

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 su primer trimestre. 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). Esto incluye pruebas de detección de sífilis y VIH.
- Tratamiento y asesoría si los resultados de las pruebas son positivos.
- Díglele 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 beber alcohol, usar drogas ilegales o fumar. Esto incluye cigarrillos electrónicos y vapeo. 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. A ellas también se le asignará a un/a administrador/a de casos especiales del embarazo para ayudarla

durante su embarazo. 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 prenatal:

- 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 le debería de ver de inmediato si es una emergencia.

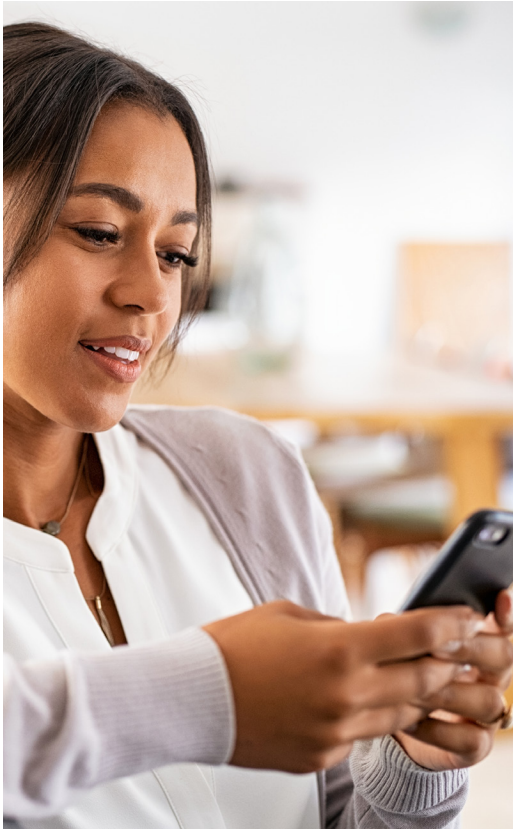
Después de la primera visita, un itinerario común es:

- 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?

Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).



Dentro de esta edición: Página 2: Las visitas de bienestar de la mujer pueden mantenerla saludable • Página 2: Estado de ánimo perinatal o trastornos de ansiedad • Página 2: Servicios y suministros de planificación familiar • Página 4: Cuidado dental y hogares dentales • Página 4: Manteniendo saludables a la jovencita bajo su cuidado y a su bebé • Página 6: Consejos para dormir mejor • Página 6: Peligros de la exposición al plomo • Página 7: Limitando las intervenciones durante la labor de parto y el parto • Página 7: Manteniéndose saludable entre embarazos • Página 8: Señales de la labor activa de parto • Página 8: Las visitas regulares de bienestar son importantes • Página 9: Recursos comunitarios • Página 9: Opciones de proveedores y de tratamiento cuando está embarazada • Página 10: Controlando el asma

Las visitas de bienestar de la mujer pueden mantenerla saludable

Las miembros, o las miembros asignadas como mujeres al nacer, normalmente acuden a su primera visita de salud reproductiva alrededor de los 13 ó 15 años de edad. Estas visitas deberían hacerse cada año después de eso. A estas visitas se les llama comúnmente visitas de bienestar de la mujer. Los servicios incluidos en esta visita los puede hacer un proveedor de cuidado primario (PCP). También pueden ver a un Obstetra/ Ginecólogo (OB/GYN por sus siglas en inglés). Éste es un proveedor que se enfoca en el cuidado de la salud de la mujer y el embarazo. No se necesita una referencia de su PCP para ver a un médico OB/GYN. Las miembros pueden ir directamente a ver a un médico OB/GYN, siempre y cuando éste trabaje con Mercy Care DCS CHP.

Beneficios de las visitas de bienestar para la mujer

Hacerse revisiones regulares y pruebas de detección cada año es una parte importante de la salud de una mujer. Estas visitas incluyen educación apropiada para la edad, revisiones, y pruebas. Las revisiones de detección, como las pruebas Papanicolaou, son pruebas importantes que pueden ayudar a salvar vidas. Las pruebas Papanicolaou comúnmente se empiezan a hacer a los 21 años de edad. El doctor puede decidir que esto es médicamente necesario a una edad más temprana. Esta prueba se hace para detectar cáncer del cuello uterino. El diagnóstico y el tratamiento tempranos generalmente proveerán un mejor resultado.

