



En este número:

Aproveche al máximo su plan de salud

Asma: conozca los desencadenantes y cree un plan de acción para ayudar a su hijo

Recursos comunitarios para familias

Combata la gripe

Vacunas: lo que deben saber los padres

Envenenamiento por plomo

Exámenes de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos

Sueño seguro y seguridad del bebé

Lucha contra la obesidad

Sonrisas sanas, cuerpos sanos

La salud mental importa

Hable con sus hijos

Conozca dónde buscar atención

Su fuente de salud para vivir bien

Le damos la bienvenida a la edición de otoño del boletín informativo sobre exámenes de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT) de 2023. Este boletín informativo está dirigido a padres de niños que tienen edad para realizarse los EPSDT y a jóvenes adultos de hasta 21 años.

En Care1st Health Plan Arizona, entendemos lo importante que la atención de salud es para usted y su familia. Esperamos que la información que se incluye en este boletín informativo le resulte útil. Puede ayudarle a conocer los beneficios y recursos que tiene a su disposición.

Queremos agradecerle por ser miembro de Care1st Health Plan Arizona.

Aproveche al máximo su plan de salud

En Care1st Health Plan, usted es nuestra prioridad. Tome el control de su salud y conozca lo que tenemos para ofrecerle. Conocer sus beneficios le permitirá sacarles el máximo provecho. Saber cuáles son las opciones disponibles le permite controlar su salud.

¿Sabía que estos servicios cubiertos están disponibles sin costo?

- ◆ Ayuda para encontrar un médico
- ◆ Ayuda para programar citas
- ◆ Ayuda para obtener transporte de ida y vuelta a las citas
- ◆ Servicios de administración de casos
- ◆ Ayuda con un servicio rechazado

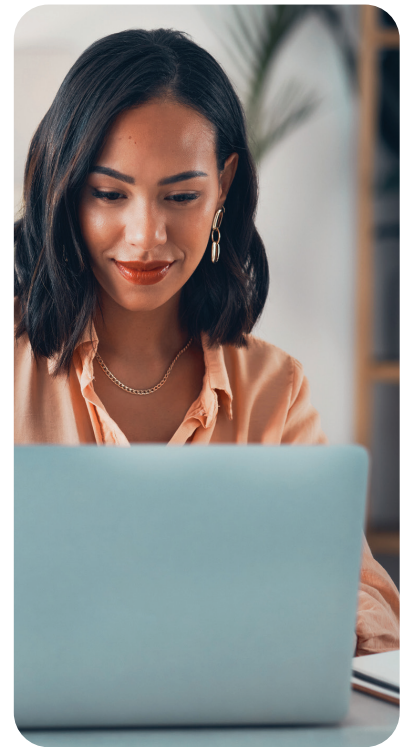
El Manual del miembro es una guía que explica su cobertura y beneficios. Incluye también números de teléfono importantes. Solicite o descargue una copia hoy mismo. El personal de Servicios al Miembro puede enviarle una copia por correo sin costo.

También puede descargar una copia en

<https://www.care1staz.com/members/medicaid/resources/handbooks-forms.html>.

Estamos aquí para ayudarlo y queremos que esté saludable. Aproveche al máximo sus beneficios para alcanzar un estado de salud óptimo.

Hay disponibles servicios de interpretación oral y traducciones escritas.



Asma: conozca los desencadenantes y cree un plan de acción para ayudar a su hijo



El asma es una enfermedad que afecta los pulmones. Es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en los niños.

El asma causa sibilancia, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos durante la noche o temprano en la mañana. Si su hijo tiene asma, la tiene todo el tiempo, pero solo tendrá ataques cuando algo le moleste en los pulmones.

Por ejemplo, puede tener un ataque de asma si se expone a ácaros del polvo o al humo de tabaco. Estos se denominan “desencadenantes del asma”.

Los desencadenantes del asma también pueden incluir exposición al moho, a sustancias químicas y a la contaminación del aire exterior.

Para controlar el asma, conozca los signos de alerta de un ataque, aléjese de las cosas que lo desencadenan y siga los consejos del médico.

Con la ayuda del médico, puede crear un plan de acción para controlar el asma. Esto le ayudará a cuidar a su hijo y a disminuir los desencadenantes en su hogar.

