LA DIVISIÓN DE DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA DDD

EN ESTA EDICION

AGRADECIMIENTO A MIEMBROS Y FAMILIAS DEI SUBDIRECTOR DE LA DDD ZANE GARCIA RAMADAN 2

TEMPORADA DE INFLUENZA 2020 3

PROGRAMA BE SAFE 4

¡SE NECESITAN VOLUNTARIOS PARA EL COMITÉ DE SUPERVISIÓN INDEPENDIENTE (CSI)! 4

REPORTES FRAUDULENTOS: ¡SI SOSPECHA, REPÓRTELO! 4

LA OFICINA DE ASUNTOS INDIVIDUALES DE FAMILIA (OIFA) DE LA DDD AGREGA DEFENSORES DE LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO 5

ÚLTIMAS NOTICIAS ACERCA DE LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE EMPODERAMIENTO 6

¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE SU INQUILINO? 6

COSAS QUE DEBE SABER ACERCA DEL ALZHEIMER O DEMENCIAS SIMILARES 7

COMPETENCIA CULTURAL 8

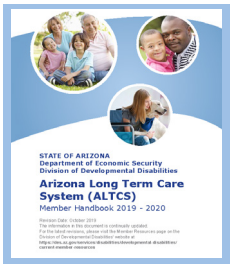
LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR 8

TRATAMIENTO DE CONDICIONES CRÓNICAS 9

Información del Coronavirus (COVID-19) e Información del Ayuntamiento

Asegúrese de mantenerse actualizado sobre los cambios que realiza la División durante la pandemia del COVID-19. Puede consultar la página web de la División dedicada exclusivamente a estas actualizaciones en **https://bit.ly/DDD_COVID19Actions**

Manual de Miembros de Arizona Long Term Care (ALTCS)



Si usted es un miembro elegible para DDD/ALTCS y desea obtener una copia del Manual de Miembros 2018-2019, por favor visite el sitio web de la DDD en **https://bit.ly/DDD_Resources** para obtener una copia.

Si usted prefiere que una copia le sea enviada por correo, llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1.

OTOÑO/INVIERNO DE 2020

AGRADECIMIENTO A MIEMBROS Y FAMILIAS DEI SUBDIRECTOR DE LA DDD ZANE GARCIA RAMADAN

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) es una de las áreas más críticas e importantes de nuestro Departamento de Seguridad Económica (DSE). Nuestro personal está compuesto por las personas más bondadosas y solidarias que conocerá jamás. Ellos dan todo a diario porque les apasiona servir a los demás. Ellos verdaderamente quieren hacer una diferencia en las vidas de los miembros y de sus familias.

Soy afortunado en formar parte de este asombroso equipo. En noviembre de 2019, fui nombrado Subgerente Interino de la DDD, y en julio fui nombrado Subgerente de la DDD. Me siento muy honrado y digno por poder llevar adelante a la DDD. He hablado para muchos de ustedes, pero a aquellos para quienes aún no tuve la oportunidad de hablar, les hablaré un poco acerca de mí. Antes de unirme a la DDD en 2018, serví como Director de Gerencia y Operaciones en las Fuerzas de Paz de Estados Unidos en Liberia. En ese rol, supervisé voluntarios americanos que llevaron a cabo proyectos de salud y educación a un término de 2 años en áreas rurales del país. Previo a ese rol, trabajé para las Fuerzas de Paz en Washington D.C. durante cinco años y serví como voluntario en las Fuerzas de Paz en Guatemala de 2008 a 2010.

La salud y la seguridad de los miembros y familiares de la DDD y de los profesionales que les dan soporte continúa siendo nuestra mayor prioridad. Continuamos asegurándonos que los miembros reciban los servicios necesarios a pesar de la pandemia del COVID-19. Estamos tomando medidas para asegurarnos que los servicios necesarios continúen funcionando para nuestros miembros y proveedores. Por favor, visite el sitio web de Medidas de la DDD Relacionadas con el COVID-19 (**https://bit.ly/DDD_COVID19Actions**) para ver recursos y conocer más acerca de estas medidas.

Estamos orgullosos de tener un grupo talentoso y experimentado de líderes en la DDD. Ellos poseen conexiones profundas con nuestros miembros y con la comunidad de la DDD. Continuaremos tomando decisiones para el mejor interés de los miembros y familiares de la DDD. Gracias por darme la oportunidad de servirlos.