Qué esperar que ocurra 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 o proveer pruebas para 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.

continúa en la página 3

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, 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.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita ayuda para encontrar a un profesional de la salud del comportamiento? ¿Necesita ayuda para programar su cita o para encontrar un transporte para la cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Los Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP están disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**). Línea de enfermería de 24 horas para todos los miembros: Use las direcciones del teléfono para hablar con una enfermera “speak to a nurse.”

Para toda emergencia, llame al 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 de Textos de Arizona para Crisis de la Salud del Comportamiento:

4HOPE (44673)

Línea Directa para la Salud Mental Materna:

1-833-TLC-MAMA (852-6262)

Apoyo Internacional para el Posparto:

Inglés **1-800-944-4773**

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

1-800-662-HELP (4357)

Línea para Crisis y Prevención del Suicidio:

988



Servicios y suministros de planificación familiar

Mercy Care DCS CHP cubre el control de la natalidad para los miembros entre 12 y 18 años de edad, independientemente de su género/sexo, y sin costo alguno. La información sobre planificación familiar se debería proporcionar a todos los niños y niñas bajo cuidado fuera del hogar, de 12 años de edad y mayores, dentro de los diez (10) días posteriores a su ingreso al cuidado fuera del hogar y anualmente a partir de entonces. Ellos pueden obtener servicios y

continúa en la página 3

suministros de planificación familiar del proveedor de cuidado primario (PCP). También los pueden recibir de cualquier proveedor de servicios de planificación familiar, incluyendo a los proveedores de atención de maternidad, siempre y cuando el proveedor trabaje con AHCCCS. Ellos no necesitan referencia ni autorización previa.

Si la joven bajo su cuidado elige retrasar o prevenir el embarazo, asegúrese de que 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 disponibles 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

Las relaciones sexuales seguras 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 está teniendo relaciones sexuales, asegúrese de que se haga la prueba de detección de infecciones transmitidas sexualmente.

Hable con el proveedor de cuidado de la salud 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 del cuidado de la salud sobre anticonceptivos. Es importante para la salud de la madre que tenga suficiente tiempo entre embarazos para recuperarse. Hable con el proveedor de cuidado de la salud sobre los métodos anticonceptivos, incluyendo 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 que el dispositivo IUD se salga del útero, una infección tal como la enfermedad inflamatoria pélvica (PID por sus siglas en inglés), y la posibilidad de embarazo. Incluso con estos riesgos, los beneficios de los anticonceptivos son mayores. Los anticonceptivos LARC e ILARC son excelentes opciones porque son convenientes, funcionan bien, y pueden ayudar a evitar embarazos no deseados. Asegúrese de hablar con su proveedor antes de salir del hospital. Por lo general, el proveedor se los puede dar antes de que salga.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita usted ayuda programando una cita de planificación familiar o encontrando transporte para acudir a una cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).

Fuente: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2016/09/clinical-challenges-of-long-acting-reversible-contraceptive-methods>
Fuente: AHCCCS AMPM 420 – Normas de Servicios y Suministros de Planificación Familiar
Fuente: Normas del Programa de DCS, Cap. 3, Sección 7.7, Servicios Médicos y para la Salud del Comportamiento – Educación Sobre el Desarrollo Sexual y Planificación Familiar

- Evitando comportamientos riesgosos, tales como beber alcohol, y usar drogas callejeras. Esto también incluye fumar, vapear, y fumar cigarrillos electrónicos.
- Pruebas de detección de depresión y ansiedad.
- Pruebas de detección de violencia interpersonal y doméstica.
- Pruebas de infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés).
- Pruebas del virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
- Servicios y suministros de planificación familiar.
- Asesoría previa a la concepción. Ésta es una plática para mantener un estilo de vida saludable antes de quedar embarazada y entre embarazos.
- Pruebas anuales de sífilis a partir de los 15 años de edad.
- Asesoría y tratamiento cuando las pruebas de enfermedades transmitidas sexualmente y del VIH tienen resultados positivos.
- Referencias a especialistas si se necesitan evaluaciones, diagnósticos y/o tratamientos.

