

# Actualización de los miembros de la DDD abril de 2026

## Alimentación saludable

Una buena nutrición consiste en elegir alimentos y bebidas saludables. Una alimentación saludable da prioridad a frutas, verduras, cereales integrales, lácteos y proteínas. Las recomendaciones de lácteos incluyen leche baja en grasa o desnatada, leche sin lactosa y bebidas de soya fortificadas. Las recomendaciones de proteínas incluyen mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles, chícharos y lentejas), productos de soya, nueces y semillas. Según las [Directrices Dietéticas para Estadounidenses](#), la mayoría de las personas en Estados Unidos necesitan consumir más alimentos ricos en fibra dietética, calcio, vitamina D y potasio. Al mismo tiempo necesitan consumir menos azúcar añadida, grasas saturadas y sodio. La [hoja informativa de DDD Alimentándose de Forma Saludable](#) contiene más información.

### Beneficios de una alimentación saludable para adultos

- Puede ayudarle a vivir una vida más larga.
- Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos.
- Apoya a los músculos.
- Aumenta la inmunidad.
- Fortalece los huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Apoya embarazos saludables y la lactancia materna.
- Ayuda al funcionamiento del sistema digestivo.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.

### Beneficios de una alimentación saludable para niños

- Mantiene la piel, los dientes y los ojos sanos.
- Apoya los músculos.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Fortalece los huesos.
- Apoya el desarrollo cerebral.
- Apoya un crecimiento saludable.
- Aumenta la inmunidad.
- Ayuda al funcionamiento del sistema digestivo

La [Red de Bancos de Alimentos de Arizona](#) dispone de un mapa interactivo que puede usar para

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 Centro de servicio de atención al cliente de la División de Discapacidades del Desarrollo al 1-844-770-9500; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1 • Available in English online or at the local office

encontrar organizaciones cercanas que ofrecen recursos como cajas de alimentos y alimentos entregadas a domicilio. También puede ser elegible para programas como el [Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria \(SNAP\)](#) o el [Programa de Mujeres, Bebés y Niños de Arizona \(WIC\)](#). Hable con su coordinador de apoyo si necesita ayuda para encontrar un recurso alimentario o solicitar ayuda.

## Manténgase seguro mientras el clima se calienta

A medida que se acerca el verano, es importante mantenerse seguro cuando se trata de clima caluroso. Según el [Departamento de Servicios de Salud de Arizona](#), 977 personas murieron por enfermedades relacionadas con el calor en Arizona en 2024. Eso es un aumento de 886 muertes relacionadas con el calor en comparación con el 2014. Arizona está presentando periodos más largos de calor temporal. Como resultado, el número de personas que sufren enfermedades relacionadas con el calor y las consiguientes visitas a urgencias y muertes sigue aumentando. Lo siguiente puede ayudarle a protegerse de enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba muchos líquidos, especialmente agua.
- Relájese y evite la actividad física, especialmente después del mediodía, cuando el calor es más fuerte.
- Use protector solar con SPF-30 o superior con protección tanto contra rayos ultravioleta A (UVA) como rayos ultravioleta B (UVB). Aplique protector solar 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicar protector solar después de estar una hora fuera.
- Busque sombra, especialmente al mediodía, cuando los rayos del sol son más fuertes. Evite la exposición directa entre las 10:00 am y las 4:00 pm. Busque sombra bajo un paraguas o un árbol.
- Cubra la piel expuesta con ropa. Las camisas holgadas de manga larga y los pantalones largos hechos de tela tejida muy ajustada ofrecen la mejor protección.
- Lleve un sombrero de ala ancha para sombrear la cara, la cabeza, las orejas y el cuello. Los rayos ultravioleta pueden alcanzar a cualquiera, incluso en días nublados y con neblina.
- Use lentes de sol que cubran también lateralmente y protejan cerca del cien por ciento de ambos rayos ultravioleta A y rayos ultravioleta B, como sea posible. Los lentes de sol protegen tanto los ojos como la piel sensible a su alrededor de la exposición al sol.
- ¡Nunca deje a personas ni animales en un vehículo, ni siquiera un segundo! Las temperaturas en un auto pueden alcanzar entre 130°F a 150°F En los primeros 5 a 15 minutos, incluso si la temperatura exterior está solo a los 80°F.

## Síntomas de enfermedades relacionadas con el calor

Si presenta alguno de estos síntomas, suspenda cualquier actividad física, beba bebidas frías no alcohólicas y busque refugio en un lugar con aire acondicionado:

- Sudor intenso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náusea o vómito
- Desmayos

- Piel fresca y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Respiración rápida y superficial

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden volverse mortales rápidamente. Puede que no se dé cuenta de que tiene síntomas hasta que ya son graves. Busque ayuda médica si los síntomas no desaparecen o si empeoran.

