

WHOLE you



Contenido

¡Manténgase en contacto!	2
Encuesta médica para afiliados	2
Conozca dónde buscar atención	3
Los adolescentes escuchan	4
Servicios confidenciales para casos de crisis	4
Cómo respirar mejor	5
Signos de depresión	6
Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud	6
Sonrisas sanas, cuerpos sanos	7
Cómo combatir la gripe	8
No espere, ¡vacúnese!	9
Lucha contra la obesidad: conocer el peso saludable	10
Envenenamiento por plomo	11
Programa del EPSDT	12

Edición especial del boletín sobre el EPSDT de 2024

SU FUENTE DE SALUD PARA VIVIR BIEN

Le damos la bienvenida al boletín sobre el Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT) de 2024. Este boletín está dirigido a padres y madres 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 médica es para usted y su familia. Esperamos que la información que se incluye en este boletín le resulte útil. Puede ayudarle a conocer los beneficios y recursos que tiene a su disposición.

Queremos agradecerle por ser afiliado de Care1st Health Plan Arizona.

¡Manténgase en contacto!



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

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

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

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



Si tiene preguntas o quiere actualizar su información de contacto, comuníquese con Servicio para afiliados al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711).

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



Encuesta para afiliados de Medicaid

¡Su opinión es importante! Evalúe nuestro desempeño para ayudar a Care1st Health Plan Arizona a mejorar la atención médica. Cada primavera, algunos afiliados reciben la encuesta Evaluación de Proveedores y Sistemas de Atención Médica por parte de los Consumidores (CAHPS). Esta encuesta es una oportunidad para que nos cuente cómo es su atención médica. Care1st Health Plan Arizona valora su opinión. Su opinión nos ayuda a mejorar los servicios que prestamos a nuestros afiliados, entre los que se encuentra usted.



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** (Encuentre un médico) para consultar nuestro directorio de PCP, médicos, hospitales, farmacias y otros proveedores de atención médica dentro de la red que pueden ayudarles a usted o a su hijo a alcanzar sus objetivos de atención médica.

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 hacer 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. Use este servicio en cualquier momento y desde cualquier lugar 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 urgente dentro de la red

Si el consultorio de su PCP está cerrado, usted o su hijo pueden ir a un centro de atención urgente 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. Muchas personas se sorprenden al saber que la ER no es el único lugar al que se puede ir. La ER 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.

Si necesita ayuda 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 saber qué hacer si cree que su hijo podría necesitar atención de emergencia, visite **10 cosas que los padres deben saber antes de ir a la sala de emergencias.**

.....
Fuente: Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencia y Academia Estadounidense de Pediatría



Los adolescentes escuchan



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

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

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

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

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

Si cree que su hijo adolescente necesita ayuda, háblele. Puede intervenir de la siguiente manera:

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

Para obtener más información y temas de conversación para guiar la plática con su hijo adolescente, consulte la guía “Talking with Your Teen: Tips for Parents” (Cómo hablar con su hijo adolescente: consejos para padres) de la Academia Estadounidense de Pediatría en este enlace: **Cómo hablar con su hijo adolescente.**

Fuente: Academia Estadounidense de Pediatría, Institutos Nacionales de la Salud



Servicios confidenciales para casos de crisis

Las líneas directas para situaciones de crisis ofrecen ayuda todo el año. 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.

Si usted o alguien a quien conoce tiene una crisis, le brindamos algunos recursos.

Líneas directas para situaciones de crisis

Línea Directa Estatal para Situaciones de Crisis de Arizona:

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

Mensaje de texto: 4HOPE (44673)

Chatee con un especialista en crisis
crisis.solaris-inc.org/start-a-chat

Líneas directas nacionales para situaciones de crisis disponibles las 24 horas

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

Línea Directa Nacional de Remisión y Tratamiento de Problemas de Consumo y Trastornos por Sustancias:
1-800-662-HELP (4357)

Número de Tribal Warm Line:
1-855-728-8630

Para adolescentes: 602-248-TEEN (8336)
(llamada o mensaje de texto)

Cómo respirar mejor

¿Su hijo tiene síntomas de asma? Estos incluyen sibilancias, tos y estornudos. Algunas personas pueden tener dolor en el pecho y dificultad para respirar, mientras que otras solo tienen tos crónica. El asma es una enfermedad frecuente que afecta a los niños. Si le preocupa la respiración de su hijo, hable con su médico. Saber si se trata de asma y cuáles son los signos es la mejor manera de controlarla.

Estas son algunas medidas que puede tomar para ayudar a su hijo a respirar mejor.

Tenga un plan de acción y sígalo.

- A la hora de elaborar un plan, hable con el médico de su hijo.
- Sepa cómo y cuándo deben tomarse los medicamentos para el asma.
- Incluya cuáles son los desencadenantes de un ataque y qué puede hacer para detenerlo.
- Enseñe a su hijo a escuchar a su cuerpo y a pedir ayuda cuando la necesite.

- Comparta este plan con otras personas, como el personal de la escuela de su hijo.

