

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 usted como a su bebé no nato saludables. Es mejor el que la primera visita prenatal se haga dentro de los 42 días después de embarazarse. Tan pronto como usted crea que podría estar embarazada, hagan una cita con su proveedor para que le hagan la prueba. Para encontrar a un proveedor, usted puede usar el directorio **“Find a provider”**. 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 la examinará a usted y a su bebé en crecimiento para asegurarse de que todo esté bien. Se hará lo siguiente:

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

Es importante que usted 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 usted. Es posible que también se le asigne a un/a administrador/a

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

Itinerario de las Citas

Su proveedor debe verla a usted dentro de los siguientes periodos de tiempo una vez que se haya pedido una cita:

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

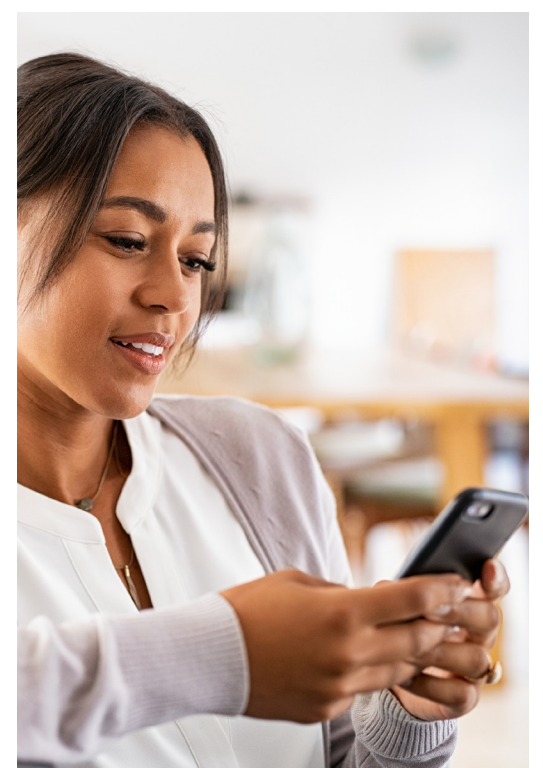
Después de su primera visita, un itinerario común es:

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

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

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

Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**).



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

Estado de ánimo perinatal o trastornos de ansiedad

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

Estar deprimida es más que “sentirse triste” o algo “cabizbaja”. No es por algo que usted hizo o que dejó de hacer. Es una enfermedad y necesita tratamiento para mejorar. Si usted 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. Usted no necesita una referencia de su proveedor de cuidado de maternidad para que la vean.

Si usted necesita ayuda para obtener servicios para la salud del comportamiento, llame a Servicios al Miembro al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro 24 horas al día, 7 días de la semana al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**). Para todas las emergencias, marque **911**.

Líneas Directas de Apoyo para la Salud Mental

Línea de Arizona para Crisis de la Salud del Comportamiento:

1-844-534-HOPE (4673)

Línea Directa para la Salud Mental Materna:

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

Educación Sobre el Posparto para Padres y Madres:

1-805-564-3888

Apoyo Internacional para el Posparto:

Inglés **1-800-944-4773** ó
Español **971-203-7773**

Apoyo Internacional para el Posparto – Grupo de Arizona:

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

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

1-800-662-HELP (4357)

Línea para Crisis y Prevención del Suicidio:

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



Servicios y suministros de planificación familiar

¿Sabía usted que nosotros cubrimos el control de la natalidad sin costo para los miembros, independientemente de su género/sexo? Si usted elige retrasar o prevenir el embarazo, hable con su proveedor con respecto a las opciones que mejor se le ajusten. Las opciones a continuación pueden evitar el embarazo. También protegen contra algunas enfermedades transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés).

Éstas son las opciones entre las cuales puede decidir:

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

Nosotros también cubrimos algunos procedimientos de esterilización para los miembros, tanto hombres como mujeres, mayores de 21 años de edad, tales como una esterilización histeroscópica de trompas o una vasectomía. Estos procedimientos no son efectivos de inmediato. Durante los primeros tres meses, se debe usar otra forma de control de la natalidad para prevenir el embarazo. Al final de los tres meses, se espera que se haga una prueba específica para confirmar que la persona es estéril. Los miembros menores de 21 años de edad sólo están cubiertos si cumplen con criterios médicos específicos, y hay documentación de consentimiento informado. Los miembros pueden optar por obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor apropiado, independientemente de que los proveedores de servicios de planificación familiar sean o no proveedores dentro de la red. El Contratista no deberá requerir autorización previa para permitir que los miembros obtengan servicios y suministros de planificación familiar de un proveedor fuera de la red.

Hable con el proveedor durante el 2º ó el 3er trimestre o si usted acaba de tener al bebé

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

Las relaciones sexuales sin protección son peligrosas

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

Asistencia con la programación de citas o de transporte

Si usted necesita ayuda para hacer una cita de planificación familiar, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**). Servicios al Miembro también le puede ayudar a programar transporte para que acuda a su cita si usted lo necesita.