Para obtener más información, visite

<https://www.cdc.gov/asthma/parents.html>.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Recursos comunitarios para familias

Hay muchos recursos y programas que pueden estar disponibles para ayudarlo. Estos recursos comunitarios pueden ponerle en contacto con una amplia gama de servicios sociales que le ayudan a tener una vida mejor y más saludable.

Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

(800) 252-5942

Este es un programa sin costo sobre nutrición y lactancia. Atiende a las mujeres embarazadas y lactantes, y a bebés y niños menores de 5 años. Si quiere obtener más información sobre su elegibilidad para el WIC o desea inscribirse, visite

<https://www.azdhs.gov/prevention/azwic/index.php/>.

Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP)

(888) 592-0140

Este programa ayuda a familias y niños con discapacidad o retrasos en el desarrollo desde el nacimiento hasta los 3 años. Si necesita remitir a un niño al programa, puede enviar una remisión en línea o llamar al 888-592-0140. Para obtener más información, visite <https://des.az.gov/azeip>.

Servicios de rehabilitación infantiles (CRS)

(602) 417-4000 u (800) 654-8713

Este programa es para niños y jóvenes adultos de hasta 21 años inscritos en el AHCCCS que tengan condiciones de salud que califican. Los CRS ofrecen ayuda con tratamientos médicos y servicios de apoyo. Los miembros indígenas estadounidenses pueden optar por recibir los CRS a través de Care1st o del plan de salud para indígenas estadounidenses. Los miembros con una enfermedad mental grave (SMI) también pueden obtener los CRS. Si necesita ayuda para completar una solicitud, llame al 602-417-4545 o al 855-333-7828. Para obtener más información sobre el programa y las condiciones que califican, visite el sitio web del AHCCCS: <https://www.azahcccs.gov/Members/GetCovered/Categories/CRS.html>.

Niños con Enfermedades Mentales en Situaciones de Riesgo (MIKID)

Este programa ofrece servicios de salud mental a los jóvenes y servicios de apoyo a sus familias. Para obtener más información sobre los programas y servicios, visite <https://www.mikid.org/>.

Head Start

(602) 338-0449

Este programa es para niños de hasta 5 años y mujeres embarazadas de familias con bajos ingresos. Ayuda a preparar a los niños para la escuela. Cubre áreas como salud, educación y necesidades sociales. Obtenga más información en www.azheadstart.org.

Birth to Five Helpline

(877) 705-5437

La línea de ayuda ofrece asistencia a padres de niños menores de 5 años. Esta línea brinda ayuda con temas como irritabilidad, sueño y alimentación, entre otros. Obtenga más información en <https://www.swhd.org>.

Raising Special Kids

(800) 237-3007

El programa ofrece apoyo, capacitación e información a familias de niños que tienen necesidades de cuidado de salud especiales desde el nacimiento hasta los 26 años. Obtenga más información en <http://www.raisingpecialkids.org/>.

Programa Vacunas para Niños

Este programa brinda ayuda con vacunas sin costo para los niños y sus familias. Si quiere más información sobre las vacunas y dónde encontrar una clínica, visite <https://whyimmunize.org/where-to-go-for-your-shots/>.

First Things First

Este programa trabaja con familias y comunidades para apoyar el desarrollo y el aprendizaje saludables de los niños desde el nacimiento hasta los 5 años. Para obtener más información, visite www.firstthingsfirst.org.

Encuentre más recursos comunitarios cerca de usted en

<https://www.care1staz.com/members/medicaid/resources/community-resources.html>.

Si tiene preguntas sobre los recursos comunitarios, llame a Servicios al Miembro.

Información de contacto de Care1st Health Plan Arizona

Servicios al Miembro: **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**, de 8 a. m. a 5 p. m.

Línea de Consultas de Enfermería: **1-877-236-0375** Sitio web: <https://www.care1staz.com/>

Combata la gripe



La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado “influenza”. Se transmite fácilmente de una persona a otra y puede ser grave. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de 5 años tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe. Las personas que tienen condiciones médicas crónicas también corren un mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe.

Las personas que tienen gripe suelen sentir algunos de estos síntomas, o todos ellos:

- ◆ Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos (es importante tener en cuenta que no todas las personas con gripe tienen fiebre).
- ◆ Tos.
- ◆ Dolor de garganta.
- ◆ Goteo o congestión nasal.
- ◆ Dolor muscular o corporal.
- ◆ Dolores de cabeza.
- ◆ Fatiga (cansancio).
- ◆ Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más frecuente en los niños.