Tome los medicamentos según las indicaciones. La mayoría de los niños con asma deben tomar medicamentos. Pueden ser medicamentos de uso diario o medicamentos que se toman solo cuando hay un episodio de asma. Estos medicamentos vienen en forma de píldora, líquido o inhalador. Lleve una lista de los medicamentos que debe tomar y cuándo tomarlos.

Identifique los desencadenantes y evítelos. Los desencadenantes son los que afectan la respiración de su hijo y provocan un episodio. Algunos desencadenantes habituales son el moho, las mascotas, los cambios de tiempo e incluso el resfrío común. Conocer los desencadenantes de su hijo puede ayudarle a evitarlos en la medida de lo posible. Detectar cuándo empieza un episodio permite tratarlo con mayor rapidez.

Tenga una vida activa. El ejercicio y la actividad física son importantes para la salud general y la de los pulmones. El ejercicio diario ayuda a mejorar la capacidad pulmonar. Motive a su hijo para que comience con un precalentamiento y aumente la intensidad poco a poco. Dígale a su hijo que si le falta el aire o le duele el pecho, deje de hacer la actividad. El médico puede ayudarle a crear un buen plan de ejercicios que se ajuste a las necesidades de su hijo.

Controle el asma de su hijo y no deje que la enfermedad le controle a usted.

Para conocer más sobre el Programa de Control de Enfermedades de Arizona Complete Health-Complete Care Plan, llame al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711). Horario de atención: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).

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



Signos de depresión

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

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

- Siente desesperanza.
- Pierde el interés por las cosas que antes le gustaban.
- Duerme demasiado o muy poco.

- Come demasiado o muy poco.
- Siente cansancio o debilidad.
- Tiene pensamientos de muerte o suicidas.
- Tiene problemas de memoria.

Si cree que usted o su hijo pueden tener depresión, infórmele al médico de su hijo. Los medicamentos y el asesoramiento pueden ser útiles. Puede obtener ayuda para la depresión u otras preocupaciones de salud mental a través de Care1st Health Plan Arizona. Llame a Servicio para afiliados al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711).

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



Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud (SDOH) son factores que pueden afectar los resultados de salud. Son las condiciones en las que las personas viven, trabajan, aprenden y crecen. Pueden influir en nuestra salud y bienestar generales.

Estos son algunos ejemplos de SDOH:

- Vivienda segura y transporte
- Acceso a alimentos saludables

- Un lugar seguro para realizar actividad física
- Educación
- Oportunidades laborales

Care1st Health Plan Arizona apoya la salud y el bienestar de nuestros afiliados. Nuestra Guía de Recursos Comunitarios puede ayudarle si alguno de estos factores de SDOH les afecta a usted o a su familia. Para acceder a la guía, visite

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

¿Tiene preguntas o necesita más ayuda?

Comuníquese con Servicio para afiliados al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711).

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

Fuente: 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.

Una boca sana es parte de un cuerpo sano. Los servicios dentales son un beneficio para los afiliados de Care1st Health Plan Arizona hasta los 21 años. A cada afiliado se le asigna un hogar dental a los 6 meses de edad. A los nuevos afiliados se les asigna cuando se inscriben. Un hogar dental es un consultorio donde se atenderán todas las necesidades dentales de su hijo.

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 5 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 afiliados 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 dientes posteriores.

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 Health Plan Arizona puede proporcionársela sin costo alguno.

Si tiene preguntas, llame a Servicio para afiliados de Care1st Health Plan Arizona al 1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711) de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. (hora local de AZ).

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



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.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos y tos. Algunas personas pueden tener malestar estomacal, dolores de cabeza y dolores corporales. 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 lo hace 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. Cuando se vacuna, está manteniendo segura a su comunidad.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Hable con su proveedor de atención médica 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!



No espere, ¡vacúnese!

Las vacunas protegen de enfermedades. La vacunación protege tanto a su hijo como a las personas que están a su alrededor. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomiendan que los niños se vacunen a una edad temprana para protegerlos de las enfermedades.

Estos son algunos de los beneficios que obtendrán si usted y su hijo se vacunan:

- Las vacunas son seguras. Se someten a pruebas antes de aprobar su administración a niños y adolescentes.
- Las vacunas significan menos días de enfermedad y menos días perdidos en la escuela o el trabajo.
- Las vacunas funcionan. Hoy en día, hay menos enfermedades contagiosas que antes de que existieran las vacunas.
- Con la vacunación, no solo está protegiendo a su hijo, sino también a otras personas de su comunidad.

¿Tiene preguntas sobre las vacunas de su hijo o por qué debe vacunarse?

Consulte con el médico de su hijo. La mayoría de las vacunas se administran a estas edades:

- Embarazo
- Cuando nace
- 1 a 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 7 a 11 meses
- 12 a 23 meses
- 2 a 3 años
- 4 a 6 años
- 7 a 10 años
- 11 a 12 años
- 13 a 18 años
- 9 a 21 años

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.