No hay copago ni otros cargos por los servicios de cuidado preventivo para las mujeres cubiertas.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita usted ayuda programando una cita de Bienestar de la Mujer o encontrando transporte para acudir a una cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).



Fuente: AHCCCS AMPM Ch 411 – Normas de los Servicios de Cuidado Preventivo para la Mujer
Fuente: ACOG (Mayo de 2024)
<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committeeopinion/articles/2020/10/the-initial-reproductive-health-visit>



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:

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro.
- Límpiase 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 el o la miembro y un dentista trabajan juntos para satisfacer mejor las necesidades de la salud dental. El hogar dental genera confianza entre

continúa en la página 5

Manteniendo saludables a la jovencita bajo su cuidado y a su bebé

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 física y del comportamiento.
- Cualquier uso de medicamentos, incluyendo aquellas prescritas por otro proveedor y cualquier vitamina y suplemento sin prescripción.
- Si actualmente está en un tratamiento asistido por medicamentos o en un programa para drogas.
- Si fuma (incluyendo cigarrillos electrónicos y de vapeo), bebe alcohol o usa drogas ilegales.

Uso de sustancias durante el embarazo

Las mujeres embarazadas deberían evitar tomar opiáceos. Éstos 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 a su proveedor si ella está tomando algún medicamento para el dolor, incluso si se lo dio otro proveedor. Las mujeres embarazadas también deberían evitar fumar (incluyendo cigarrillos electrónicos y vapeo), beber alcohol y usar drogas ilegales. Todo esto puede causar problemas durante el embarazo tales como parto prematuro, defectos de nacimiento y muerte infantil.

También pueden causar que el bebé nazca con el síndrome de abstinencia neonatal (NAS por sus siglas en inglés). El síndrome NAS ocurre cuando las mujeres embarazadas usan ciertas sustancias durante el embarazo, causando que el bebé sufra síntomas de abstinencia después del nacimiento. Los bebés que nacen con el síndrome NAS son más propensos a tener bajo peso al nacer, problemas respiratorios y de alimentación, y convulsiones. Hable 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 problema, usted puede llamar a Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP para obtener ayuda.

Nutrición y manteniendo un peso saludable

Comer saludablemente durante el embarazo es importante. También es importante mantener un peso saludable mientras está embarazada.

Estar sobrepasada de peso o tener bajo peso durante el embarazo puede causar problemas de salud tanto para la joven bajo su cuidado como para el bebé. Aquí están algunos consejos saludables que puede seguir:

- Haga algo de actividad física todos los días.
- 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. Ejemplos de estos alimentos son 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 su bebé recibe las vitaminas y los minerales adecuados, es más probable que nazca sano. El cuerpo necesita ayuda adicional de vitaminas y minerales durante el embarazo. Algunos ejemplos son ácido fólico, hierro, calcio, vitamina D, colina, vitaminas B, y vitamina C. Éstos se encuentran en las multivitaminas prenatales. Una de las vitaminas importantes que necesita el bebé es el ácido fólico (una vitamina B). Se deberían tomar por lo menos 400 microgramos de ácido fólico todos los días 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 SIDS/SUID 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. El bebé también se puede colocar sobre una superficie firme para dormir. Otras formas de evitar esto es no usar 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 SIDS/SUID y de otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. Aquí están 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 aprobada para la seguridad, cubierta con una sábana ajustada.

continúa en la página 5

- 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 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 leche materna es la mejor fuente de alimento que un bebé puede obtener durante sus primeros seis meses a 1 año de vida. La leche materna puede ayudar a reforzar el sistema inmune del bebé. Es excelente 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. Servicios al Miembro de Mercy Care también puede ayudar. Los extractores de leche están disponibles sin costo alguno. ¿Preguntas? Llame a la Línea Directa de Lactancia Materna de 24 Horas de ADHS al **1-800-833-4642**, disponible las 24 horas del día.

Pruebas de Detección de Infecciones

En la primera visita prenatal, su proveedor le hará una revisión de detección de infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) tales como clamidia, VIH, y sífilis. También le ofrecerá la prueba voluntaria de VIH. Si el resultado de la prueba es positivo 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. 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.

Sífilis y el embarazo

La sífilis en las mujeres embarazadas puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y muerte infantil. La sífilis puede causar serios problemas de salud en los bebés. Puede causar daño a la piel, los huesos, las articulaciones, los ojos, los oídos y el cerebro del bebé.

