

**OTOÑO/INVIERNO 2019**



**DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY**

*Your Partner For A Stronger Arizona*

**Actualización Para Miembros de la  
División de Discapacidades del Desarrollo**

**CONTENIDOS**

<b>NUEVOS PLANES DE SALUD DE LA DDD.....</b>	<b>2</b>
<b>EL VIAJE DE DEVON HACIA UN EMPLEO EXITOSO .....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROGRAMA MEDALLION .....</b>	<b>3</b>
<b>DIEZ CONSEJOS PARA LA CRIANZA OPTIMISTA.....</b>	<b>4</b>
<b>CAPACIDAD CULTURAL .....</b>	<b>5</b>
<b>¿CRISIS DE SALUD MENTAL? .....</b>	<b>6</b>
<b>¿QUÉ SON LAS CUENTAS AZ ABLE? .....</b>	<b>7</b>
<b>MANEJANDO CONDICIONES CRÓNICAS .....</b>	<b>8</b>
<b>FACTORES COMUNES QUE PROVOCAN GANAS DE FUMAR ..</b>	<b>9</b>
<b>CONSEJOS Y COMITÉS DE LA DDD .....</b>	<b>10-11</b>
<b>DATOS CLAVE SOBRE LA INFLUENZA .....</b>	<b>11</b>

## NUEVOS PLANES DE SALUD DE LA DDD



Mercy Care y United Healthcare Community Plan proporcionarán atención médica a través de los planes de salud de la DDD a los miembros elegibles para DDD/ALTCS efectivo el 1 de octubre de 2019.

Estos planes de salud de la DDD ofrecerán servicios de salud física y del comportamiento, incluyendo los servicios para miembros determinados como elegibles para servicios de enfermedad mental grave, así como servicios de rehabilitación para niños (CRS).

Además, estos planes de salud de la DDD brindarán los siguientes servicios y apoyos limitados a largo plazo (LTSS):

- Centros de enfermería.
- Servicios de sistema de alerta de emergencia.
- Fisioterapia de habilitación para miembros elegibles de veintiún (21) años y más.

Puede encontrar información del plan de salud de la DDD, incluyendo las búsquedas de proveedores de atención primaria (PCP) o médicos de cabecera en:

- Mercy Care: <https://www.mercycareaz.org/members/ddd-formembers/>
- UnitedHealthcare: <https://www.uhccommunityplan.com/az/medicaid/developmentally-disabled.html>
- DDD: [des.az.gov/ddd-health-plans-info](https://des.az.gov/ddd-health-plans-info)
- Preguntas frecuentes de los planes de salud de la DDD: <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/new-ddd-health-plans>

Los miembros indígenas americanos pueden elegir recibir servicios de salud física y del comportamiento a través de:

- Un plan de salud de la DDD.
- El Plan de Indígena Americano de la DDD (AIHP).
- Cualquier proveedor del Servicio de Salud Indígena (IHS) o centro de propiedad/operación tribal en cualquier momento sin aprobación previa.

Los miembros o familias que tengan preguntas sobre los planes de salud de la DDD o el DDD AIHP pueden contactar a su coordinador de apoyo o centro de servicio al cliente al 1-844-770-9500, opción 1.



### Arizona Cuidado A Largo Plazo (ALTCS) Manual de Miembro

Si usted es miembro de ALTCS y desea una copia del Manual para miembros 2018-2019, visite el sitio web de DDD en <https://des.az.gov/ddd> para obtener una copia.

Si prefiere que le enviemos una copia por correo, llama 1-844-770-9500, Opción 1.

## EL VIAJE DE DEVON HACIA UN EMPLEO EXITOSO

Devon comenzó su camino laboral en Project Search, pero no pudo completar el programa debido a razones personales. Cuando estuvo listo para volver al trabajo, comenzó un cargo de apoyo en un programa para desarrollar habilidades básicas de trabajo. Las habilidades incluían llegar a tiempo, completar su turno programado y aprender que otros confían en que él esté en el trabajo. Desafortunadamente, este programa se cerró, por lo que comenzó a asistir al programa diurno del Centro para la Habilidad (TCH).

En el pasado, Devon tuvo dificultades para mantener un trabajo porque no se sentía desafiado y pensaba que estaba contribuyendo a sus objetivos generales. Mientras asistía al programa diurno, Devon continuó trabajando en sus habilidades laborales para demostrar que estaba listo para dar el siguiente paso y encontrar un trabajo donde tuviera más independencia.



