

BEWELL

Consejos y recursos para apoyar un estilo de vida saludable | Volumen 2 – 2021



CÓMO MANEJAR LAS SITUACIONES DE ACOSO Y LAS REDES SOCIALES

MUJERES: MANTÉNGASE
SALUDABLE – SU FAMILIA
LA NECESITA

CONSEJOS DE
SEGURIDAD
PARA EL SUEÑO
DE LOS BEBÉS

COMMUNITY
CONNECTIONS
ESTÁ AQUÍ PARA
USTED

PÁGINA 9

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL SUEÑO DE LOS BEBÉS

EN ESTA EDICIÓN

3 MUJERES: MANTÉNGASE SALUDABLE – SU FAMILIA LA NECESITA

4 PLANIFICACIÓN FAMILIAR: ¿QUÉ SATISFACE SUS NECESIDADES?

5 HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS
DIENTES SANOS: ¿SUS DIENTES ESTÁN PROTEGIDOS?

6 CÓMO MANEJAR LAS SITUACIONES DE ACOSO Y LAS REDES SOCIALES

8 ENVENENAMIENTO POR PLOMO


9 CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL SUEÑO DE LOS BEBÉS


10 GRAPESICLES (PALITOS DE UVAS)
COMMUNITY CONNECTIONS ESTÁ AQUÍ PARA USTED


11 DATOS SOBRE LA CLAMIDIA
HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO


NÚMEROS QUE DEBE CONOCER

¡Estamos a solo una llamada (o un clic) de distancia!

 Servicio de Atención al Cliente:
1-866-560-4042 (TTY 711)
(De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora MST)

 Línea de Asesoramiento de Enfermería:
1-800-746-3163
(Las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

 Visite:
www.care1staz.com

 Información de la Línea directa de crisis de salud del comportamiento y suicidio las 24 horas, por condado:

Maricopa:

1-602-222-9444 o 1-800-631-1314
(TTY 1-800-327-9254)

Pima y Pinal:

1-866-495-6735 (TTY 711)

Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai:

1-877-756-4090 (TTY 1-800-327-9254)

MUJERES:

Manténgase saludable –
Su familia la necesita



Es importante que realice una visita de control ginecológico anual. Esta consulta es diferente de un examen físico anual, y el mejor modo de realizarla es con un médico que sea OB/GYN (obstetra/ginecólogo). En esta consulta, su médico puede recomendarle que se someta a ciertos exámenes de detección preventivos, que incluyen los siguientes:

- **UNA MAMOGRAFÍA:** para detectar el cáncer de mama
- **UNA PRUEBA DE PAPANICOLAOU:** para detectar el cáncer cervical
- **UN EXAMEN DE HPV:** para analizar si existe una infección de transmisión sexual (STI) común que pueda provocar cáncer

El cáncer es más fácil de tratar cuando se detecta de forma temprana. No espere a presentar signos de un problema. ¡Programe una cita para su consulta de control ginecológico hoy!

Haga preguntas en su cita. Hable con su médico sobre sus niveles de estrés, su estado de ánimo, su vida sexual o cualquier otra cosa que esté en su mente. Esto ayudará a su proveedor a saber qué es importante y qué buscar.

Datos sobre el cáncer de mama para las mujeres de color

- Entre las mujeres menores de 45 años, más mujeres afroamericanas tienen cáncer de mama
- Las mujeres afroamericanas tienen un mayor riesgo de muerte por cáncer de mama
- El diagnóstico de cáncer más común entre las mujeres hispanas/latinas es el cáncer de mama

FUENTES: American Cancer Society, “Breast Cancer Risk Factors You Cannot Change”, consultado en: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html> y “Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos 2018-2020”, consultado en: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos-2018-2020.pdf>; U.S. Department of Health and Human Services, “Get Your Well-Woman Visit Every Year”, consultado en: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/sexual-health/get-your-well-woman-visit-every-year> y “Get Screened”, consultado en: <https://health.gov/myhealthfinder/topics/doctor-visits/screening-tests/get-screened>



PLANIFICACIÓN FAMILIAR:

¿Qué satisface sus necesidades?

La planificación familiar (control de la natalidad) le permite elegir el momento correcto para tener un hijo. Usted también puede decidir no tener hijos en absoluto.

Su médico puede ayudarla a encontrar el método anticonceptivo que funciona para usted. Los servicios están disponibles para miembros varones y mujeres. No necesita un referido.