Reciba novedades de la DDD

Reciba actualizaciones y novedades mensualmente por correo. Suscríbase en **bit.ly/ddd_news.**

Recursos

Puede encontrar recursos para individuos con discapacidades de desarrollo y sus familias en el sitio web de la DES/DDD en **https://bit.ly/DDD_Resources.**

Centro de Servicio al Cliente de la DDD

Para enviar una queja/reclamo o si está buscando recursos generales, llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1.

TEMPORADA DE INFLUENZA 2020

Este año es más importante que nunca obtener la vacuna para la influenza (gripe). Esta gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus que infectan la nariz, garganta y a veces los pulmones. Puede causar condiciones leves a severas. Puede incluso llevar a la muerte.

Las vacunas anuales para la gripe son recomendadas para todos a partir de seis meses de edad, pero especialmente para aquellos con alto riesgo de problemas serios. Estos incluyen:

- Personas con riesgos severos frente al COVID-19:
  - Adultos a partir de 65 años
  - Residentes de largo plazo en una enfermería o en un centro de salud
  - Personas de todas las edades con ciertas condiciones médicas subyacentes (tales como diabetes, asma o enfermedades en el corazón)
- Personas con mayores riesgos de complicaciones serias frente a la influenza:
  - Infantes y niños menores de 5 años de edad
  - Niños con condiciones neurológicas
  - Mujeres embarazadas
  - Adultos a partir de 65 años
  - Personas de todas las edades con ciertas condiciones médicas subyacentes (tales como diabetes, asma o enfermedades en el corazón)

Los síntomas de gripe usualmente aparecen repentinamente. Las personas que padecen gripe usualmente presentan algunos de estos síntomas:

- Fiebre o sensación de resfriado (no todos los que tienen gripe tendrán fiebre)
- Tos
- Dolor de garganta
- Moco o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Vómitos y diarrea (más comunes en niños)

El primer y más importante paso para la protección contra la gripe es administrarse la vacuna una vez al año:

- Niños menores de 19 años podrían recibir vacunas de una farmacia (para niños de tres años de edad o mayores) o de un proveedor registrado en el AHCCCS el cual también está registrado como proveedor de Vacunas para Niños (VFC por sus siglas en inglés).
- Adultos a partir de 19 años podrían recibir vacunas de un proveedor registrado en el AHCCCS o en una farmacia.

La prevención es la clave. Además de administrarse una vacuna para la gripe, siga estos pasos para evitar gérmenes:

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón y con desinfectante para manos a base de alcohol durante al menos 20 segundos cada vez
- Practique la distancia social (mantenga una distancia de al menos 2 metros con las demás personas)
- Quédese en su casa si está enfermo
- Cubra su nariz y boca con una máscara facial
- Tosa y estornude utilizando un pañuelo de papel y deséchelo inmediatamente
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan contaminarse

Para más información acerca de la gripe y de la vacuna para la gripe, por favor visite

http://www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm o **https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm.**

PROGRAMA BE SAFE

¿Sabía que los departamentos de policía a través de Arizona han trabajado con la Autism Society of Greater Phoenix para ofrecer entrenamiento adaptado a personas con discapacidades? Este entrenamiento es para individuos con discapacidades de desarrollo para aprender cómo interactuar de forma segura con la policía. Esto es llamado el Programa BE SAFE. El Programa BE SAFE apunta a ayudar a la policía y a individuos con discapacidad a que se entiendan mutuamente e interactúen con seguridad. Para más información acerca del Programa BE SAFE, por favor visite **besafeinaz.org**.

Más cosas que usted puede hacer para promover la seguridad:

- Llame a su departamento local de policía y proporcione información importante acerca de usted (diagnóstico, descripción, cómo ayudarlo)
- Pregúntele a su Coordinador de Apoyo de la DDD acerca del Programa Medallion
- Cree un plan de seguridad
- Cree objetivos de empoderamiento en su equipo basados en la seguridad
- Llame al 911 inmediatamente si un familiar suyo desaparece

Aprenda más en **phxautism.org/events/be-safe-program** o contáctese con la Autism Society of Greater Phoenix en **info@phxautism.org**.

¡SE NECESITAN VOLUNTARIOS PARA EL COMITÉ DE SUPERVISIÓN INDEPENDIENTE (CSI)!