No es necesario presentar todos estos síntomas para tener gripe.

Las complicaciones por la gripe pueden incluir el empeoramiento de condiciones médicas e incluso la muerte.

Es mejor vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre. La temporada de gripe alcanza su pico en los meses fríos; por eso, se beneficiará más si se vacuna a tiempo. La mejor manera de protegerse y de proteger a sus seres queridos contra la gripe es vacunarse. La vacuna contra la gripe está aprobada para personas a partir de los 6 meses de edad.

Hable con su proveedor de atención de salud si tiene preguntas o necesita más información. Si se enferma, lávese las manos con frecuencia y quédese en casa. ¡Usted también puede combatir la gripe!

** Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Vacunas: lo que deben saber los padres

A partir de los 2 meses de edad, las vacunas protegen a los niños contra enfermedades que pueden ser mortales.

Conozca todos los hechos

Hecho: La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son leves, como dolor en el brazo o fiebre moderada, y no duran mucho tiempo. El riesgo de un efecto secundario perjudicial es mínimo en comparación con una enfermedad grave si su hijo se enferma y no está vacunado.

Hecho: Según varios estudios científicos, no hay ninguna relación entre la vacuna y el autismo.

Hecho: No hay mayor riesgo de efectos secundarios si se aplican varias vacunas juntas. Sin embargo, puede pedirle a su médico que le indique una vacuna combinada que disminuya la cantidad de vacunas que necesitará su hijo.

Antes de que decida retrasar o rechazar las vacunas por algo que haya oído o leído, hable con su médico.

Si su hijo no está al día con todas las vacunas

Ahora es el momento de ver a su médico y ponerse al día. ¡Todavía está a tiempo!

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Envenenamiento por plomo

La exposición a grandes cantidades de plomo puede ser perjudicial para cualquiera. Estos son algunos problemas de salud provocados por el plomo:



- ◆ Daño en los riñones
- ◆ Presión arterial alta
- ◆ Anemia
- ◆ Reflejos lentos
- ◆ Daño en el cerebro y en el sistema nervioso

Usted y su familia corren riesgo de envenenamiento por plomo en estos casos:

- ◆ Vive en una casa que puede haber sido construida antes de 1978 o visita una casa de estas características a menudo.
- ◆ Lija o retira pintura vieja, o restaura muebles viejos.
- ◆ Vive con alguien que trabaja en lugares donde hay plomo (reparación de automóviles, construcción, minería, soldadura o plomería).
- ◆ Usa cerámica importada; medicina o cosméticos tradicionales; o especias asiáticas, hispanas o indias.
- ◆ Compra dulces de México.

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

La exposición al plomo durante el embarazo puede dañarles a usted y a su bebé por nacer. El plomo puede afectar el coeficiente intelectual (IQ) y la capacidad de atención de un niño por siempre. Los niños pequeños son los que corren más riesgos porque se llevan objetos a la boca.

Su médico:

- ◆ Le hará preguntas para ver si usted o su hijo corren riesgo de envenenamiento por plomo.
- ◆ Indicará una prueba de detección de plomo en la sangre de rutina para su hijo a los 12 y a los 24 meses de edad, o en otras ocasiones si existe riesgo de envenenamiento por plomo.

Fuente: Departamento de Servicios de Salud de Arizona.

Exámenes de detección, diagnóstico y tratamiento tempranos y periódicos (EPSDT)

¿Qué es el programa de EPSDT?

Tempranos: Detectar problemas a tiempo.

Periódicos: Controlar la salud de los miembros mediante los exámenes que se realizan en las consultas de bienestar regulares. Ofrecer controles de bienestar físico, mental, dental, de la audición, de la visión y de otros tipos.

Diagnóstico: Realizar pruebas cuando se detecta un problema.

Tratamiento: Tratar, solucionar o disminuir problemas de salud.

El EPSDT es un programa de bienestar para miembros de hasta 21 años. La consulta de EPSDT es lo mismo que una consulta de bienestar para niños. El programa ayuda a los niños a recibir los servicios que necesitan. Incluye servicios preventivos, dentales, de salud mental, de especialidad y para el desarrollo sin ningún costo.