Las visitas de bienestar de la mujer pueden mantenerla saludable

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

Beneficios de las visitas de bienestar para la mujer

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

Qué esperar que pasará en la visita

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

Asistencia con la programación de citas o de transporte

Si usted necesita ayuda para hacer una cita de bienestar de la mujer, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**). Servicios al Miembro también le puede ayudar a programar transporte para que acuda a su cita si usted lo necesita.



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

¿Qué es un hogar dental?

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

Cuidado dental para los miembros menores de 21 años de edad

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

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

continúa en la página 4

continúa de la página 3

Cuidado dental para miembros de 21 años de edad o mayores

Los miembros de 21 años de edad o mayores tienen un beneficio dental de emergencia de \$1,000. Los servicios dentales de rutina no están cubiertos para los miembros de 21 años de edad o mayores. Los servicios dentales cubiertos incluyen examen de la boca, rayos x, cuidado de fracturas de la mandíbula o de la boca, administración de anestesia y analgésicos y/o antibióticos. Hay excepciones a estas limitaciones del servicio; también se cubren ciertos servicios previos a un trasplante, extracción profiláctica de dientes en preparación para el tratamiento con radiación del cáncer de mandíbula, cuello o cabeza, y limpiezas para los miembros que se encuentran en un entorno como paciente interno en el hospital y que se colocan en un ventilador.

**Los miembros de LTC y DDD mayores de 21 años de edad están cubiertos para servicios dentales de rutina por hasta \$1,000 por año de contrato.*

Cuidado dental durante el embarazo

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

Asistencia con la programación de citas o de transporte

¿Necesita usted ayuda para encontrar o cambiar a un dentista? ¿Necesita usted ayuda programando una cita dental? ¿Necesita transporte para acudir a una cita? De ser así, llame a Servicios al Miembro al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879** (TTY al **711**), de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m. Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro 24 horas al día, 7 días de la semana al **602-586-1841** o al **1-800-564-5465** (TTY al **711**).

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

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

Los niños y niñas necesitan buena salud bucal

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

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

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

Fuente: First Things First



Señales de la labor activa de parto

Si usted cree que está en labores de parto o cree que pueda estar teniendo un problema con su embarazo, llame a su proveedor de inmediato. Si se trata de una emergencia, su proveedor la debería de ver dentro de tres (3) días laborales después de su llamada, o de inmediato. Llame a su proveedor de inmediato si usted tiene cualquiera de estos síntomas. No espere a que desaparezcan.

Síntomas importantes a los que usted 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 (usted puede o no tener diarrea con esto)
- Contracciones regulares que duran más de una hora

Labores de Parto

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

Limitando las intervenciones

Evite programar una cesárea o inducción antes de las 39 semanas

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

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

continúa en la página 5

continúa de la página 4

Cree un plan de parto

Otra forma de prepararse es creando un plan de parto. Un plan de parto es la forma en la que una persona comparte lo que quiere que pase durante la labor de parto y el parto. Un plan de parto hace que sea más fácil para su proveedor apoyarla. Trate de ser flexible porque las cosas pueden cambiar y es posible que usted 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 y lo que no lo está. Un plan de parto puede incluir detalles sobre:

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

Técnicas de bajo impacto para la labor de parto

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

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

Yendo a clases de preparación para el parto

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

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



Manteniéndose saludable entre embarazos

Es importante mantenerse saludable entre embarazos. Si usted recientemente tuvo a un bebé, es posible que desee pensar en el espaciamiento de los nacimientos. Éste es el tiempo que pasa entre los embarazos. Después de tener a un bebé, es bueno esperar por lo menos 18 meses antes de su siguiente embarazo. Esperar 18 meses puede reducir el riesgo de bajo peso al nacer o de tener a un bebé prematuro. Los bebés que tienen bajo peso al nacer o que son prematuros pueden haber nacido con otros problemas de salud. Algunos ejemplos son asma, retraso del desarrollo, o pérdida del oído o de la vista. Hable con su proveedor sobre sus opciones de planificación familiar.

9 cosas que hacer antes de embarazarse

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

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

Peligros de la exposición al plomo

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

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

Exposición al plomo durante el embarazo

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

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

Exposición al plomo en niños y niñas

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

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

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

Formas de ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo

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

continúa en la página 6

continúa de la página 5

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

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

Cambios de proveedores y opciones de tratamiento cuando está embarazada

Usted tiene opciones al elegir a un proveedor para ayudarla con su embarazo. Si usted es nueva en Mercy Care o está inscrita durante su último trimestre, y está viendo a un proveedor de cuidado de maternidad que no trabaja con nosotros, entonces tiene algunas opciones:

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

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

Manténgase a sí misma y a su bebé saludables

El Embarazo y Comportamientos Peligrosos

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

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

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

Nutrición y Alimentación Saludable Durante el Embarazo

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

- Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Coma bocadillos y comidas saludables.
- Evite los alimentos con bajo o nulo valor nutricional, tales como los alimentos fritos, grasos y azucarados.
- Evite los alimentos que podrían enfermarla a usted o a su bebé. Algunos ejemplos de dichos 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 adecuadas, es más probable que nazca sano. El cuerpo necesita ayuda adicional de esas vitaminas durante el embarazo. Un ejemplo de una vitamina que el bebé necesita es el ácido fólico (una vitamina B). Se encuentra en las vitaminas prenatales. El ácido fólico se debe tomar antes y durante el embarazo para ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y de la médula espinal.