Devon se enteró de que era crítico para él presentarse todos los días, llegar puntualmente, estar todo el día y llamar si iba a llegar tarde o a faltar. Estaba siendo responsable. Aprendió que él es importante y que lo que tiene para ofrecer también lo es.

Un día, Devon se acercó a su capacitador laboral y le dijo que estaba listo para encontrar un trabajo. Había cambiado su actitud sobre el trabajo y esta vez estaba listo. Con la ayuda de su capacitador laboral, Devon presentó una solicitud en un Circle K. Fue llamado para una entrevista y fue contratado ese mismo día. Tiene un gerente muy comprensivo que es paciente y se toma el tiempo para ayudarlo a tener éxito. Devon ahora trabaja 3 días a la semana y afirma que ama su trabajo.

## EL PROGRAMA MEDALLION

El programa Medallion de la División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) está disponible para todos los miembros de la DDD y está diseñado para proporcionar seguridad y protección. El programa proporciona una pulsera o etiqueta para zapatos sin costo para el miembro.



El medallion se inscribe con el Focus ID del miembro y el número de teléfono de contacto de emergencia de la DDD las 24 horas.

Contacte a su coordinador de apoyo de la DDD o al centro de servicio al cliente de la DDD al 1-844-770-9500, opción 1 o por correo electrónico a [DDDMedallionProgram@azdes.gov](mailto:DDDMedallionProgram@azdes.gov) para obtener más información sobre este programa.

## **DIEZ CONSEJOS PARA LA CRIANZA OPTIMISTA**

La crianza optimista es una nueva mirada para ayudar a los padres con niños desafiantes.

- 1. Explore sus pensamientos y sentimientos antes, durante y después de comportamientos desafiantes.** Practique notar estas experiencias para que pueda revisar más tarde si ayudan o dañan sus habilidades de crianza.
- 2. Si su cónyuge o pareja no le ayuda, pregunte por qué.** Del mismo modo que sus pensamientos y sentimientos interfieren con la buena crianza de los hijos, las dudas de su cónyuge o las dudas sobre su hijo/a también pueden interferir. Esto involucra el tema aparentemente obvio, pero comúnmente muy difícil de enfrentar para las parejas, “la comunicación.”
- 3. Crea que usted es un buen padre.** Cuando sume todo lo que hace por su hijo/a, los aspectos positivos superan cualquier error ocasional que pueda atravesar. Concéntrese en lo positivo.
- 4. Crea que su hijo/a puede cambiar.** Toda nuestra experiencia nos dice que cualquier niño/a puede mejorar su conducta desafiante. Ayuda creer esto y esperar más de su hijo/a.
- 5. Cuide de ti mismo.** No puede ayudar a su hijo/a si usted está sufriendo. Dese permiso para ser “egoísta” ocasionalmente.
- 6. Potencie, no realice múltiples tareas.** Hacer dos cosas a la vez significa que puede estar haciendo dos cosas mal. Si tiene poco tiempo, intente combinar actividades con su hijo/a que alcancen varios objetivos. Por ejemplo, hacer que su hijo/a lo ayude a poner la mesa, lo que hace que la tarea se realice y también proporciona una experiencia de aprendizaje.
- 7. Críe en el momento.** Siga recordándose a sí mismo que debe enfocarse en lo que está sucediendo ahora con su hijo/a en lugar de otras cosas.
- 8. Anote tres cosas buenas que sucedan cada día.** A veces tenemos una tendencia a enfocarnos demasiado en eventos negativos como una mala rabieta en el vehículo, en lugar de los eventos positivos. Por ejemplo, jugó muy bien con sus hermanos. Cada noche, practique recordarse las cosas buenas que sucedieron ese día.
- 9. Exprese gratitud hacia quienes le ayuden.** Uno de los ejercicios más poderosos para convertirse en una persona más feliz es expresar gratitud. Agradecer a los que lo ayudan con su hijo/a le hará sentir mejor. Por ejemplo, su cónyuge o pareja si aplica. También hará que la otra persona se sienta mejor.
- 10. A veces estar mal está bien.** Sentirse mal suele ser inevitable para todos. Acepte el hecho de que habrá “malos momentos” y no los trate de evitar. Como dicen, “Lo que no le mata solo le hará más fuerte”.