SE CUBREN LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- Asesoría, medicamentos y suministros para el control de la natalidad, que incluyen lo siguiente:
 - Píldoras anticonceptivas
 - Inyecciones de Depo-Provera
 - Anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)
 - Anticonceptivos implantados debajo de la piel
 - Dispositivos intrauterinos (IUDs)
 - Preservativos
 - Diafragmas
 - Espumas y supositorios
 - Píldora oral de emergencia (píldora del día después) dentro de las 72 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección
 - Educación de planificación familiar natural o remisión a proveedores calificados
- Pruebas de embarazo, exámenes médicos y análisis de laboratorio relacionados con la planificación familiar
- Tratamiento de complicaciones por el uso de anticonceptivos, incluidas las emergencias
- Detección y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (STIs)

Los miembros también pueden esterilizarse (ligadura de trompas o vasectomía). Debe ser mayor de 21 años y cumplir con los requisitos de consentimiento de AHCCCS.

MUJERES EMBARAZADAS: Dejar pasar un período de 18 a 24 meses entre embarazos permite que su cuerpo se recupere y prepare para su siguiente hijo. El hospital puede insertarle LARC después de su parto. ¡Pregúntele a su OB/GYN acerca de los beneficios y riesgos de los LARC **antes** de su parto!

FUENTE: Arizona Health Care Cost Containment System, "AHCCCS Medical Policy Manual, Policy 420, Family Planning", consultado en: <https://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/420.pdf>

HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS

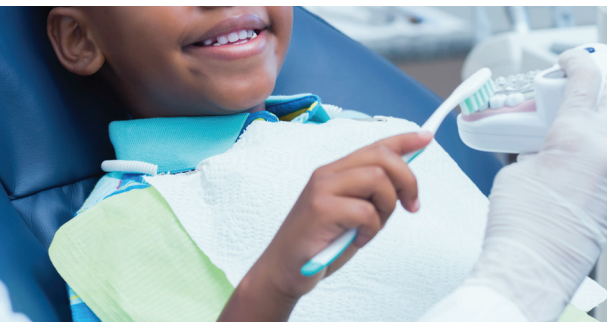
La clave para un peso saludable no implica cambios a corto plazo. Es un estilo de vida equilibrado:

- Tener una alimentación saludable
- Hacer actividad física regular, que incluye reducir el tiempo que pasa frente a las pantallas
- Comer la cantidad adecuada de calorías que su cuerpo requiera

Motive a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables:

- Sirva muchas verduras, frutas y productos de grano entero
- Ofrezca leche, queso y yogur descremados o parcialmente descremados
- Elija carnes magras, pollo, pescado, lentejas y frijoles para incorporar proteínas
- Recuérdele a los niños que beban abundante agua
- Guarde el azúcar, las bebidas endulzadas y las grasas saturadas para determinadas ocasiones

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, “Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity”, consultado en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/index.html> y “Tips to Help Children Maintain a Healthy Weight”, consultado en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html>



DIENTES SANOS: ¿Sus dientes están protegidos?

Los selladores dentales y el barniz de flúor son recubrimientos que se colocan en los dientes para prevenir las caries. Ambos son simples y no duelen.

- **Niños de 6 meses a 2 años:** deberían tener barniz de flúor en los dientes
- **Niños de entre 6 y 12 años:** deberían tener selladores en sus dientes posteriores nuevos tan pronto como aparezcan

A los miembros de Care1st menores de 21 años, se les asigna un hogar dental. Este es un dentista que los miembros consultan para recibir todos los cuidados dentales de rutina y que conoce mejor sus necesidades. Llame al Servicio de Atención al Cliente si necesita ayuda para encontrar al dentista que se le asignó.

FUENTE: National Institute of Dental and Craniofacial Research, “Dental Sealants”, consultado en: <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/sealants>; Centers for Disease Control and Prevention, “Children’s Oral Health”, consultado en: <https://www.cdc.gov/oralhealth/basics/childrens-oral-health/index.html>

CÓMO MANEJAR LAS SITUACIONES DE ACOSO Y LAS REDES SOCIALES

Parece que todos nosotros – inclusive los niños – pasamos más tiempo en línea hoy en día. Sin importar su edad, una presencia en línea conlleva el riesgo de situaciones de acoso y otros delitos en línea. Por eso, es importante que les enseñe a sus hijos a ser inteligentes con relación a las redes sociales.

