

# Boletín para miembros y familiares



## Invierno 2024

### Índice

Mensaje del subdirector de la DDD . . . . .	2
Equidad en la salud y determinantes sociales de la salud . . .	3
Capacitación para el apoyo de comportamiento positivo . . .	4
Tenga cuidado con la influenza/gripe . . . . .	5-6
Sexualidad y desarrollo saludable . . . . .	7-8
Atención preventiva para mujeres . . . . .	9
Planificación familiar y servicios . . . . .	10
Servicios de prevención . . . . .	11
Necesidades culturales y lingüísticas . . . . .	32
Asma . . . . .	12-13
Envenenamiento por plomo . . . . .	13
Mantenga a los niños en forma . . . . .	14-15
Servicios en caso de crisis . . . . .	16
Dejar el consumo del tabaco . . . . .	17
Reportar fraude, desperdicio o abuso . . . . .	18
En cada edición . . . . .	18



# Mensaje del Subdirector de la DDD

By Zane Garcia Ramadan  
Subdirector de la DDD

Estimados miembros y familias,

En el boletín informativo de verano de 2023, di una descripción general de algunas iniciativas centradas en la salud conductual en las que estabatrabajando la División. Me gustaría actualizarlos sobre nuestro progreso eneste boletín.

La primera actualización es sobre cómo poner a disposición de las familias, los cuidadores y el personal que provee atención directa la capacitación para el apoyo de comportamiento positivo, o PBS, por sus siglas en inglés. La capacitación de PBS ayudará a los familiares y al personal que provee atención directa a apoyar a las personas que tal vez tengan comportamientos difíciles. Ofrece nuevas habilidades, herramientas y recursos. La capacitación para el apoyo de comportamiento positivo está centrada en la persona y ayuda a mejorar las relaciones personales entre los miembros y sus cuidadores. Disminuye los comportamientos difíciles al enseñar nuevas habilidades. También le enseña a los cuidadores cómo mejorar el entorno de la persona. La División contrató a



la organización Raising Special Kids para brindarles a las familias y cuidadores la capacitación para el apoyo de comportamiento positivo. La capacitación se podrá recibir sin costo alguno. Anticipamos que Raising Special Kids comenzará a brindar la capacitación a mediados de la primavera. Habrá más información en nuestro correo electrónico sobre la actualización mensual de la OIFA cuando la capacitación esté disponible.

Una persona que asistió a una reunión para las partes interesadas a principios del



2023, sugirió que la División desarrollara documentos de una sola página para hablar de temas específicos. Esta fue una gran idea y gracias a eso nuestra Oficina de

Asuntos Individuales y Familiares comenzó a crear Guías de referencia rápida justo después de escuchar esa idea. Estas Guías de referencia rápida están disponibles y hablan sobre varios temas. Están diseñados para leerse fácilmente y transmitir la información más importante. Puede acceder a ellos en la página de Recursos para miembros y familias de nuestro sitio web. Las guías están listadas en la sección Guías de referencia rápida. Motivo a que todos vayan al sitio web y los lean. Si tiene en mente algún tema adicional que cree que sería valioso compartir envíe un correo electrónico a [dddoifa@azdes.gov](mailto:dddoifa@azdes.gov).

Gracias por su apoyo continuo. Juntos podemos fortalecer a nuestro programa y empoderar a las personas con discapacidades del desarrollo para que vivan una vida autodirigida, saludable y significativa.

Zane

Las Guías de referencia rápida: <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/current-member-resources>

Para encontrar las guías en línea, desplácese hacia las barras grises que se encuentran en el medio de la página y presione en Guías de referencia rápida.



## Equidad en la salud y determinantes sociales de la salud

Equidad en la salud y determinantes sociales de la salud Los determinantes sociales de la salud (SDOH, por sus siglas en inglés) son las condiciones ambientales en donde las personas nacen, crecen, viven, trabajan, y envejecen. Estas condiciones pueden impactar a la salud, bienestar y la calidad de vida de las personas.