El CSI asegura que los derechos de los miembros de la DDD sean cumplidos. Los voluntarios del CSI son ampliamente variados. Pueden ser miembros, familiares, partidarios, profesionales o cualquier miembro de la comunidad comprometido a los derechos de las personas que pertenecen a la División.

Los CSIs están ubicados a lo largo del estado. El CSI usualmente se reúne mensualmente. Si usted está interesado en aprender más, por favor comuníquese con el Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1.

Reportes fraudulentos: ¡SI SOSPECHA, REPÓRTELO!

El fraude es un engaño o mala interpretación intencional hecha por una persona con el conocimiento de que el engaño podría resultar en un beneficio no autorizado para él mismo o para otra persona (42 C.F.R. Sección 455.2).

Informe fraudes en la División de Discapacidades de Desarrollo a: Línea de Fraude de DES/DDD al 1-877-822-5799

¿CRISIS DE SALUD MENTAL?

¿Está usted experimentando una crisis de salud de comportamiento?

Si usted está experimentando una crisis de salud de comportamiento, es importante que obtenga ayuda de inmediato. Usted debería llamar al **911** siempre que experimente una emergencia médica, policial o de incendio.

Si usted está experimentando una crisis de salud de comportamiento, llame a uno de los números telefónicos listados debajo que pertenezca a su condado.

Líneas de ayuda de crisis de cada condado:

- Condado Maricopa Provisto por Mercy Care: **602-222-9444 or 1-800-631-1314**
- Condados Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, and Yuma Counties Provisto por Arizona Complete Health: **1-866-495-6735**
- Condados Apache, Coconino, Gila, Mohave, Navajo, and Yavapai Counties Provisto por Health Choice Arizona: **1-877-756-4090**
- Comunidades Gila River and Ak-Chin Indian: **1-800-259-3449**
- Comunidad Salt River Pima Maricopa Indian: **1-855-331-6432**

Líneas de ayuda de crisis nacionales:

- Línea nacional de prevención contra el suicidio: **1-800-273-TALK (8255)**
- Línea de ayuda nacional de referencia y tratamientos para problemas de uso y abuso de sustancias: **1-800-662-HELP (4357)**

Texto:

- mande un texto con la palabra “HOME” a **741741**

Especialmente para adolescentes:

Línea telefónica o de texto para adolescentes: **602-248-TEEN (8336)**

¿Usted no puede encontrar algo en nuestro sitio web?

Llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 1-844-770-9500, Opción 1 para recibir ayuda.

Política de la DDD

If you would like to Si usted desea ser notificado por actualizaciones en la política de la DDD, envíe un correo electrónico con su información de contacto a **dddpolicy@azdes.gov.**

LA OFICINA DE ASUNTOS INDIVIDUALES DE FAMILIA (OIFA) DE LA DDD AGREGA DEFENSORES DE LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO

La OIFA de la DDD está emocionada en anunciar la adición de un defensor de la salud de comportamiento del adulto y un defensor de la salud de comportamiento del niño. El rol de cada cargo es el de asistir a los miembros de ALTCS con sus necesidades de salud de comportamiento. Esto incluye que los miembros y sus familias obtengan los servicios necesarios y sean asistidos para navegar los servicios de salud de comportamiento disponibles a través de su Plan de Salud de la DDD.

Ebony Atkinson (en la foto a la izquierda)es la Defensora de la Salud de Comportamiento del Adulto y Kim Foy (en la foto a la derecha) es la Defensora de la Salud de Comportamiento del niño. Diríjase a su Coordinador de Apoyo de la DDD si tiene problemas para obtener servicios de salud de comportamiento. Ellos contactarán a Ebony o a Kim para asistirlo.

ÚLTIMAS NOTICIAS ACERCA DE LOS SERVICIOS ESPECIALIZADOS DE EMPODERAMIENTO

La DDD actualmente ofrece servicios especializados de empoderamiento a miembros que son elegibles para ALTCS. Estos servicios incluyen ayuda de empoderamiento y empoderamiento para autismo en edades tempranas.

Estos servicios fueron creados antes que los programas de Análisis de Comportamiento Aplicado (ACA) estuvieran disponibles regularmente a miembros de la DDD a través de sus beneficios de salud del comportamiento. Ahora que los planes de salud de la DDD proveen servicios de salud tanto físicos como de comportamiento, los servicios ACA están disponibles para los miembros elegibles para ALTCS. Como resultado, la DDD ya no aprobará peticiones para servicios especializados de empoderamiento a partir del 30 de septiembre de 2020.