Cuando los adolescentes publican fotos de sí mismos, utilizan sus nombres y fechas de nacimiento reales, y comparten el nombre de su escuela o ciudad, pueden convertirse en blancos fáciles para los depredadores en línea.

Pasar demasiado tiempo en las redes sociales también puede ser perjudicial para los niños. Si pasan demasiado tiempo frente a una pantalla, es posible que se comparen injustamente con los demás. Eso puede dar lugar a que se sientan mal con ellos mismos.

¿Cómo puede ayudar?

Primero, es importante que sea consciente de lo que sus hijos hacen en línea. Respete su privacidad, pero también asegúrese de que estén seguros.

FUENTE: Kids Health, "Teaching Kids to Be Smart About Social Media", consultado en: <https://kidshealth.org/en/parents/social-media-smarts.html?ref=search>



Siga estos 3 consejos para tener una presencia segura en línea:

1 PIENSE EN SU PUBLICACIÓN.

- No comparta nada que no quisiera que su maestra o su abuela vean.
- Sea bueno con los demás en línea. No diga cosas que avergüencen o hieran los sentimientos de otras personas.
- No publique su ubicación, número de teléfono ni detalles de eventos.

2 CONTRASEÑAS Y CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD.

- Revise la configuración de privacidad con los niños para asegurarse de que la entienden.
- Es importante mantener las contraseñas en secreto. Recuerde a los niños que no deben compartir las contraseñas con sus amigos.
- Solo “agregue” a las personas que conoce.

3 ESTABLEZCA LÍMITES PARA EL USO DE LAS REDES SOCIALES.

- Establezca una cantidad razonable de tiempo frente a la pantalla por día.
- Mantenga las computadoras en la oficina, sala de estar o cocina, donde todos puedan verlas.

Pídale a los niños que le digan si alguien los está hostigando o acosando en línea o en persona.



ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Las mujeres embarazadas y los niños deben tener mucho cuidado con el plomo.

La exposición al plomo puede causar daños permanentes en el crecimiento y desarrollo de los niños. Los niños pequeños corren un mayor riesgo porque se llevan cosas a la boca. Sus manos u otros objetos pueden tener polvo de plomo. La exposición al plomo durante el embarazo también puede causarle daño a usted y a su bebé.

Los problemas de salud que causa el plomo incluyen:

- Daño renal
- Presión arterial alta
- Anemia
- Reflejos lentos
- Reducción de la fertilidad en hombres y mujeres
- Daños al cerebro y al sistema nervioso

Usted o su hijo deben someterse a evaluaciones para detectar plomo en los siguientes casos:

- Usted vive o visita con frecuencia una casa que es posible que se haya construido antes de 1978
- Usted lija o quita pintura antigua, o restaura muebles antiguos
- Usted vive con alguien que trabaja en un lugar en el que puede encontrarse plomo (como la reparación de autos, la construcción, la minería, la soldadura o la plomería)
- Alguien en su hogar tiene un pasatiempo que implica el uso de plomo (que incluye balas o pintura artística)
- Usted utiliza cerámica importada, medicina tradicional o cosméticos, o especias asiáticas, hispanicas o indias que son importadas

Su médico le hará preguntas para saber si usted o su hijo corren riesgo de envenenamiento por plomo. Si existe riesgo, el médico solicitará una prueba sencilla de plomo en sangre.

FUENTE: Arizona Department of Health Services, "Childhood Lead Poisoning", consultado en: <https://azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/poisoning-flyer.pdf>; "Adult Lead Poisoning", consultado en: <https://azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/adult-lead-poisoning-flyer.pdf>



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL SUEÑO DE LOS BEBÉS

Ya sea que esté embarazada, haya tenido un bebé recientemente o cuide a un niño, es importante que sepa cómo puede mantener seguros a los bebés mientras duermen. Cada año, alrededor de 3,500 bebés mueren por causas relacionadas con el sueño en EE. UU. Usted puede reducir el riesgo de las muertes infantiles relacionadas con el sueño (SIDS).

Siga estos consejos para ayudar a que los bebés duerman seguros.