El autor, V. Mark Durand, Ph.D., es una autoridad reconocida en el área de los trastornos del espectro autista

Información proporcionada por Raising Special KIDS (RSK). El programa Positive Parenting (crianza optimista) de RSK ofrece consejos y recursos comunitarios. Para participar en los programas de RSK, vaya al sitio web de RSK en [www.raisingpecialkids.org/](http://www.raisingpecialkids.org/).

## CAPACIDAD CULTURAL

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) se esfuerza por ser respetuosa y receptiva a las necesidades culturales y lingüísticas de los individuos y familias a las que servimos.

La capacidad cultural consiste de la habilidad del personal de reconocer y comprender cómo los individuos y las familias están influenciados por:

- Historia cultural
- Experiencias de vida
- Diferencias de idioma

Una forma en que la DDD está mejorando la capacidad cultural es capacitando al personal de la DDD que trabaja con los miembros y sus familias.

El personal de la DDD ahora está requerido completar las siguientes capacitaciones:

- **Conciencia cultural tribal: Esta capacitación proporciona una visión general de:**

- Las 22 naciones tribales de Arizona.
- Estructuras gubernamentales.
- Relaciones entre gobiernos federales, estatales y tribales.
- Diferentes poblaciones.
- Disparidades y antecedentes culturales.
- Diferencias en idiomas y adecuación cultural.

- **Respeto de la diversidad cultural en personas con discapacidades intelectuales/del desarrollo (I/DD):** Esta capacitación revisa las barreras que impactan el cuidado médico cuando una organización de atención médica no está utilizando prácticas culturalmente receptivas. El aprendizaje a base de ejemplos detallados de la vida real, ayudara al personal de la DDD a tener una mejor comprensión de cómo usar prácticas culturalmente receptivas.

- **Infusión de prácticas culturalmente receptivas:** Esta capacitación revisa las barreras que impactan la atención cuando una organización de atención médica no está utilizando prácticas culturalmente receptivas. Utilizando ejemplos detallados de la vida real, el personal de la DDD tendrá una mejor comprensión de cómo usar prácticas culturalmente receptivas.

- **Diversidad:** En esta capacitación, el personal de la DDD aprende:

- Las definiciones de diversidad y competencia cultural.
- Cómo saber la diferencia en los resultados donde se valora la diversidad cultural frente a los resultados donde ésta no se valora.
- Cómo identificar las mejores prácticas para aumentar los beneficios de un lugar de trabajo diverso.

Con esta capacitación, el personal de la DDD puede abordar las necesidades y opciones de los miembros con diferentes antecedentes culturales e idiomas.

### ¿Sabía usted que el DDD está en Facebook?

La página incluye videos, fotos de eventos, lo más destacado de los servicios, y mucho más! Echa un vistazo a la página en <https://www.facebook.com/OfficialArizonaDDD>.

### Denunciar fraude ¡SI LO SOSPECHA, REPÓRTELO!

El fraude es un engaño intencional o tergiversación hecha por una persona a sabiendas que dicho engaño podría causar un beneficio no autorizado para sí mismo o para otra persona (42 C.F.R. sección 455.2).

Reporte un fraude de la División de Discapacidades del Desarrollo a línea directa contra el fraude de la DES/DDD: 1-877-822-5799.

## ¿CRISIS DE SALUD MENTAL?

Si tiene una emergencia, es importante que obtenga ayuda de inmediato. Si cree que podría lastimarse o lastimar a otra persona, llame al 911 o al Número de Teléfono de Crisis de su área a continuación.

### Condado de Maricopa atendido por

#### Mercy Care:

- 1-800-631-1314 or 602-222-9444
- TDD/TTY: 1-800-327-9254

### Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma atendido por Arizona Complete Health:

- 1-866-495-6735
- TDD/TTY: 1-877-613-2076

### Condados de Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo y Yavapai atendido por Steward Health Choice Arizona:

- 1-877-756-4090
- TDD/TTY: 1-800-842-4681

### Comunidades Indígenas Gila River y Ak-Chin atendido por EMPACT:

- 1-800-259-3449

### Líneas Nacionales de Crisis de 24 horas Línea

#### Nacional de Prevención de Suicidio

- Teléfono: 1-800-273-TALK (8255)
- Texto: Envíe la palabra "HOME" al 741741

### Asuntos Relacionados al Uso de Sustancias y Trastornos. Línea Directa de Tratamiento y Remisión:

- 1-800-662-HELP (4357)

### Especialmente para los Adolescentes

Línea de vida adolscentes de telefono or texto:

- 602-248-TEEN (8336)

### Recibir las noticias de la DDD

Visite [bit.ly/ddd\\_news](https://bit.ly/ddd_news) para suscribirse para recibir noticias y actualizaciones mensuales de DDD.