La prueba de sífilis es importante porque en las primeras fases los síntomas pueden ser leves, por lo que las personas pueden no saber que tienen la infección. La mejor manera de proteger al bebé contra la sífilis es mediante un simple análisis de sangre y antibióticos para curar la enfermedad. Su proveedor le hará la prueba de sífilis en la primera visita prenatal, a principios del tercer trimestre y en el parto.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita usted ayuda para encontrar a un proveedor de atención para la maternidad?
¿Necesita usted ayuda programando una cita o encontrando transporte para acudir a su cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).



Fuente - ADHS: azdhs.gov/prevention/womenschildrens-health/index.php
Fuente - ACOG: acog.org/womens-health/resources-for-you

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 los servicios dentales se proveen en un solo lugar. A los miembros se les asigna un hogar dental cuando se inscriben en Mercy Care DCS CHP. El hogar dental asignado se puede cambiar llamando a Servicios al Miembro.

Cuidado dental para los miembros menores de 21 años de edad

Nosotros cubrimos dos (2) visitas dentales preventivas de rutina y dos (2) limpiezas/tratamientos con fluoruro 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 cuando su primer diente sea visible. Esto normalmente ocurre a los 6 meses de edad, pero puede salirles antes, y la visita usualmente ocurre antes de que el niño o la niña cumpla un año de edad. No se necesita una referencia para el cuidado dental. No hay copago ni otro cargo por la atención dental de rutina.

Los proveedores de cuidado primario (PCPs por sus siglas en inglés) deberían hacer exámenes de salud bucal en cada visita de bienestar. Ellos también deberían referir a los miembros al dentista para cuando cumplan 1 año de edad. Su PCP también hará 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. Este tratamiento con fluoruro es en adición a los tratamientos con fluoruro que recibirán durante sus visitas dentales semestrales.

Cuidado dental durante el embarazo

Es importante que 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. En Arizona, sólo el 37.4% de las personas se hicieron una limpieza dental durante el embarazo. Si están embarazadas, 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 cualesquiera rayos x. Ellos cuentan con un delantal especial que usarán para protegerla.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un dentista? ¿Necesita usted ayuda programando una cita dental? ¿Necesita transporte para acudir a una cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).

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

Fuente: Evaluación de Salud de ADHS del Estado de Arizona en 2024 -<https://www.azdhs.gov/documents/operations/strategicinitiatives/arizona-state-healthassessment-2024.pdf>

Consejos para dormir mejor

- Reduzca el ruido
- Haga ejercicio
- Mantenga su habitación oscura
- Mantenga un horario consistente
- Limite su ingestión de cafeína



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 de la llave
- Especias, remedios herbarios y polvos ceremoniales

Síntomas de envenenamiento por plomo

Los primeros síntomas son cansancio, dolores de cabeza, cambios de humor, estreñimiento, dificultades para dormir, y problemas estomacales. Es difícil saber si un niño o una niña han estado expuestos al plomo porque no le pueden decir lo que sienten, o no presentan síntomas. La mejor manera de comprobar el envenenamiento por plomo es por medio de una prueba de plomo en la sangre. Consulte con su proveedor sobre las pruebas disponibles.

Pruebas de plomo en la sangre

En Mercy Care DCS CHP, **nosotros requerimos que se hagan pruebas de detección a los niños y niñas cuando cumplan 12 y 24 meses de edad**. Si se saltan alguna de esas pruebas, entonces se les deben hacer antes de cumplir los seis (6) años de edad. Nosotros ofrecemos pruebas y tratamiento para el plomo en la sangre sin costo alguno.

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 al 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

Los niños y niñas pueden verse expuestos al plomo donde viven, aprenden, y juegan. Aún si están expuestos a bajos niveles, éste 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

Formas de ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo

- Pídale al proveedor que verifique si usted vive en un código postal en alto riesgo.
- Revise si hay plomo en la pintura del hogar y en los artículos que se encuentran en el hogar.
- 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*.