- **Posición:** Los bebés deben dormir y tomar siestas boca arriba. Reduce el riesgo de SIDS.
- **Ubicación:** Los bebés deben dormir en la misma habitación que usted hasta que tengan entre 6 meses y 1 año. Mantenga a su bebé en una cuna cerca de su cama, pero no en ella.
- **Ambiente:** Ponga a su bebé a dormir sobre una superficie firme y plana, como un colchón. Asegúrese de mantener ordenada el área donde duerme su bebé. Solo debe haber una sábana debajo del bebé. Las mantas, los juguetes suaves, las almohadas y los protectores para cuna pueden causar asfixia o sobrecalentamiento.
- **Ropa:** Vista a su bebé con ropa para dormir, como un saco de dormir, que sea adecuada para la temperatura ambiente.

¡Asegúrese de que las otras personas que cuidan a su hijo sepan cómo protegerlo también!

FUENTE: Centers for Disease Control and Preventions, "Helping Babies Sleep Safely", consultado en: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/features/baby-safe-sleep/index.html>



GRAPESICLES

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 48 UVAS VERDES SIN SEMILLAS 48 UVAS ROJAS SIN SEMILLAS 16 BROCHETAS DE MADERA DE 6 PULGADAS

INSTRUCCIONES

1. Enjuague las uvas.
2. Ensarte 6 uvas en cada brocheta. Pruebe alternar los colores para lograr que se vea divertido.
3. Coloque las brochetas en el congelador durante 30 minutos o hasta que se congelen.
4. Sirva las brochetas congeladas.

FUENTE: National Heart, Lung, and Blood Institute, "Grapesicles", consultado en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=1&cld=10&rl=159>

¡Que los niños participen en la cocina! Estas deliciosas brochetas de uvas heladas son perfectas para la primavera y el verano. Además, los niños pueden ayudar a enjuagar las uvas y ensartarlas en las brochetas.

RECUERDE:

- Quite las uvas de las brochetas antes de comer.
- Corte las uvas a la mitad para los niños menores de 3 años.

COMMUNITY CONNECTIONS ESTÁ AQUÍ PARA USTED

Todos merecen vivir la mejor vida posible. Sin embargo, muchas cosas pueden afectar su capacidad para hacerlo, especialmente en medio de los continuos desafíos de la COVID-19.

Una llamada telefónica a nuestra línea de ayuda de Community Connections puede conectarlo con una amplia gama de servicios que van más allá del cuidado de la salud.

Nuestros entrenadores escucharán sus desafíos. Pueden derivarlo a recursos en todo el país o directamente en su área local.

Los servicios del programa varían según sus necesidades, pero pueden incluir:

- Asistencia financiera (servicios, renta)
- Asistencia con los medicamentos
- Servicios de vivienda
- Transporte
- Asistencia alimentaria
- Guardería asequible
- Asistencia laboral/educativa
- Suministros familiares: pañales, leche maternizada, cunas y más

Llame para recibir la ayuda que necesite. 1-866-775-2192 (TTY 711)

Datos sobre la CLAMIDIA



La clamidia es una infección de transmisión sexual (STI) común. Una vez que se diagnostica, es fácil de tratar. Si no se trata, puede que las mujeres presenten dificultades para quedar embarazadas en el futuro. También puede ocasionar problemas en el embarazo.

Si tiene clamidia, también tiene un mayor riesgo de contraer una infección por HIV.

Cómo se transmite:

Tanto los hombres como las mujeres la pueden contraer mediante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una pareja que la tenga. Si la ha tenido, es probable que la vuelva a contraer. Si está embarazada, se la puede contagiar a su hijo durante el parto.

Reduzca los riesgos de contraer clamidia:

- Mantenga una relación con una sola pareja
- Hable con su pareja sobre las STIs
- Use preservativos
- Hágase las pruebas de STIs

Padres: hablen honesta y abiertamente con su hijo o hija acerca de las relaciones sexuales y de la prevención del HIV, las STIs y el embarazo.

Hable con su médico para conocer más.

FUENTE: Centers for Disease Control and Prevention, "Chlamydia – CDC Fact Sheet", consultado en: <https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>



HABLE SIEMPRE CON SU MÉDICO

Este material tiene fines informativos solamente y no debe tomarse como asesoramiento médico o garantía de cobertura de algún servicio de Care1st.



Care1st Health Plan Arizona
1870 West Rio Salado Parkway
Tempe, AZ 85281

Información sobre salud y bienestar o prevención

BEWELL

Care1st Health Plan Arizona, Inc. (Care1st) cumple las leyes federales aplicables sobre derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you at no cost. Call **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios de asistencia lingüística sin ningún costo. Llame al **1-866-560-4042** (TTY: **711**).