- Los miembros que reciben actualmente servicios especializados de empoderamiento podrán continuar recibiendo sus servicios hasta el final de su programa.
- Los miembros autorizados para un servicio especializado de empoderamiento antes del 30 de septiembre de 2020 podrán recibir servicios hasta el final de su programa. La DDD continuará autorizando extensiones hasta la finalización del programa (6 años de edad o primer grado).
- Los miembros autorizados para un servicio especializado de empoderamiento antes del 30 de septiembre de 2020 también tendrán la opción de recibir en cambio servicios ACA a través de sus beneficios del Plan de Salud de la DDD.
- A partir del 1 de octubre de 2020, los miembros que necesiten servicios ACA serán referidos a su Plan de Salud de la DDD para servicios ACA.

Los miembros no podrán recibir ambos servicios especializados de empoderamiento, de la DDD y de los servicios ACA de su Plan de Salud de la DDD, al mismo tiempo. Deberán elegir uno o el otro. Contáctese con su Coordinador de Apoyo de la DDD para recibir ayuda para servicios ACA desde su Plan de Salud de la DDD.

¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE SU INQUILINO?

¿Sabía usted que existen leyes locales, estatales y federales que están diseñadas para proteger a los inquilinos? Estas leyes van desde la Ley Federal de Vivienda Justa hasta ordenanzas locales por todo Arizona. La relación entre el proveedor de vivienda y el inquilino puede generar tensiones cuando las cosas no avanzan como lo planeado.

Para protegerse de violaciones a la ley de Vivienda Justa, es importante que usted conozca sus derechos como inquilino. Usted también debe actuar cuando siente que está siendo tratado injustamente. La discriminación hacia inquilinos de vivienda puede ocurrir basada en:

- Raza
- Color
- Religión
- Sexo/género
- Origen nacional
- Discapacidad
- Estatus familiar

Estas discriminaciones se conocen también como las siete clases protegidas.La Ley Federal de Vivienda Justa asegura que los proveedores de vivienda no pueden discriminar individuos basándose en las siete clases protegidas. Por ejemplo, un propietario no puede:

- Preguntar si usted está esperando más bebés.
- Crear y exigir normas diferentes basadas en creencias discriminatorias (esto es, estableciendo diferentes normas para usted porque usted tiene hijos).
- Ofrecer servicios o instalaciones de vivienda diferentes.
- Crear anuncios que indiquen preferencias, limitaciones o discriminación.

El Consejo de Vivienda Justa del Sudoeste (SWFHC por sus siglas en inglés) ofrece clases remotas GRATUITAS para ayudarlo a aprender acerca de derechos de renta según la Ley Federal de Vivienda Justa. Usted puede tomar estas clases si es propietario, inquilino o solicitante. Para una lista actualizada de entrenamientos gratuitos de la Ley Federal de Vivienda Justa, visite **http://swfhc.com/current-events-1** o envíe una solicitud por correo electrónico a **Training@swfhc.com.** Si usted cree que está experimentando discriminación en su vivienda, por favor contáctese con el SWFHC:

- Llame al 602-218-6491 o al 520-798-1568 (TTY 520-670-0233)
- Visite el sitio web de SWFHC**- swfhc.com**

COSAS QUE DEBE SABER ACERCA DEL ALZHEIMER O DEMENCIAS SIMILARES

Personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo (I/DD por sus siglas en inglés) desarrollan Alzheimer u otras demencias con la misma frecuencia que otros adultos mayores. Pero ciertos individuos presentan mayores riesgos. El 60% de las personas con Síndrome de Down desarrollarán Alzheimer cuando lleguen a la edad de 60 años.

El término “demencia” describe un grupo de síntomas. No es una enfermedad específica. Es una pérdida de función cognitiva (pensamiento) lo suficientemente severa para intervenir en la vida diaria. La demencia puede ser causada por varias cosas:

- Algunas son tratables como la deshidratación.
- Otras son permanentes como el Alzheimer.