El programa de bienestar de EPSDT* cubre:

- ◆ consultas de bienestar
- ◆ servicios hospitalarios para pacientes ambulatorios y hospitalizados
- ◆ servicios de laboratorio y radiografías
- ◆ servicios médicos, incluidos los servicios de naturopatía, y servicios del personal de enfermería con práctica médica
- ◆ medicamentos
- ◆ servicios dentales
- ◆ servicios terapéuticos
- ◆ servicios de salud del comportamiento
- ◆ equipo médico
- ◆ aparatos y suministros médicos
- ◆ aparatos ortopédicos (para problemas en pies y tobillos)
- ◆ prótesis
- ◆ anteojos
- ◆ transporte
- ◆ servicios y suministros de planificación familiar
- ◆ servicios de atención preventiva de bienestar para mujeres
- ◆ servicios de atención de maternidad

* El EPSDT también incluye servicios de diagnóstico, exámenes de detección, y servicios preventivos y de rehabilitación.



Consultas de bienestar para niños

Cada niño y familia son únicos. Es importante asistir a las consultas de EPSDT según se recomienda en el cuadro que aparece en este artículo. Las consultas de bienestar para niños se recomiendan una vez por año y con mayor frecuencia antes de los 3 años. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención primaria sobre el calendario de consultas de bienestar para niños.

La consulta de bienestar de su hijo incluirá:

- ◆ Antecedentes de salud e historial de crecimiento
- ◆ Examen físico sin ropa
- ◆ Revisión de dieta y nutrición
- ◆ Evaluación del desarrollo
- ◆ Servicios y exámenes de salud del comportamiento
- ◆ Examen de salud bucal
- ◆ Examen de la visión
- ◆ Evaluación de la audición y el habla
- ◆ Evaluación de las vacunas apropiadas en función de la edad y los antecedentes de salud
- ◆ Servicios de laboratorio, según sean necesarios
- ◆ Servicios para tratar el consumo o la dependencia de tabaco o sustancias
- ◆ Remisión para servicios adicionales si es necesario para un diagnóstico y tratamiento más exhaustivos

Lista de control del calendario de consultas de bienestar para niños

◆ Cuando nace	◆ 9 meses: Incluye un examen del desarrollo general.
◆ 3 a 5 días	◆ 12 meses: Incluye un examen de detección de plomo en la sangre.
◆ 1 mes	◆ 15 meses
◆ 2 meses	◆ 18 meses: Incluye un examen del desarrollo general y un examen del trastorno del espectro autista.
◆ 4 meses	◆ 24 meses: Incluye un examen del desarrollo general, un examen del trastorno del espectro autista y un examen de detección de plomo en la sangre.
◆ 6 meses	◆ 30 meses: Incluye un examen del desarrollo.
Para niños de entre 3 y 21 años, las consultas de bienestar se recomiendan una vez por año.	



Las consultas dentales se recomiendan dos veces por año.

Las consultas dentales incluyen:

- ◆ Examen de la boca
- ◆ Radiografías
- ◆ Control de caries
- ◆ Evaluación de la necesidad de flúor adicional (el fluoruro ayuda a prevenir las caries)
- ◆ Control de la higiene oral (hablar sobre el cepillado y el uso del hilo dental, si es necesario)
- ◆ Evaluación de la dieta y la nutrición
- ◆ Asesoramiento sobre hábitos no nutritivos
- ◆ Asesoramiento sobre la prevención de lesiones
- ◆ Asesoramiento sobre el consumo de sustancias
- ◆ Asesoramiento sobre la colocación de aros en la boca o cerca de ella
- ◆ Evaluación de selladores dentales (los selladores son un revestimiento protector que se aplica en los dientes)
- ◆ Limpieza y aplicación de flúor en los dientes

Calendario de consultas dentales

- ◆ Primera consulta dental a los 12 meses.
- ◆ Luego de la primera consulta, cada 6 meses hasta los 21 años.



Salud de la visión

Ir al médico e ir al dentista forman parte del cuidado de la salud de su hijo. ¿Y el oftalmólogo? ¡También es importante! Realizar exámenes oculares en todas las edades y en cada etapa de la vida puede ayudar a que su hijo mantenga una visión clara.

¿Sabía que la cobertura de la visión del EPSDT también incluye anteojos y exámenes oculares anuales? ¡Así es! Además, cubre la reparación o el reemplazo de anteojos rotos o perdidos. Asimismo, si la receta médica del niño cambió, también es elegible para un reemplazo de anteojos.