Los determinantes sociales de la salud incluyen:

- Educación, oportunidades de empleo, e ingresos.
- Vivienda segura y transporte.
- Acceso a alimentos nutritivos y oportunidades de actividad física.
- Redes de apoyo social, que incluye la socialización, amistades, actividades comunitarias, etc.

La equidad en salud existe cuando todos tienen la oportunidad de alcanzar su nivel más alto de salud de manera justa y equitativa. Para lograr la equidad en salud es necesario abordar

los determinantes sociales de la salud y las disparidades en la salud.

La División de Discapacidades del Desarrollo trabaja arduamente para asegurar la equidad en la salud y puede ayudar a los miembros cuya salud se ve afectada por influencias sociales. La División de Discapacidades del Desarrollo puede ayudar a proveer:

- **Apoyo y servicios de empleo**

La División ofrece apoyo y servicios de empleo para ayudar a que los miembros obtengan las habilidades necesarias para conseguir y conservar un empleo.

- **Vivienda económica.**

La División trabaja con las autoridades de vivienda pública y el Departamento de Vivienda de Arizona (ADOH, por sus siglas en inglés) para proveer opciones de vivienda económica y recursos sobre viviendas a los miembros.

- **Apoyo para defender**

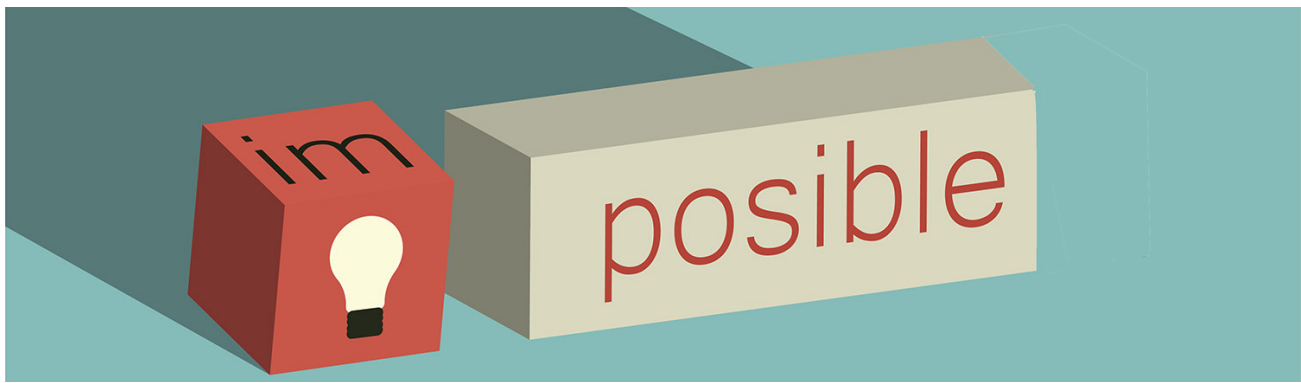
### a los miembros y sus familias

La División trabaja con los miembros y sus familias para defender temas específicos que puedan requerir mediación o ayuda. Se les puede ayudar a navegar el sistema de educación pública y el sistema de salud conductual.

Los coordinadores de apoyo pueden proveer más información sobre cualquiera de los servicios detallados anteriormente y también proveen:

- ayuda o una referencia para ayuda adicional
- ayuda para navegar por el sistema de la DDD
- ayuda para conectarlo con recursos comunitarios

Visite <https://www.cdc.gov/socialdeterminants/about.html> para obtener más información sobre los determinantes sociales de la salud (SDOH).



# ¡Nueva!

## Capacitación para el apoyo de comportamiento positivo

La División está trabajando en un nuevo proyecto para brindar capacitación para el Apoyo de Comportamiento Positivo (PBS). La capacitación será para familias/cuidadores y profesionales que proveen apoyo directo (DSPs, por sus siglas en inglés). Esta capacitación ayudará a los familiares y a los profesionales que proveen apoyo directo a apoyar a las personas a las que la División les presta servicios. También ayudará a las personas que puedan tener comportamientos difíciles.