El diagnóstico y el tratamiento para personas con I/DD pueden ser un gran desafío:

- Los primeros signos de demencia pueden variar. No es como una típica pérdida de memoria. En cambio, los primeros signos usualmente muestran cambios en el comportamiento.
- Con todos los diferentes niveles de funcionamiento, los médicos profesionales pueden no comprender o reconocer los detrimentos y los cambios causados por demencia.
- La persona podría no ser capaz de comprender y hablar acerca de los cambios.
- A medida que pasan los años, podrían desarrollarse nuevas condiciones tratables con los síntomas de demencia.

La familia y los proveedores de cuidado juegan un papel crítico en el diagnóstico y tratamiento a tiempo para la demencia.

Lo que usted puede hacer ahora:

- Utilice el National Task Group (NTG) Screening Tool (NTG-EDSD) para adquirir información
  - Documente el nivel de funcionamiento actual (base)
  - Esta herramienta ayuda a compartir la información con profesionales de la medicina
  - Obtenga la herramienta en **https://www.the-ntg.org/ntg-edsd**

Cuando usted vea signos de demencia o cambios en el comportamiento:

- Repita la Herramienta de Proyección NTG-EDSD para documentar y discutir los cambios
- Enfóquese en causas potenciales incluyendo:
  - De entorno
  - Sociales
  - Emocionales
  - Preocupaciones de salud física
- Desarrolle un plan de cuidado basado en los intereses y capacidades de la persona
- Contáctese con el proveedor de cuidado de la salud para evaluación y asistencia

Para más información acerca del proyecto I-AADAPT y para más recursos acerca del cuidado, por favor visite el sitio web de Sonoran UCEDD I-AADAPT en https://sonoranucedd.fcm.arizona.edu/Project_I-AADAPT.

COMPETENCIA CULTURAL

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) del Departamento de Seguridad Económica (DSE), se esfuerza por ser respetuoso y responsivo ante las necesidades culturales y lingüísticas de los individuos y familias que la División sirve.

La competencia cultural es la habilidad para reconocer y comprender cómo los individuos y las familias son influenciados por:

- La historia cultural
- Las experiencias de vida
- Las diferencias de lenguaje

La DDD incorpora habilidades, actitudes y políticas que promueven interacciones positivas y efectivas con diversas culturas.

La comunicación entre miembros, familias y grupos de diversas culturas mejora su salud y satisfacción.

Las mejoras se han logrado con aceptación de la diversidad. De todas formas, individuos de diversas culturas aún se enfrentan a desafíos en cuanto a la diversidad. Algunos desafíos comunes incluyen prejuicios basados en:

- Género
- Orientación sexual e identidad de género
- Raza y etnicidad
- Edad y discapacidad
- Estatus socioeconómico

El fracaso en respetar la diversidad cultural puede crear barreras en relaciones positivas y productivas. Por ejemplo, un estereotipo es una creencia acerca de los atributos de una persona simplemente porque la persona pertenece a cierto grupo. Los estereotipos pueden ser positivos o negativos. Pueden existir respecto a cualquier grupo.

Las personas con discapacidades pueden ser víctimas de estereotipos inexactos. Tenga cuidado con palabras prejuiciosas como todos, nunca, siempre, deben o deberían. Cuando usted utiliza palabras como estas, podría estar aceptando un estereotipo inexacto.

Comprender su influencia cultural y la de los demás es muy importante:

- Cuando trabaja con individuos con discapacidades
- Cuando interactúa con personas que son diferentes a usted basándose en género, orientación sexual, identidad de género, raza y etnicidad y edad
- Cuando nota barreras de aceptación debe luchar por prevenirlas

Fuente: Relias Training-Respecting Cultural Diversity in Persons with IDD

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), fumar continúa siendo una de las mayores causas de muerte evitable y de enfermedad en los Estados Unidos. Fumar mata más de 480,000 americanos cada año.

Fumar causa un daño en su cuerpo inmediatamente, lo cual puede llevar a problemas de la salud a largo plazo.

Por cada muerte relacionada con el cigarrillo, al menos 30 americanos viven con una enfermedad relacionada al cigarrillo.

La única estrategia probada para protegerse a usted mismo de daño es no fumar nunca. Y si usted fuma o utiliza productos de tabaco, lo mejor es dejarlo.

Beneficios de dejar de fumar

- Dejar de fumar tiene beneficios a cualquier edad.
- Cuanto antes deje, tanto más pronto comenzará su cuerpo a sanar.
- Los fumadores de tabaco afectan a no fumadores también.
- Dejar de fumar es la mejor forma de proteger a su familia como fumadores pasivos y del daño que les causa.

