazadas durante menos de 28 semanas en los Condados Maricopa o Pima. Una enfermera especialmente capacitada la visitará en su hogar para ayudarle a tener un embarazo más saludable, y puede continuar visitándola hasta que su bebé tenga 2 años de edad. Llame al **602-224-1740** ó [www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona](http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona)

### Padres Socios y Más Parents Partners Plus

Un programa de visitas domiciliarias sin costo que ofrece apoyo individualizado en torno a las experiencias diarias de crianza y el bienestar familiar. Ayudan con la lactancia materna, la lucha contra la depresión de posparto, la crianza de los hijos e hijas, o la transición a la vida como padres y madres, y más. Llame al **602-633-0732** ó <https://parentpartnersplus.com/>

### Power Me A2Z

Provee vitaminas gratis del Departamento de Servicios de Salud de Arizona, que son importantes para la salud de la mujer. No hay costos ocultos.

<https://www.azdhs.gov/powermea2z/>

### Raising Special Kids

Raising Special Kids existe para mejorar las vidas de los niños y niñas con una gama completa de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años de edad, al proporcionar apoyo, capacitación, información, y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores efectivos de sus hijos e hijas.

<https://raisingspecialkids.org/>

Phoenix- **602-242-4366** ó **1-800-237-3007**

Sur de Arizona- Tucson **520-441-4007**

Sur de Arizona- Yuma **928-444-8803**

### SNAP – (Programa de Asistencia Suplemental para la Nutrición)

Este programa de asistencia alimentaria provee a los hogares elegibles beneficios mensuales que pueden usar para comprar alimentos nutritivos. Ayudan a las familias a satisfacer sus necesidades fundamentales al ayudar a combatir la inseguridad alimentaria y permitir que las personas superen barreras y permitan la autosuficiencia. Este programa también se conoce como Estampillas de Comida. Llame al **1-855-432-7587** ó <https://des.az.gov/services/basic-needs/food-assistance>

### Strong Families AZ

Una red de programas de visitas domiciliarias sin costo que ayuda a las familias a criar a niñas y niños sanos y listos para tener éxito en la escuela y en la vida. Los programas se enfocan en las mujeres embarazadas y en familias con niños y niñas desde el nacimiento hasta los 5 años de edad. Para encontrar programas en su área, visite <https://strongfamiliesaz.com/> ó llame al **602-345-0471**.

### WIC

La organización para mujeres, bebés y niños y niñas pequeños “Women, Infants, & Children” (WIC) ofrece alimentos saludables para las madres y sus bebés. WIC ayuda a las familias a satisfacer sus necesidades fundamentales al ayudar a combatir las inseguridades alimentarias y permitir que las personas superen barreras, además de permitir la autosuficiencia. También pueden ayudar con la lactancia. Llame al **1-800-252-5942** para solicitar servicios ó visite [www.azdhs.gov/azwic](http://www.azdhs.gov/azwic).



## Mercy Care DCS CHP

4750 S. 44th Place, Suite 150  
Phoenix, AZ 85040

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.

@MercyCareAZ



Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro 24 horas al día, 7 días de la semana al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**).

[www.MercyCareAZ.org](http://www.MercyCareAZ.org)