### ¿Qué es la Capacitación para el apoyo de comportamiento positivo (PBS)?

La capacitación de PBS ofrece nuevas habilidades, herramientas y recursos. Ayuda a los familiares y a los profesionales que proveen apoyo directo que apoyan a las personas a las que la División les presta servicios. También ayuda a las personas que tal vez tengan comportamientos difíciles.

La capacitación está centrada en la persona.

### El plazo para este proyecto

La División planea comenzar la capacitación en el 2024 y mantendrá a las personas actualizadas sobre el progreso del proyecto.

Si tiene alguna pregunta, puede enviar la pregunta o sus comentarios por medio de este formulario: <https://bit.ly/PBSfeedbackform>

Mejora las relaciones entre los miembros y sus cuidadores. Disminuye los comportamientos difíciles al enseñar nuevas habilidades. También enseña a los cuidadores cómo mejorar el entorno de la persona.

PBS no es un “tratamiento”. Si no que enseña nuevas formas de responder a comportamientos difíciles.

### ¿Quién podrá recibir Capacitación para el apoyo de comportamiento positivo?

- Todos los profesionales que proveen apoyo directo (DSP) empleados por la División.
- Proveedores calificados

que emplean profesionales que proveen apoyo directo. Se ofrecerán incentivos a los proveedores.

- Familias/cuidadores interesados en la capacitación de PBS. Podrán recibir la capacitación sin costo alguno.

### ¿Cuáles son los beneficios de la capacitación de PBS?

La capacitación de PBS ayuda a las personas que reciben servicios de la DDD, a sus familias/cuidadores y a la comunidad.

La capacitación de PBS mejora la calidad de vida de miembros y cuidadores

- Provee más independencia, dignidad, autoestima y valor a los miembros y mejora las relaciones con sus familiares y cuidadores.
- Mejora las habilidades y la confianza de la familia y los cuidadores para apoyar a los miembros.
- Puede ayudar que se contacte menos con los servicios en caso de crisis, visitas a la sala de urgencias y hospitalizaciones.

# Tenga cuidado con la influenza/gripe



A cualquier persona le puede dar influenza/gripe (incluso a las personas sanas). Los problemas graves relacionados con la influenza pueden sucederle a cualquier edad. Algunas personas tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves relacionadas con la influenza si se enferman (consulte la lista).

## Las personas que tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones graves por contraer influenza son:

**Adultos mayores de 65 años de edad**

Niños menores de 2 años de edad

**Mujeres embarazadas y mujeres hasta 2 semanas después de dar a**

Indios americanos y nativos de Alaska

**Personas que viven en asilos de ancianos y otros centros de cuidados a largo plazo.**

## Personas con padecimientos médicos como:

### **Asma**

Padecimientos neurológicos y del neurodesarrollo

### **Trastornos de la sangre (como la anemia de células falciformes)**

Enfermedad pulmonar crónica (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC] y fibrosis quística)

### **Trastornos endocrinos (como diabetes mellitus)**

Enfermedad cardíaca (como cardiopatía congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad de las arterias coronarias)

### **Enfermedades renales**

Trastornos hepáticos

### **Trastornos metabólicos (como trastornos metabólicos hereditarios y trastornos mitocondriales)**

Personas obesas con un índice de masa corporal [IMC] de 40 o más

Personas menores de 19 años de edad que toman medicamentos que contienen aspirina o salicilatos a largo plazo

### **Personas con un sistema inmunológico débil debido a:**

Enfermedad (como personas con VIH o SIDA, o algunos cánceres como la leucemia) o

Medicamentos (como aquellos que reciben quimioterapia o radioterapia para el cáncer, o personas con enfermedades crónicas que requieren corticosteroides crónicos u otros medicamentos que inhiben el sistema inmunológico)