## Mayo es el mes de concientización sobre la salud mental

Desde 1949, mayo ha sido reconocido como el mes de concientización sobre la salud mental. El mes está dedicado a:

- Concientizar sobre la salud mental
- Reducción del estigma
- Promover la comprensión y
- Apoyar a personas que enfrentan problemas de salud mental.

La [Alianza Nacional contra la Enfermedad Mental \(NAMI\)](#) invita a las personas a compartir sus historias de salud mental este mayo para empoderar a otros.

Hay recursos disponibles para cualquier persona que esté atravesando una crisis de salud mental, incluyendo:

Líneas nacionales de crisis las 24 horas

- Teléfono: 988
- Texto: Envíe la palabra “HOME” (hogar) por texto a 741741 o envíe un mensaje de texto al 988
- A través de chat: <https://988lifeline.org/chat>

Línea directa de crisis estatal de Arizona

- Teléfono: 1-844-534-4673 (HOPE)
- Texto: 4HOPE (44673)
- A través de chat: [Comuníquese con un especialista en crisis](#)

Llamé al 911 si está pensando en hacerse daño a sí mismo o a otra persona. Se pueden encontrar más recursos sobre salud mental en las secciones de “Warm Lines” (Líneas de Asistencia Cálida) y Servicios de Crisis de este correo electrónico.

## Reuniones públicas en el ayuntamiento

La DDD organiza reuniones públicas para miembros, familiares y proveedores. Se puede participar por Internet o por teléfono. Los asistentes también pueden hacer preguntas. **La próxima reunión será el jueves, 7 de mayo de 2026.** Visite <http://bit.ly/dddtownhall> para saber cómo asistir.

## Recursos Comunitarios

La DDD tiene información para grupos locales, estatales y nacionales que apoyan a los miembros y a sus familias. El sitio web de la DDD tiene enlaces a muchos de estos grupos que ayudan con las tareas diarias y otros servicios que es posible que la DDD no cubra. [Visite la sección de recursos comunitarios del sitio web de la DDD](#) o el Directorio 2-1-1 en <https://211arizona.org>.

## Línea telefónica de apoyo entre pares (Warmline) de Arizona

Hay especialistas capacitados en apoyo entre pares disponibles para brindarle ayuda si la necesita.

Estas líneas de apoyo entre pares están disponibles para todas las personas mayores de 18 años que viven en Arizona. Los especialistas capacitados en apoyo entre pares han vivido en carne propia los desafíos de la salud conductual. Tienen la capacitación para escucharlo y apoyarlo.

Área cubierta	Proveedor	Número de teléfono	Horas
Todos los condados de Arizona	<a href="#">NAZCARE</a>	1-888-404-5530	De 4:30 p.m. a 10 p.m. lunes a jueves De 3:00pm to 10:30pm viernes a domingo
El centro de Arizona	<a href="#">Crisis Response Network</a>	602-347-1100	Las 24 horas
Sur de Arizona y en condado Pima	<a href="#">Hope, Inc</a>	520-770-9909	De 8 a.m. a 10 p.m. Abierto los siete días de la semana, los 365 días del año y días festivos de 8 a. m. a 6 p. m. (inglés) y 8 a. m. a 1 p. m. (español)
Sur de Arizona y todos los otros condados	<a href="#">Hope, Inc</a>	1-844-733-9912	De 8 a.m. a 10 p.m. Abierto los siete días de la semana, los 365 días del año y días festivos de 8 a. m. a 6 p. m. (inglés) y 8 a. m. a 1 p. m. (español)

El Family Involvement Center (Centro de Participación Familiar) ofrece una línea de apoyo entre pares para los familiares. Ofrece apoyo a los familiares de una persona con problemas de salud conductual. Este servicio también está disponible sin costo alguno.

- Número de teléfono estatal: 1-877-568-8468
- Horario: De lunes a viernes: De 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

## Servicios en caso de crisis

Si usted, un familiar o un amigo tiene una emergencia de salud mental, busque ayuda inmediatamente. El personal de crisis capacitado está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudar por teléfono, mensaje de texto, o chat. Las líneas de crisis no tienen costo alguno, son confidenciales y están abiertas a cualquier persona que necesite ayuda. Para situaciones de urgencias médicas, policiales y de bomberos, siempre llame al 911.