### ¿No puede encontrar algo en nuestro sitio web?

Llame al centro de servicio al cliente de la DDD al 1-844-9500, opción 1, para obtener ayuda.

## ¿QUÉ SON LAS CUENTAS AZ ABLE?

Las cuentas AZ ABLE permiten que la mayoría de los residentes de Arizona elegibles ahorren e inviertan sin perder los beneficios gubernamentales como AHCCCS, SSI o SSDI\*. Usted es elegible para abrir una cuenta AZ ABLE si su discapacidad empezó antes de los 26 años.

Como residente de Arizona elegible, usted puede abrir y administrar una cuenta AZ ABLE. Su padre, tutor legal o persona con poder legal también puede abrir, configurar y administrar una cuenta AZ ABLE para usted.

### Centro de Servicio al Cliente

Si llama para presentar una queja o reclamo o está buscando recursos generales del Centro de Servicio al Cliente, 1-844-770-9500, Opción 1.

Su familia y amigos también pueden contribuir a la cuenta. Puede registrarse en línea con un depósito de apertura mínimo de \$50.

### ¿Cómo puedo usar los fondos de mi cuenta AZ ABLE?

Usted puede usar los fondos de su cuenta AZ ABLE para pagar cualquier cosa relacionada a su discapacidad:

- Vivienda/alquiler
- Tecnología de asistencia
- Servicios mensuales
- Facturas médicas/financieras/legales
- Comestibles/comida
- Educación
- Transporte\*\*
- Otros

### Tarjeta de débito cargable

Usted también puede solicitar una tarjeta de débito cargable. La tarjeta está disponible para todos los que tienen una cuenta AZ ABLE. La tarjeta puede ser utilizada en cualquier lugar donde se acepte Visa. La tarjeta tiene seguridad incorporada:

- Limitación de comerciantes
- Envío de alertas
- Sin acceso a devolución de dinero
- Sin sobregiro
- Área de anotación para documentar cómo los fondos utilizados apoyan su discapacidad.

Para obtener más información sobre AZ ABLE, visite [www.az-able.com](http://www.az-able.com).

### ¿Necesita Recursos?

Los recursos para personas con discapacidades del desarrollo y sus familias se pueden encontrar en el sitio web de DES/DDD en <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/individuals-and-families>.

*\*Sujeto a otras limitaciones.*

*\*\*Autobús, metro ligero, alquiler de vehículos, Uber y Lyft.*

## MANEJANDO CONDICIONES CRÓNICAS

**Definición:** Una condición crónica es una enfermedad o problema de salud de larga duración. La condición puede ser controlada por momentos. En otras ocasiones, puede empeorar y causar muchos síntomas. Sus efectos en el cuerpo ocurren con el tiempo. La condición aún no tiene “cura”. Tendrá que ser manejada.

### Las condiciones crónicas comunes incluyen::

- Diabetes
- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Parálisis Cerebral o convulsiones.
- Autismo
- Muchas condiciones de salud del comportamiento son crónicas.
- Insuficiencia cardíaca congestiva (CHF).



### Para controlar su condición crónica debe hacer lo siguiente:

- Consultar a su médico de atención primaria, o médico de cabecera, según lo recomendado por su doctor.
  - Discutir cualquier preocupación sobre su condición en estas citas.
  - Revisar su lista de medicamentos.
  - Preguntar sobre remisiones a especialistas si aún no está viendo a uno.
  - Discutir cualquier resultado o prueba de laboratorio.
- Consultar a un especialista según lo recomendado por su médico.
  - Diabetes: Consulte a un endocrinólogo u otro experto en diabetes.
  - Asma o EPOC: Consulte a un neumólogo o experto en alergias.
  - Parálisis cerebral/convulsiones: Consulte a un neurólogo.
  - Autismo o una condición de salud del comportamiento: Consulte a un psiquiatra o psicólogo.
- Mantener una lista de todos sus medicamentos recetados por todos sus médicos o proveedores en un solo lugar. Mostrarlo en todas las citas médicas, incluso en la sala de emergencias o clínicas de urgencia.
- Tener un plan para controlar su condición crónica (que su médico le haya proporcionado) que incluya lo siguiente:
  - Calendario de citas y referencias de especialistas.
  - Lista de medicamentos.
  - Laboratorios u otras pruebas que se necesitan en un horario regular.
  - Si los síntomas empeoran contacte a su médico.