Reducción de riesgo por varios problemas de salud

Algunos beneficios de dejar de fumar ocurren rápidamente; otros ocurren con el tiempo. Por ejemplo:

- Su riesgo de ataques al corazón disminuye

abruptamente luego de 1 año de haber dejado de fumar.
- Pasados 2 a 5 años, las probabilidades de tener un ataque podrían caer hasta prácticamente la misma probabilidad que posee un no fumador.
- Luego de 5 años de haber dejado de fumar, su probabilidad de contraer cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad.
- Los riesgos de otras condiciones como úlceras, enfermedades en las arterias periféricas, y cánceres de laringe, pulmón y útero se reducen al dejar de fumar.
- El riesgo de dar a luz un bebé de bajo peso pasa a ser normal si usted deja de fumar antes del embarazo o durante su primer trimestre.

Otros beneficios de dejar de fumar

- Los beneficios en la salud de las personas con diabetes que dejan de fumar aparecen inmediatamente. Esto incluye un mejor control de los niveles de azúcar en sangre.
- Si usted deja de fumar, respirará mejor. Le será más fácil estar activo.
- Al no fumar, usted ayuda a proteger a su familia, amigos y compañeros de trabajo contra riesgos en la salud asociados con respirar humo de otros fumadores. Esto incluye un mayor riesgo de enfermedades del corazón y cáncer de pulmón en adultos. Para bebés y niños, los riesgos incluyen infecciones respiratorias, infecciones de oído y el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS por sus siglas en inglés).

Fuente: CDC en **https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm.**

Para recursos adicionales, por favor llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona, ASHLINE, al 1-800-55-66-222 o visite el sitio web en **https://ashline.org/**.

TRATAMIENTO DE CONDICIONES CRÓNICAS

Definición: Una condición crónica es una enfermedad o problema de salud de largo plazo. La condición podría ser controlada por momentos. En otros momentos, podría estallar causando varios síntomas. Sus efectos en el cuerpo se ven con el tiempo. La condición no se “cura”. Necesitará ser controlada.

Esta es una lista de algunas condiciones crónicas comunes, pero no todas:

- Diabetes
- Asma
- Parálisis cerebral
- Convulsiones
- Autismo
- Varias condiciones de salud del comportamiento
- Insuficiencia cardíaca (IC)

Formas de controlar su condición crónica:

- Vea a su doctor por lo menos una vez cada tres a seis meses. Usted también puede ver a su doctor con más frecuencia o con la frecuencia que su doctor le aconseje:
  - Hable acerca de cualquier preocupación que tenga acerca de su condición en estas citas
  - Revise su lista de medicamentos
  - Pregúntele a su doctor por especialistas de su condición crónica
  - Diríjase a un laboratorio para realizarse estudios
- Vea a un especialista por lo menos dos a cuatro veces al año. Usted también puede verlo con más frecuencia o con la frecuencia que su doctor le aconseje:
  - Diabetes: vea un endocrinólogo o un experto en diabetes
  - Asma: vea un neumólogo o un experto en alergias
  - Parálisis cerebral/convulsiones: vea un neurólogo
  - Autismo o condición de salud del comportamiento: vea un psiquiatra o un psicólogo
- Haga un plan para controlar su condición que incluya lo siguiente:
  - Una agenda de citas y contactos de especialistas
  - Una lista de medicamentos para mostrarla a su médico en todas sus citas y visitas de emergencia
  - Laboratorios y otras pruebas que sean necesarias regularmente
  - Tenga un plan para prevenir o reducir los síntomas

Division of Developmental Disabilities
2200 N. Central, Suite 200 Phoenix
AZ, 85004
Mail Drop: 2HB3

Equal Opportunity Employer / Program • Auxiliary aids and services are available upon request to individuals with disabilities • To request this document in alternative format or for further information about this policy, contact the Division of Developmental Disabilities ADA Coordinator at 602-771-2893; TTY/TDD Services: 7-1-1 • Disponible en español en línea o en la oficina local

Programa y Empleador con Igualdad de Oportunidades • Servicios y ayudantes auxiliares para personas con discapacidades están disponibles a petición • Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con el coordinador de la ADA de la División de Discapacidades del Desarrollo al 602-771-2893; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1• Available in English online or at the local office