¿Cuándo se debe controlar la visión de su hijo? Para detectar posibles problemas de visión, se debe controlar durante la consulta de bienestar para niños. El médico puede recomendar que un oftalmólogo u optometrista le realice exámenes adicionales a su hijo y remitirlo. Revisar la visión de su hijo es especialmente importante si alguien de su familia ha tenido problemas de visión.



Algunos signos de pérdida de la visión son:

- ◆ Cierra un ojo o lo cubre.
- ◆ Entrecierra los ojos o frunce el ceño.
- ◆ Se queja de que las cosas están borrosas o que le cuesta verlas.
- ◆ Tiene dificultad para leer o hacer actividades a corta distancia, o sostiene objetos cerca de los ojos para poder verlos.
- ◆ Parpadea más de lo normal o parece de mal humor cuando hace actividades a corta distancia (por ejemplo, mirar libros).

Obtenga consejos sobre cómo proteger la visión de su hijo en

<https://www.cdc.gov/visionhealth/resources/features/vision-health-children.html>.

Para obtener más información sobre el calendario de periodicidad de exámenes de la visión recomendados, visite

https://downloads.aap.org/AAP/PDF/periodicity_schedule.pdf?_ga=2.235007041.1507615600.1655852214-1900763535.1655852214.

Fuente: Academia Estadounidense de Pediatría, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Sueño seguro y seguridad del bebé

La seguridad de su bebé empieza por usted. Puede proteger a su bebé de la muerte súbita inesperada del lactante (SUID) durante las siestas y por la noche. Estas son algunas medidas que puede tomar para mantener seguro a su bebé.

- ◆ Evite fumar cigarrillos o consumir alcohol y drogas durante el embarazo y después de dar a luz.
- ◆ Acueste siempre al bebé boca arriba para dormir. Hágalo cada vez que el bebé duerme, incluidas las siestas. Cuando el bebé cumpla 1 año, o una vez que pueda girar por sí solo de boca abajo a boca arriba y viceversa, puede dejarlo en la posición que elija.
- ◆ Comparta la habitación, pero no la cama. Debe dormir en la misma habitación que su bebé hasta que tenga por lo menos 6 meses de edad. Esto también le facilitará la tarea de alimentar, consolar y vigilar a su bebé.
- ◆ Use una superficie firme y plana para dormir, como una cuna o un moisés. Nunca use una almohada o un posicionador para dormir. Las superficies blandas pueden aumentar las muertes relacionadas con el sueño.
- ◆ No use mantas, almohadas, juguetes de peluche ni protectores para evitar golpes en donde duerme el bebé.
- ◆ Mantenga la habitación fresca. La temperatura de la habitación debe ser agradable para un adulto en camisa de mangas cortas.
- ◆ Se ha demostrado que los chupetes reducen las muertes relacionadas con el sueño.
- ◆ Mantenga a su bebé al día con las vacunas.
- ◆ Nunca acueste al bebé en un portabebés, coche de bebé o asiento para automóvil. Siempre debe dormir en su moisés o cuna.

Asegúrese de que las personas que cuidan de su hijo también sepan cómo protegerlo.

Fuentes: Academia Estadounidense de Pediatría, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Lucha contra la obesidad: conocer el peso saludable



La alimentación sana y la actividad física son importantes para el crecimiento de su hijo y para prevenir problemas de salud causados por la obesidad (sobrepeso).

Los niños con sobrepeso corren un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud. Algunos de estos problemas son la diabetes, la presión arterial alta y los problemas cardíacos. Conocer el peso de su hijo es una de las medidas que puede tomar para ayudarle a mantener un peso saludable.

El índice de masa corporal (BMI) es una herramienta que permite calcular la grasa corporal de una persona en función de su peso y estatura. A medida que su hijo crezca, su BMI cambiará con frecuencia. Llevar un registro del BMI le permitirá asegurarse de que su hijo mantenga un peso saludable. Los antecedentes familiares, la dieta y la actividad física están relacionados con el peso. Estas son algunas cosas que puede hacer para que su hijo tenga un peso saludable.