*Escrito por Servicios de Atención Médica de DDD*

### Política de DDD

Si desea recibir una notificación de las actualizaciones de la política de la División, envíe un correo electrónico con su información de contacto a [dddpolicy@azdes.gov](mailto:dddpolicy@azdes.gov).

## FACTORES COMUNES QUE PROVOCAN GANAS DE FUMAR

Combatir los antojos de nicotina puede ser muy difícil, especialmente cuando intenta dejar de fumar. Quizás ni siquiera se dé cuenta que una cierta rutina está relacionada a su consumo de tabaco hasta que intente dejar de fumar o reducir el consumo.

Estas son algunas ideas para ayudarlo a combatir algunos de los desencadenantes de fumar más comunes.

### Cafeína

Las bebidas con cafeína como el café, té, refrescos o las bebidas energéticas pueden provocar antojos de tabaco en algunas personas.

Qué hacer:

- Beba café descafeinado o te de hierbas.
- Intente tomar café en un momento diferente, como esperar hasta llegar al trabajo.
- Coma una merienda saludable o juegue con un bolígrafo o lápiz para mantener sus manos y boca ocupadas.

### Estar cerca de alguien fumando

Puede ser difícil pasar tiempo con otros fumadores sin rendirse, especialmente con amigos cercanos.

Qué hacer:

- Recuerde que los buenos amigos respetarán que está haciendo esto por usted mismo y querrán apoyarle.
- Durante un receso en el trabajo, haga otra cosa. Dé un paseo por el edificio o mire una revista.
- Tenga chicle o mentas para cuando tenga un antojo.

### Hablar por teléfono

A veces, los antojos pueden atacar cuando habla con ciertas personas o sobre ciertas cosas.

Qué hacer:

- Mantenga un bolígrafo y papel cerca para hacer garabatos.
- Sostenga el teléfono con la mano con la que solía fumar.
- Camine por la habitación mientras habla.
- Tome una pajita/pitillo/sorbete o coma una menta.

### Alcohol

Beber alcohol puede hacer que sea más fácil ceder a los antojos porque reduce sus inhibiciones.

Qué hacer:

- En sus primeras 2 semanas, beba agua con sabor o agua con gas, agua tónica o jugos en lugar de alcohol.
- Dígales a sus amigos que está dejando de fumar – que no le den tabaco ni alcohol, incluso si usted lo pide.

### Estar en casa

Para algunas personas, solo estar en casa puede ser un factor desencadenante para querer fumar o masticar porque es un recordatorio de una vieja rutina.

Qué hacer:

- Si vive con otros fumadores, pídale que fumen afuera.
- Deshágase de todos sus ceniceros, encendedores y cualquier cosa que use para fumar. Si aún no lo ha dejado, asegúrese que estas cosas estén afuera.
- Limpie su casa y deje que entre aire fresco. Su casa se sentirá mejor.
- Cuando quiera salir a fumar, intente hacer otra cosa primero.

El artículo es imprimido con permiso del Departamento de Servicios de Salud de Arizona ASHLine. Para obtener más información sobre los recursos para dejar de fumar, visite <https://ashline.org/>.

## CONSEJOS Y COMITÉS DE LA DDD

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) del Departamento de Seguridad Económica de Arizona (DES) agradece los comentarios de los miembros, familias, proveedores, defensores y miembros de la comunidad para ayudar a mejorar los servicios y apoyos de la DDD. Hay varios consejos y comités a los que las personas pueden unirse.

### El Consejo Asesor de Discapacidades del Desarrollo (DDAC):

- Informa al subdirector de la DDD sobre temas relacionados a las discapacidades del desarrollo.
- La misión del DDAC es proporcionar supervisión en nombre de los miembros, sus familias y proveedores.
- Los miembros del consejo son asignados por la oficina del gobernador.
- Para aplicar, visite: <https://bc.azgovernor.gov/>

### Comités de Supervisión Independientes (IOC):

- Brinda supervisión sobre temas relacionados a los derechos humanos de las personas con discapacidades del desarrollo.
- Los IOC son parte del Departamento de Administración de Arizona (ADOA).
- Para aplicar visite: <https://ioc.az.gov/>

### Consejo de Coordinación Interagencial (ICC) para bebés y toddlers (niños pequeños):

- Informa al Programa de Intervención Temprana del DES Arizona (AzEIP) sobre formas de mejorar los servicios de intervención temprana.
- Los servicios de intervención temprana ayudan a los niños pequeños que tienen retrasos en el desarrollo o condiciones específicas de salud.
- Los miembros del consejo son asignados por la oficina del gobernador.
- Para aplicar, visite: <https://bc.azgovernor.gov/>