Fuente - CDC: [cdc.gov/lead-prevention/about/index.html](https://www.cdc.gov/lead-prevention/about/index.html)
Fuente – ADHS: <https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php>

Limitando las intervenciones durante la labor de parto y el parto

Evite programar una cesárea o inducción antes de las 39 semanas de embarazo

Scheduling a delivery (also known as a C-section) Programar una cesárea (C-section en inglés) 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. Un parto por cesárea es el nacimiento del bebé mediante cortes quirúrgicos en el abdomen y el útero. La inducción es un procedimiento para iniciar el parto antes de que comience de forma natural.

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. 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.

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 el 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. Usted puede ver el manual de Mercy Care DCS CHP en https://www.mercycareaz.org/content/dam/mercycare/pdf/dcs_chp_member_handbook_eng_ua.pdf.

Un plan de parto puede incluir detalles sobre:

- La sala de parto
- Labor de parto y nacimiento
- Actividades de auto cuidado y técnicas para lidiar
- 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 relajamiento 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 transporte.



Fuente: Artículo de ACOG “Enfoques para Limitar la Intervención Durante la Labor de Parto y el Parto”

Manteniéndose saludable entre embarazos

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. Es importante para la salud de la madre tener tiempo suficiente para recuperarse entre embarazos. 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.

Formas de optimizar la salud antes de embarazarse

1. Desarrolle un plan sobre cuándo va a tener a un bebé
2. Visite al doctor regularmente para una revisión
3. Asegúrese de que todas las vacunas estén al día
4. Infórmese sobre cualquier problema de salud que exista en la familia
5. Asegúrese de que todas las condiciones de salud tales como el asma y la diabetes estén controladas
6. Use anticonceptivos hasta que esté lista para embarazarse
7. Use protección para evitar infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés)
8. Tome una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico cada día
9. Busque ayuda para dejar de beber alcohol y de usar drogas
10. Busque ayuda para dejar de fumar (incluyendo cigarrillos electrónicos y vapeo)
11. Adopte un estilo de vida saludable, coma saludablemente y llegue a un peso saludable
12. Haga algo físicamente activo cada día
13. Evite productos químicos y metales dañinos, así como otras sustancias tóxicas en el trabajo y en el hogar
14. Aprenda formas de reducir los niveles de estrés y de estar mentalmente sana
15. Provea un entorno seguro, lejos del abuso y la violencia

Fuente: Planificador de 2025 de los Centros CDC para el Embarazo: [cdc.gov/pregnancy/media/pdfs/Pregnancy_Planner_508.pdf](https://www.cdc.gov/pregnancy/media/pdfs/Pregnancy_Planner_508.pdf)

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 de inmediato ó dentro de tres (3) días laborales después de la llamada. Llame al proveedor inmediatamente si ella tiene cualquiera de estos síntomas. No espere a que desaparezcan.

- Importantes síntomas 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

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

¿Debe llamar al proveedor o ir al hospital?

- Usted la debería llevar al hospital si ella presenta alguna de estas señales de advertencia:
- Se le rompió la fuente, pero no hay contracciones
 - Está sangrando mucho vaginalmente
 - Tiene dolor constante e intenso sin alivio entre contracciones
 - Siente menos movimiento del feto



Fuente: <https://www.acog.org/womenshealth/faqs/how-to-tell-when-laborbegins>

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, 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.
- Servicios para la vista y auditivos.
- 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 ocurre durante una visita de bienestar EPSDT?

- Examen físico (se puede usar una bata para cubrir el cuerpo).
- Hablarán sobre cualquier historial personal o familiar de problemas de salud.
- Se hará una revisión de detección del crecimiento y desarrollo, autismo, depresión y más.
- 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 sus hábitos alimenticios, nutrición y comiendo saludablemente.
- Recibirá vacunas y se asegurarán de que éstas estén actualizadas.
- Se ordenarán pruebas de laboratorio (análisis de sangre), de imágenes, u otras pruebas si son necesarias. Algunos ejemplos de análisis de laboratorio específicos por edad son anemia, anemia falciforme, salud cardíaca, plomo, tuberculosis, y sífilis.
- Recibirá educación sobre cómo controlar una enfermedad crónica, tal como el asma y la enfermedad cardíaca.
- Recibirá educación sobre temas apropiados para la edad, tales como de seguridad y sobre la exposición al plomo.
- Obtendrá información sobre los recursos comunitarios disponibles en la comunidad, tales como AzEIP, CRS, Head Start/Early Head Start, programas de Visitas Domiciliarias, Encircle Families, y la línea directa Birth to Five Hotline.