- Asegúrese de que su hijo sea físicamente activo.
 - Los niños de 3 a 5 años deben mantenerse activos durante todo el día.
 - Los niños mayores y los adolescentes deben realizar 1 hora diaria de actividad física.
- Lleve una dieta saludable.
 - Limite la comida rápida, las comidas envasadas y los refrigerios (elija alimentos frescos).
 - Sirva frutas y vegetales en cada comida y como refrigerios.
- Realice chequeos periódicos con el médico de su hijo.
 - Puede plantearle cualquier inquietud que tenga.



Muchas actividades se consideran actividad física, como correr y jugar, nadar o caminar rápido.

Hable con sus hijos sobre la importancia de tener un peso saludable. Realice actividad física y coma bien para que su estilo de vida saludable sirva de ejemplo. Si los hábitos saludables son un asunto familiar, todos se beneficiarán.

*** Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

Sonrisas sanas, cuerpos sanos

Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, más de la mitad de los niños de jardín de infantes y dos de cada tres alumnos de tercer grado en Arizona han tenido caries.

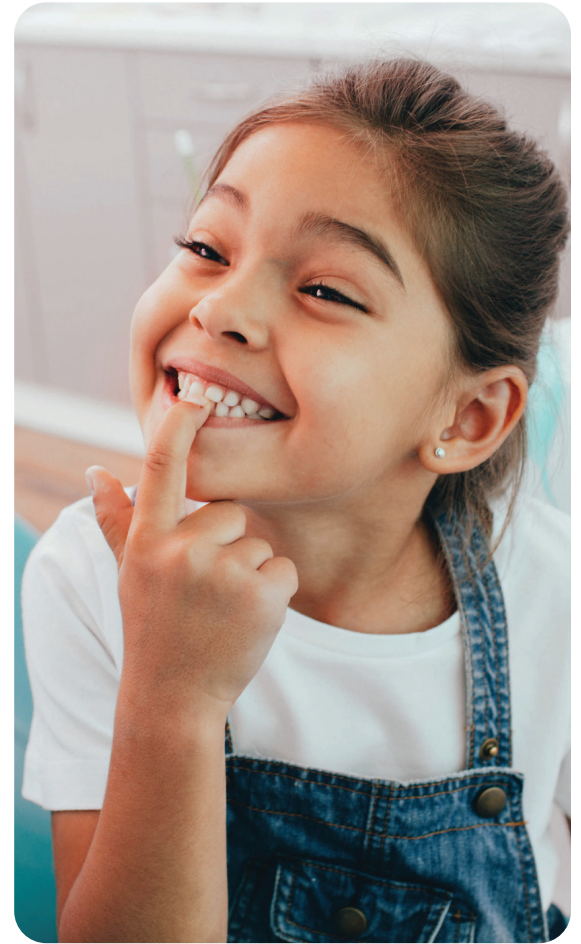
La caries dental puede causar:

- ◆ Dolor
- ◆ Limitaciones en el desarrollo y trastornos del habla
- ◆ Bajo rendimiento escolar y dificultad para relacionarse socialmente
- ◆ Días de clase perdidos

Una boca sana es parte de un cuerpo sano. Los servicios dentales son un beneficio para los miembros de Care1st hasta los 21 años. A cada miembro se le asigna un hogar dental a los 6 meses de edad. A los nuevos miembros se les asigna cuando se inscriben. Un hogar dental es un consultorio donde se atenderán todas las necesidades dentales de su hijo. Este proveedor dental puede conocer a su hijo y brindarle la mejor atención.

Estas son algunas medidas que puede tomar para mantener sana la boca de su hijo:

- ◆ Limpie las encías de los bebés sin dientes dos veces al día.
- ◆ Cepille los dientes dos veces al día con una pasta dental que contenga flúor.
- ◆ Use hilo dental todos los días.
- ◆ Limite las bebidas y los alimentos azucarados, como el jugo.
- ◆ Lleve a su hijo al dentista cuando le vea el primer diente.
- ◆ Consulte sobre protectores dentales si su hijo practica deportes.
- ◆ Consulte a su dentista sobre el flúor y los selladores.
- ◆ No deje que los bebés duerman con el biberón en la boca.



Flúor: protección adicional para los dientes

El flúor ayuda a fortalecer los dientes y a protegerlos de las caries. Es posible que se lo pregunten en la consulta médica de su hijo. El flúor puede aplicarse cada tres meses entre los 6 meses y los 2 años de edad. Un médico de atención primaria (PCP) o un dentista pueden aplicar barniz con flúor.