## Líneas nacionales directas en caso de crisis disponibles las 24 horas del día

Por teléfono

- 988 Línea de ayuda en caso de crisis y riesgo de suicidio: 988
- Línea nacional directa para personas con problemas de abuso de sustancias y trastorno por el uso de sustancias: 1-800-662-HELP (4357)

## Mensajes de texto

- Envíe un mensaje de texto con la palabra “HOME” al 741741
- Envíe un mensaje de texto al 988

## Chat

- Enlace de chat para 988: <https://988lifeline.org/chat>

## Para usuarios de TTY

- Use su servicio de retransmisión preferido o marque 711, luego 988

Para las personas sordas, con problemas de audición, sordociegas y con sordera de aparición tardía, y sus familias

- Contacte a [DeafLEAD](#), que brinda acceso a intérpretes por videoteléfono las 24 horas del día en caso de crisis y servicios de intervención en caso de crisis.
  - Teléfono de voz: (573) 445-5005
  - Videoteléfono: (573) 303-5604
  - Teléfono gratuito: (800) 380-DEAF
  - Mensaje de texto: 988

## Línea directa en caso de crisis para todo el estado de Arizona

- Teléfono: 1-844-534-4673 (HOPE)
- Mensaje de texto: 4HOPE (44673)
- Chat: [Chatee con un especialista en casos de crisis](#)

## Línea de ayuda en caso de crisis y riesgo de suicidio por condado

- Condado de Apache: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Cochise: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Coconino: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-877-756-4090
- Condado de Gila: Mercy Care, 1-800-631-1314
- Condado de Graham: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Greenlee: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de La Paz: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Navajo: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-877-756-4090
- Condado de Maricopa: Mercy Care, 1-800-631-1314
- Condado de Mohave: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-877-756-4090
- Condado de Pima: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Pinal: Mercy Care, 1-866-495-6735
- Condado de Santa Cruz: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Yuma: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-866-495-6735
- Condado de Yavapai: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 1-877-756-4090
- Comunidad Indígena Ak-Chin: 1-800-259-3449
- Comunidad Indígena de Gila River: 1-800-259-3449
- Comunidad Indígena Salt River Pima Maricopa: 480-850-9230
- Nación Tohono O'odham: 1-844-423-8759

## Línea especialmente para adolescentes

- Teléfono o mensaje de texto de Teen Lifeline: **602-248-TEEN (8336)**

## Línea especialmente para veteranos

- Línea en caso de crisis para veteranos: 988 (presione 1)
- Manténgase conectado: 1-866-4AZ-VETS (429-8387)

## Reporte algún fraude, desperdicio o abuso

El fraude, el desperdicio y el abuso de Medicaid son delitos. Reporte inmediatamente si sospecha algún fraude, desperdicio o abuso. No tendrá problemas ni perderá servicios si reporta cualquier sospecha de fraude, desperdicio o abuso.

Puede reportarle a la DDD alguna sospecha de fraude, desperdicio y abuso de las siguientes maneras:

- Al llamar a la DDD al 1-877-822-5799
- Al enviar un correo electrónico a [dddfwa@azdes.gov](mailto:dddfwa@azdes.gov)
- Al enviar una carta a DES/DDD, Attn: Corporate Compliance Unit, 1789 W Jefferson St., Mail Drop 2HA1, Phoenix, AZ 85007
- Al llenar este [formulario en línea](#).

También puede informar sobre algún fraude, desperdicio y abuso a AHCCCS.

- Formulario en línea para reportar algún fraude, desperdicio y abuso a AHCCCS: <https://www.azahcccs.gov/Fraud/ReportFraud/onlineform.aspx>
- Fraude de proveedores
  - En Arizona: 602-417-4045
  - Fuera de Arizona: 1-888-ITS-NOT-OK (1-888-487-6686)
- Reportar un fraude de miembros:
  - En Arizona: 602-417-4193
  - Fuera de Arizona: 1-888-ITS-NOT-OK (1-888-487-6686)
- Si tiene alguna pregunta sobre el fraude, abuso del programa o abuso de un miembro de AHCCCS, envíe un correo electrónico a la Oficina del Inspector General (OIG) de AHCCCS a [AHCCCSFraud@azahcccs.gov](mailto:AHCCCSFraud@azahcccs.gov).

## Manténgase al día

Ya están disponibles las versiones anteriores de los boletines de OIFA para que los pueda leer en el sitio web de la DDD. Visite la página [de servicios para los miembros](#) y haga clic en la sección “Boletines para miembros”.

## La DDD está aquí para ayudarle

Favor de comunicarse con su coordinador de apoyo o con el Centro de atención al cliente de la DDD al 1-844-770-9500 ext. 1 (TTY/TDD 711) si tiene alguna pregunta.

Llame al Centro de atención al cliente de la DDD al 1-844-770-9500 ext. 1, TTY/TDD 711, para solicitar este material en otros formatos. La ayuda en otros idiomas está disponible sin costo alguno para usted.