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

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

Sueño seguro para los bebés

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

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

Lactancia

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

continúa en la página 7

continúa de la página 6

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

Pruebas de detección de infecciones

En la primera visita prenatal, durante el tercer trimestre y cuando nazca el bebé, el proveedor hará una revisión de detección de infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) tales como sífilis. También le harán la prueba del VIH/SIDA. Si la prueba es positiva para el VIH o cualquier infección STI, el proveedor puede ayudar con los servicios de tratamiento y asesoría sin costo alguno para usted. Entre más pronto se diagnostiquen y traten, mejor funcionará el medicamento.

El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir la transmisión de estas infecciones al bebé. La sífilis en las mujeres embarazadas puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y muerte infantil. También causa daño a la piel, los huesos, las articulaciones, los ojos, los oídos y el cerebro del bebé. Las mujeres embarazadas pueden proteger a su bebé contra la sífilis haciéndose un simple análisis de sangre y tomando antibióticos para curar la enfermedad. En el caso de los bebés que nacen con el VIH, proporcionar medicamentos temprano puede ayudarlos a vivir vidas más largas y saludables.



Cuidándose a sí misma y a su bebé

Cuidado de Posparto (después del nacimiento del bebé)

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

Señales de Advertencia (después de que nazca el bebé)

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

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

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

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

Las visitas regulares de bienestar son importantes

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

¿Qué es el programa EPSDT?

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

¿Qué está cubierto bajo el Programa EPSDT?

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

¿Cuándo debe ocurrir una visita de bienestar?

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

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

continúa en la página 8

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

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

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

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



Recursos comunitarios

2-1-1 Arizona

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

Affirm (antes Arizona Family Health Partnership)

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

Arizona Early Intervention Program (AZEIP)

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

Head Start de Arizona

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

Programa Health Start de ADHS

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

602-542-1025

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

Línea Directa de ADHS Sobre el Embarazo y la Lactancia

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

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

Centro de Arizona de Información Sobre Drogas

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

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

Línea de Arizona de Asistencia y Referencias Sobre Opiáceos "OAR"

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

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

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

Ofrece apoyo a familias enfrentándose a la "depresión de posparto", ansiedad de posparto y a otros trastornos del estado de ánimo asociados con el embarazo y el posparto. Ésta es una línea cálida de apoyo de voluntarios y compañeros. Ellos ayudan a las familias lidiando con el posparto. Llame o envíe un mensaje de texto 24 horas al día, 7 días de la semana; **1-833-TLC-MAMA**

(1-833-852-6262) ó www.psiarizona.org

Banco de Pañales Arizona Diaper Bank

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

ARIZONA@WORK

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

<https://arizonaatwork.com>

Línea de Ayuda de Arizona para Fumadores ASHLine

Este programa está disponible para ayudar a las personas a dejar de fumar y para obtener capacitación para ayudarlas a través del proceso. También provee información sobre cómo proteger a las personas contra el humo de segunda mano. Hay varios recursos disponibles sin costo, incluyendo la Capacitación para Dejar de Fumar. Llame al **1-800-QUIT-NOW**

(1-800-784-8669) ó al **1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)** ó visite <https://www.azdhs.gov/ashline/>.

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

Línea de Ayuda Birth to 5 Helpline

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

1-877-705-KIDS

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

Recursos y Referencias para el Cuidado Infantil

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

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

Aplicación de Count the Kicks

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

Parenting Arizona de CPLC

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

Dump the Drugs

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

Family Spirit

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

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

First Things First

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

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

Programa para Bebés Melindrosos Fussy Baby Program

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

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

Familias Saludables de Arizona

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

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

Hushabye Nursery

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

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.



Controlando el asma

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

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

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

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

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

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

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

Consejos para dormir mejor

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



continúa de la página 9

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

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

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

Nurse-Family Partnership

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

Padres Socios y Más Parents Partners Plus

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

Power Me A2Z

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

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

Raising Special Kids

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

<https://raisingspecialkids.org/>

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

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

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

SNAP – (Programa de Asistencia Suplemental para la Nutrición)

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

Strong Families AZ

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

WIC

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



Mercy Care

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. Para los miembros de ACC, DDD y LTC, llame al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

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

www.MercyCareAZ.org