### Comité de Revisión de Programa (PRC):

- Revisa los planes de conducta que enseñan comportamientos positivos.
- Esto puede ayudar a prevenir o detener comportamientos problemáticos para los miembros de la DDD.
- Para aplicar, visite: <https://des.az.gov/how-do-i/volunteer>

### Grupos de trabajo de representantes de la DDD:

- Trabaja con miembros, familias, defensores y proveedores para mejorar el sistema.
- Los grupos de trabajo de representantes se crean según sea necesario para identificar problemas y ofrecer soluciones.
- Visite: <https://des.az.gov/calendar>

### Órgano rector de los Centros de Atención Intermedia (ICF) operados por el Estado:

- Desarrolla, revisa y cambia las políticas y procedimientos para los ICF operados por el estado.
- Garantiza la salud y seguridad de los miembros que viven en los ICF.
- Visite: <https://des.az.gov/calendar>

### Otros consejos relacionados:

#### Comité de supervisión de la Ley ABLE de Arizona:

- Recomienda y ofrece orientación sobre el programa, incluyendo los cambios en los estatutos y reglas.
- AZ-ABLE es un programa de ahorros para proveer a las personas con discapacidad la opción de contribuir a una cuenta de ahorros exenta de impuestos para gastos relacionados a la discapacidad.
- Visite: <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/az-able-achieving-better-life-experience/arizona-achieving-better-life-experience-able-act-oversight-committee>

### Consejo de Planificación de Discapacidades del Desarrollo de Arizona (ADDPC):

- Ofrece investigación, educación, defensa y apoyo financiero para ayudar a los residentes de Arizona con discapacidades del desarrollo.
- Su misión es apoyar el cambio para aumentar el empleo, la autodefensa y la inclusión comunitaria.
- Visite: <https://addpc.az.gov/>

Para obtener más información sobre estos consejos y comités, y otras oportunidades de voluntariado:

- Visite <https://des.az.gov/ddd>
- Contacte al centro de servicio al cliente de la DDD al 1-844-770-9500, opción 1 o [DDDCustomerServiceCenter@azdes.gov](mailto:DDDCustomerServiceCenter@azdes.gov)
- Visite el calendario de eventos del Departamento de Seguridad Económica de Arizona en la página web <https://des.az.gov/calendar> para conocer las fechas, horarios y lugares de las reuniones.

## DATOS CLAVE SOBRE LA INFLUENZA

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por el virus de influenza que infecta la nariz, garganta y pulmones. Puede causar una enfermedad leve o grave, y en ocasiones resultar mortal.

Cualquiera puede contraer gripe (incluso personas sanas), pero algunas personas corren un alto riesgo de tener problemas graves. Esto incluye:

- Niños menores de cinco años.
- Personas de cualquier edad con ciertas condiciones médicas crónicas (asma, diabetes o enfermedad cardíaca).
- Mujeres embarazadas.
- Personas de 65 años o más.

Los síntomas de la gripe suelen aparecer de repente. Las personas con gripe a menudo sienten algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos (no todas las personas con gripe tendrán fiebre).
- Tos.
- Dolor de garganta.
- Nariz congestionada o tapada.
- Dolores musculares o corporales.
- Dolores de cabeza.
- Fatiga (cansancio).
- Vómitos y diarrea (más común en niños).

### El primer y más importante paso para protegerse contra la gripe es vacunarse contra ella cada año.

- Los niños menores de 19 años deben recibir las vacunas de su médico de atención primaria que estén registrados con AHCCCS y que también sean proveedores de vacunas para niños.
- Los adultos mayores de 19 años pueden recibir vacunas de su médico de atención primaria o farmacéutico.

Los pasos diarios para detener la propagación de gérmenes incluyen:

- Lavarse las manos con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol frecuentemente.
- Evitar estar en contacto cercano con otras personas enfermas.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpiar y desinfectar las superficies y objetos que pueden estar contaminados con gérmenes como el de la gripe.

Obtenga más información sobre la gripe y la vacuna contra la gripe en [www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm](http://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm)



---

# DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

---

*Your Partner For A Stronger Arizona*

Equal Opportunity Employer / Program • Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities • TTY/TDD Services 7-1-1 • Disponible en español en línea o en la oficina local