Los dentistas también pueden aplicar barniz con flúor en una consulta dental preventiva a miembros desde los 12 meses hasta los 21 años de edad cada seis meses. Hable con su dentista o con el dentista de su hijo sobre otras fuentes de flúor.

Selladores: protección adicional para los molares

Los selladores dentales son revestimientos delgados que, cuando se aplican en las superficies de masticación de los dientes posteriores (molares), pueden prevenir las caries durante muchos años.

¿Necesita ayuda para ir al médico o al dentista?

Care1st puede proporcionársela sin costo alguno.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Servicios de Salud de Arizona, Academia Estadounidense de Pediatría.

Cómo se siente y cómo piensa. Cómo se relaciona con sus amigos y familiares. Lo que piensa de usted mismo. Todos estos aspectos conforman su salud mental. Si siente que algo anda mal con alguno de ellos, está bien pedir ayuda.

Hablar de salud mental puede ser aterrador. Dígalos a sus hijos que está bien hablar de sus sentimientos, aunque no sean “normales”.

Iniciar la conversación es difícil. Estas son algunas maneras de abrir la comunicación:

- Fomente el autocuidado, como dormir lo suficiente y realizar actividad física.
- Ayúdeles a comer bien para que el cuerpo obtenga nutrientes.
- Recomiéndeles escribir cómo se sienten (llevar un diario) y relacionarse con otras personas cuando puedan.
- Recuérdeles que sean amables consigo mismos y que está bien pedir ayuda.

Podemos brindarle ayuda. Hay servicios de telesalud disponibles. Estos son algunos recursos para usted y su familia:

Teléfono

- Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis Lifeline: 988 (llamada o mensaje de texto)
Chat: <https://988lifeline.org/talk-to-someone-now/>
- Línea Directa Nacional de Remisión y Tratamiento de Problemas de Consumo y Trastornos por Sustancias: **1-800-662-HELP (4357)**
- Línea Estatal para Situaciones de Crisis de Arizona: 1-844-534-HOPE (4673)
Envíe un mensaje de texto con la palabra HOPE al 4HOPE (44673)
Chat: <http://crisis.solari-inc.org/start-a-chat/>
- Teen Life Line (llamada o mensaje de texto): **1-800-248-TEEN (8336)**

Crisis Text Line

- Envíe un mensaje de texto con la palabra HOME al **741741**

Las líneas para situaciones de crisis están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Estas líneas están a disposición de cualquier persona. La cobertura de seguro es irrelevante.

Fuentes: Departamento de Servicios de Salud de Arizona, www.azhcccs.gov.

Hable con sus hijos: ellos escuchan

Hablar con su hijo pequeño o adolescente de cosas difíciles puede ser complicado. Algunos temas pueden parecer propios de adultos, pero nunca es demasiado pronto para empezar a hablar sobre ellos con sus hijos. Por ejemplo:

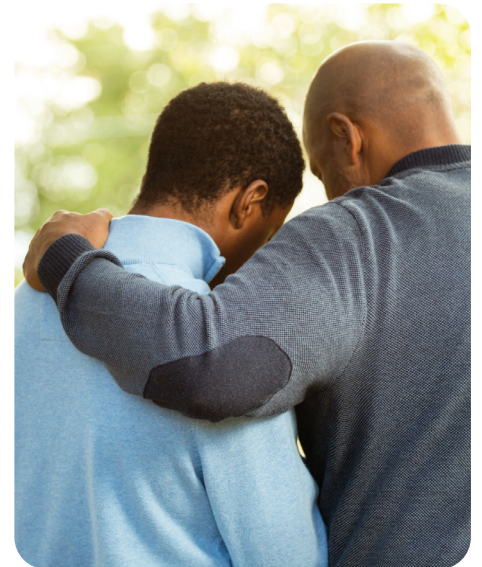
- ◆ Drogas
- ◆ Alcohol
- ◆ Tabaco
- ◆ Redes sociales
- ◆ Embarazo adolescente
- ◆ Enfermedades de transmisión sexual
- ◆ Acoso

No es fácil mantener estas conversaciones. Le damos algunas ideas para empezar:

- ◆ Enséñeles sus valores.
- ◆ Hábleles con honestidad y abiertamente.
- ◆ Hable, no sermonee.
- ◆ Escuche lo que tienen para decir.
- ◆ Edúquelos.