FUENTE: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/prevention.htm>

# Síntomas de la influenza/gripe

La influenza (gripe) puede causar enfermedades de leves a graves e incluso provocar la muerte. Las señales y síntomas de la gripe suelen aparecer repentinamente. Las personas que tienen gripe suelen sentir algunos o todos estos síntomas, que también podrían ser síntomas de COVID-19:

- Fiebre o sensación de fiebre/escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Escurrimiento o congestión nasal
- Dolor muscular o dolores corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Vómitos
- La diarrea, aunque es más común en niños con gripe, puede ocurrir a cualquier edad con COVID-19
- Cambio o pérdida del gusto y del olfato, aunque es más frecuente con COVID-19

## Vacunas contra la gripe/influenza para usted y su familia

Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben recibir la vacuna anual contra la influenza/gripe. Este es el primer paso y el más importante para protegerse contra el virus de la gripe. Las vacunas contra la influenza pueden prevenir la gripe o reducir la gravedad de la enfermedad. Protéjase a usted mismo y a los demás.

**Encuentre vacunas cerca de usted:**

<https://bit.ly/findflushotsnearlyou>

## Atención para las enfermedades crónicas



Las personas con enfermedades crónicas como diabetes, problemas cardíacos, artritis o asma pueden llevar a cabo unos pasos básicos para mantenerse saludables.

Se trata de pasos sencillos, como comer saludable y hacer ejercicio. Otros pasos son limitar el consumo de azúcar y alimentos grasos y vigilar la subida de peso. No fume. Tenga un sueño reparador.

Mientras que una parte del cuerpo puede estar desequilibrada debido a una enfermedad crónica, es beneficioso cuidar de todo el cuerpo. Recuerde estas siguientes maneras de mantenerse saludable:

**Aprenda sobre su padecimiento:** Infórmese sobre su padecimiento. Hágale cualquier pregunta que tenga a su médico.

**Medicamentos:** Tome los medicamentos como se lo indicaron.

**Reduzca el estrés:** Las enfermedades crónicas pueden aumentar las emociones. Reduzca el estrés con ejercicio, meditación o concientización.

**Preste atención:** Lleve un registro de sus inquietudes o problemas. Hable con su proveedor durante los exámenes médicos o programe una cita.

**Escriba un plan de emergencia** con su equipo de

atención médica. Asegúrese de que sus familiares y amigos cercanos estén al tanto de su padecimiento y sepan cómo cuidar de él.

Aprenda a navegar por el sistema de atención médica: Haga preguntas, busque segundas opiniones e incluya sus ideas y necesidades al establecer un camino para su cuidado de salud.

Para obtener más ayuda, hable con otras personas que tengan el mismo padecimiento. Asegúrese de que los demás sepan a qué médico o proveedor llamar si no puede encontrar ayuda. Si vive solo, repórtese periódicamente con sus familiares o cuidadores.



# Sexualidad y desarrollo saludable

Todas las personas necesitan sentirse bien con su cuerpo. Esto ayuda a desarrollar y mantener una autoestima y una imagen corporal saludables. Esto empieza temprano en la vida asegurándose de que los niños sepan:

- Que sus cuerpos son normales,
- Todas las partes de su cuerpo deben de estar ahí, y
- Que su cuerpo hace el trabajo necesario para ellos.

Usar las palabras correctas para las partes y funciones del cuerpo ayuda a que los niños no se avergüencen de sus cuerpos. Esto también evita que tengan miedo de hablar de algunas cosas con sus padres o cuidadores.

Empiece a hablar con sus hijos sobre sus cuerpos y cómo mantenerlos limpios. Para las niñas, esto podría ser un recordatorio de que deben limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño o que los niños retraigan el prepucio. Recuérdeles que cuando se

bañen o duchen se laven todas las partes del cuerpo.