Lucha contra la obesidad: conocer el peso saludable

La obesidad infantil es un gran problema en los Estados Unidos y puede provocar graves consecuencias en la salud.

Los niños con sobrepeso corren un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud, como 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 ayudarlo a mantener un peso saludable.

El índice de masa corporal (IMC) es una herramienta que permite calcular la grasa corporal de una persona. Para determinar el IMC de una persona, se usan su peso y altura. A medida que su hijo crezca, su IMC cambiará con frecuencia. Llevar un registro de los patrones de crecimiento de su hijo le permitirá asegurarse de que mantenga un peso saludable. El IMC, los antecedentes familiares, los patrones alimentarios y el nivel de actividad física están relacionados con el peso. Estas son otras medidas que puede tomar para que su hijo tenga un peso saludable.

- Asegúrese de que su hijo realice alguna actividad física.
 - Los niños mayores y los adolescentes deben realizar 1 hora diaria de actividad física.
 - Los niños de 3 a 5 años deben mantenerse activos durante por lo menos tres horas al día.



- Lleve una dieta saludable.
 - Limite la comida rápida, los alimentos procesados, y las comidas y los refrigerios envasados.
 - Fomente el consumo de frutas y vegetales en cada comida y como refrigerios.
- Realice chequeos periódicos con el médico de su hijo.
 - Se asegura de que su hijo se desarrolle adecuadamente.
 - Puede plantearle cualquier preocupación que tenga.



Muchas actividades pueden considerarse 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.

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 con 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 a largo plazo. 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.

Programa del Servicio de Detección, Diagnóstico y Tratamiento Temprano y Periódico (EPSDT)



¿Qué es el programa del EPSDT?

Temprano: Detectar

problemas a tiempo.

Periódico: Controlar la salud en las consultas de bienestar regulares. Ofrecer controles de bienestar físico, mental, de salud bucal, 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 afiliados de hasta 21 años. La consulta del 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, de salud bucal, dentales, de salud mental, de especialidad y para el desarrollo sin ningún costo.

El programa de bienestar del 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 de una enfermera practicante
- medicamentos
- servicios dentales
- servicios terapéuticos
- servicios de salud mental
- 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 a la maternidad

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

Consultas de bienestar para niños

Cada niño y familia son únicos. Es importante asistir a las consultas del 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 exploraciones de salud mental
- Exploración 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

Calendario con lista de consultas de bienestar para niños

- Cuando nace
- 3 a 5 días
- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses: Incluye una exploración del desarrollo general.
- 12 meses: Incluye una exploración de detección de plomo en la sangre.
- 15 meses
- 18 meses: Incluye una exploración del desarrollo general y una exploración del trastorno del espectro autista.
- 24 meses: Incluye una exploración del desarrollo general, una exploración del trastorno del espectro autista y una exploración de detección de plomo en la sangre.
- 30 meses: Incluye una exploración del desarrollo.

Para niños de entre 3 y 21 años, las consultas de bienestar se recomiendan una vez por año.

(continúa)

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 flúor 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 revisar la visión de su hijo? Para detectar posibles problemas de visión, se debe revisar 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 **Mucho ojo con la vista de su hijo**.

Para obtener más información sobre el calendario de periodicidad de exploraciones de la visión recomendadas, visite la **Academia Estadounidense de Pediatría**.

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





Discrimination is Against the Law

Care1st Health Plan Arizona (Care1st) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Care1st does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Care1st:

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

If you need these services, contact Member Services at:

Care1st: **1-866-560-4042** (TTY/TDD 711), Monday — Friday, 8 a.m. to 5 p.m.

If you believe that Care1st failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the plan. You can file a grievance in person, by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination.

Submit your grievance to:

Care1st Health Plan

Attn: Grievance Coordinator

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

Email via: <https://care1staz.com/az/aboutus/contact.asp>

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

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



La Discriminación es un Delito

Care1st Health Plan Arizona (Care1st) cumple con las leyes federales vigentes sobre derechos civiles y no discrimina por raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo. Care1st no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo.

Care1st:

- Proporciona asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidades para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes: intérpretes calificados de lengua de señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios lingüísticos gratuitos a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame a Servicios para Miembros al siguiente número:

Care1st: **1-866-560-4042** (TTY/TDD 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Si considera que Care1st no le ha brindado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera por motivos de raza, color, nacionalidad, origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el plan. Puede presentar una queja en persona, por correo, fax o correo electrónico. Su queja se debe realizar por escrito y se debe enviar en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja toma conocimiento de lo que se considera como discriminación.

Envíe su queja a la siguiente dirección:

Care1st Health Plan

Attn: Grievance Coordinator

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

Correo electrónico: <https://care1staz.com/az/aboutus/contact.asp>

También puede presentar una queja con respecto a los derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de manera electrónica a través del Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o por correo postal a: U.S. Department of Health and Human Services; 200 Independence Avenue, SW; Room 509F, HHH Building; Washington D. C. 20201. Asimismo, puede presentar dicha queja por teléfono llamando al **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TTY).

Los formularios de queja están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html>