Hable con sus hijos a tiempo y con sinceridad. Escúchelos y hágalos preguntas. Si usted los escucha, ellos también le escucharán. También puede hablar con el médico de su hijo sobre depresión, autolesiones y prevención del suicidio. Este puede proporcionar más recursos para usted y su hijo adolescente.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Sociedad Estadounidense de Medicina de las Adicciones.





Conozca dónde buscar atención



Quiere recibir la mejor atención para usted y su familia. Parte de estos cuidados es saber dónde buscar atención cuando uno de los suyos se lastima o se enferma. Continúe leyendo para saber más sobre dónde obtener tratamiento para diferentes problemas. De este modo, podrá obtener la atención adecuada, en el lugar adecuado y en el momento justo.

Proveedor de atención primaria (PCP)

El PCP es su médico principal. Este proveedor le brinda atención que no es de emergencia. Consulte a un PCP cuando usted o su hijo necesiten vacunas, chequeos anuales o ayuda con los resfríos o la gripe. También puede ayudarle a tratar problemas de salud como el asma o la diabetes. Cuando programe una cita, tenga en cuenta que el PCP le atenderá en un plazo de 21 días para la atención de rutina y de 2 días hábiles en el caso de citas urgentes. Si quiere encontrar un PCP, use la herramienta [Find a Doctor](#) (Buscar un médico) para consultar nuestro directorio de PCP, médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores de atención de salud dentro de la red que pueden ayudarles a usted o a su hijo a alcanzar sus objetivos de atención de salud.

Línea de Consultas de Enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Los expertos médicos pueden responder preguntas sobre su salud o la de su hijo y ayudarle a programar visitas al médico. Utilice esta opción si necesita ayuda con el cuidado de un niño enfermo o para saber si debe acudir a su PCP. Llame al **1-877-236-0375 (TTY/TDD: 711)**.

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

Reciba atención especializada por teléfono o video. Esta opción es para problemas de salud menos graves, como sinusitis, resfríos, problemas de la piel o gripe. Consulte a su PCP o al de su hijo sobre los servicios de telesalud disponibles. También puede usar nuestro programa Teladoc para ponerse en contacto con proveedores de la red en cualquier momento. Llame a Teladoc al **1-800-835-2362 (TTY/TDD: 711)** o visite www.teladoc.com/care1staz/.

Centro de atención de urgencia dentro de la red

Si el consultorio de su PCP está cerrado, usted o su hijo pueden ir a un centro de atención de urgencia para recibir atención por problemas de salud que no sean críticos. Por ejemplo, síntomas de gripe con vómitos, infecciones de oído, fiebre alta y esguinces.

Sala de emergencias (ER)

Tenga en cuenta todas las opciones a la hora de elegir dónde recibir atención médica. Muchos se sorprenden al saber que la ER no es el único lugar al que se puede ir. Esta opción de atención es para problemas que ponen en peligro la vida. Algunos ejemplos son:

- Dolor de cabeza intenso o vómitos, especialmente tras una lesión en la cabeza
- Hemorragia que no se detiene
- Incapacidad para ponerse de pie o inestabilidad al caminar
- Inconsciencia
- Respiración anormal o dificultosa
- Piel o labios de color azul, morado o gris
- Dificultades para alimentarse o comer
- Sentimientos suicidas u homicidas
- Dolor persistente intenso o en aumento
- Heridas de arma de fuego o arma blanca
- Dolores de pecho o síntomas de ataque cardíaco
- Fiebre acompañada de cambios en el comportamiento (especialmente con un dolor de cabeza intenso y repentino acompañado de cambios mentales y rigidez de cuello o espalda)
- Cualquier cambio significativo del comportamiento normal:
 - Confusión o delirio
 - Disminución de la capacidad de respuesta o del estado de alerta
 - Somnolencia excesiva
 - Irritabilidad
 - Convulsiones
 - Comportamiento extraño o retraído
 - Letargo

Para encontrar un PCP adecuado para usted o su hijo, llame a Care1st Health Plan Arizona al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)** de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Para obtener más información sobre emergencias, visite estos enlaces: [Cuando su niño necesita servicios médicos de emergencia](#) y [10 cosas que los padres deben saber antes de ir a la sala de emergencias](#).