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.

Estamos aquí cuando usted necesite ayuda

¿Necesita usted ayuda programando una cita de bienestar o encontrando transporte para acudir a una cita? Usted puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. llamando al **602-212-4983** ó al **1-833-711-0776** (TTY al **711**).

Recursos comunitarios

2-1-1 Arizona

Los Servicios de Información y Referencias de la Comunidad 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 pagar. Llame o visite el sitio web para encontrar un centro de salud cualificado cerca de usted. Llame al **602-258-5777** ó visite <https://www.affirmaz.org/>

Arizona Early Intervention Program (AZEIP)

AZEIP ayuda a las familias de niños y niñas con discapacidades o retrasos del 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 visite 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. Ellos ofrecen servicios sin costo alguno para usted. Llame al **602-262-4040** ó visite 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://strongfamiliesaz.com/program/arizona-health-start/>

Línea Directa de 24 Horas 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 visite <https://www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php>

Centro de Arizona de Información Sobre las Drogas

Sin costo, confidencial, 24 horas al día, 7 días de la semana. Llame al **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 de 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 visite www.psiazona.org

Banco de Pañales Arizona Diaper Bank

El banco de pañales Arizona Diaper Bank provee pañales para niños y niñas, calzoncillos para la incontinencia de adultos, y productos para la menstruación (regla) a aquellos que los necesitan. Ellos 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 visite <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/>.

Opciones de proveedores y de tratamiento cuando está embarazada

Mercy Care DCS CHP permite a nuestros miembros la libertad de elección al elegir a un proveedor. Si la joven bajo su cargo está recibiendo atención prenatal de un Obstetra/ Ginecólogo (OB/GYN por sus siglas en inglés) de AHCCCS, y hacen la transición a Mercy Care DCS CHP de otro plan de salud o si se inscribe a Mercy Care DCS CHP durante su último trimestre, entonces, ella tiene la oportunidad de seguir viendo a su médico OB/GYN. Ese proveedor debe aceptar AHCCCS, pero no tiene qué ser parte de la red de Mercy Care DCS CHP. Si ella desea seguir viendo a ese OB/GYN, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP tan pronto como sea posible para evitar que se le asigne a un OB/GYN distinto. Esto es para asegurar que no haya interrupciones en su cuidado prenatal.

Las miembros no necesitan una referencia de su proveedor de cuidado primario (PCP). Ellas pueden acudir directamente a un OB/GYN. El OB/ GYN debe ser parte de la red de Mercy Care DCS CHP. El OB/GYN supervisará todo el cuidado del embarazo. El PCP supervisará todo el cuidado de la salud de rutina. Las miembros también pueden optar por elegir que su OB/GYN sea su PCP durante su embarazo. Si ella decide elegir esta opción, por favor llame a Servicios al Miembro de Mercy Care DCS CHP de inmediato.



Controlando el asma

Alrededor de 28 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. Algunas veces, el ejercicio puede desencadenar un ataque de asma. Enfermedades tales como resfriados, influenza, bronquitis, y neumonía también pueden empeorar los síntomas del asma. Ellas pueden 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.

Para ayudar a prevenir que los síntomas empeoren, usted puede revisar su hogar en busca de problemas que puedan desencadenar los síntomas y eliminarlos. 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: [cdc.gov/asthma/](https://www.cdc.gov/asthma/)

continúa de 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** ó visite <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 visite <https://www.azccrr.com>.

Aplicación Count the Kicks

Una aplicación para el embarazo sin costo, disponible para mujeres que se encuentren en el tercer trimestre de su embarazo. La aplicación ayuda a los futuros padres y madres a aprender sobre la importancia de rastrear los movimientos fetales. El rastreo 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 visite <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/>

Fussy Baby Program

El programa para bebés melindrosos 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

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.

continúa en la página 11

Programa de Phoenix de Seguridad con el Plomo

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.phoenix.gov/administration/departments/nsd/housingrepairs/lead-safe-phx.html>

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 visite <https://strongfamiliesaz.com/program/arizona-health-start/>

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 visite <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/>

Encircle Families

Encircle Families 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://encirclefamilies.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 visite <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.



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.

www.mercycareaz.org