A medida que vayan creciendo, hable sobre dónde y cuándo es apropiado mostrar su cuerpo y cuándo no. Las familias tienen diferentes reglas para esto, como por ejemplo:

- Cerrar la puerta del baño para ir al baño o ducharse.
- Cerrar la puerta de la recámara para vestirse.
- Usar una camisa en la casa o en público.

También significa hablar con ellos sobre el contacto físico apropiado. Enséñele a sus hijos a saber quién puede tocarlos y en dónde para que no se sientan incómodos. Esto implica incluso al dar abrazos. Anime a un niño que no se siente cómodo abrazando a alguien a hacer otra cosa, como chocar el puño o estrechar la mano. Esto les ayuda a desarrollar actitudes saludables sobre el consentimiento, de modo que se sientan cómodos diciéndoles a las personas que pueden tocarlos o no, o

preguntando si pueden o no tocar a otra persona.

Hablar sobre el contacto físico apropiado también significa hablar de cambios corporales normales, como:

- Crecimiento del cabello
- Cambios de voz
- Desarrollo de los senos
- Comenzar su menstruación
- Cambios en el tamaño de su pene

En los Estados Unidos, la pubertad les sucede a las mujeres de entre los 8 y 13 años de edad y a los hombres entre los 9 y 14 años de edad. Algunos niños pueden tener miedo de estos cambios o no saber lo que está sucediendo, pero les da miedo preguntar. También pueden comenzar a tener sentimientos que no pueden explicar a medida que comienzan a experimentar con sus impulsos sexuales. Estos sentimientos también son normales y tienen que ver con cambios hormonales o sustancias químicas del cuerpo.



A veces estas conversaciones son incómodas, y no parece que sea un buen momento para hablar sobre el tema. A veces es mejor hablar en privado, como en el baño o en la recámara. A veces se puede llevar a cabo durante una conversación informal o puede surgir de forma natural. Esto incluye momentos en los que están:

- Viendo un programa de televisión o una película,
- viajando en el coche, o
- hablando sobre la situación de un amigo.

Asegúrese de que el niño conozca la opinión que su familia tiene sobre la sexualidad. Independientemente de la información que contienen esas opiniones, la discusión debe incluir:

- Cómo se hacen los bebés,
- sexo seguro, incluida la abstinencia y otros métodos de planificación familiar, y
- El riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y métodos de prevención.

Las pláticas también deben incluir información sobre cómo es que la presión social, el alcohol y las drogas pueden afectar la capacidad de tomar buenas



decisiones.

Recuerde, la sexualidad sucede independientemente de que usted (el padre o tutor) esté preparado o no. Cada persona:

- Necesita aprender a desarrollar relaciones saludables,
- merece amar y ser amado, y
- merece ser tratado con dignidad y respeto y saber lo que eso significa.

Las conversaciones con los niños cambiarán a medida que vayan creciendo, pero la mejor opción es mantener una política de puertas abiertas para ayudarles a que entiendan sus cuerpos y saber qué esperar. Diríjalos a su proveedor de atención médica u otro adulto de confianza si usted no se siente cómodo hablando de ciertas cosas o no sabe la respuesta.

[Source:bit.ly/Talkingaboutsexuality](https://bit.ly/Talkingaboutsexuality)





# Atención preventiva para mujeres



**Una** cita anual de atención preventiva para la mujer sana puede identificar factores de riesgo de enfermedades, problemas de salud física/conductual existentes y promover hábitos de un estilo de vida saludable. Este es un servicio cubierto para quienes están inscritos en un plan de salud de la DDD, el programa de salud tribal de la DDD o un plan de atención completa de AHCCCS.

La visita de atención preventiva para la mujer sana incluye todo lo siguiente:

- Un examen físico de bienestar (Well Exam) que evalúa la salud en general
- Examen clínico de los senos
- Examen pélvico (según sea necesario)
- Revisión y administración de vacunas, exámenes de detección y pruebas según corresponda para la edad y los factores de riesgo
- Pruebas de detección y asesoramiento centrados en mantener un estilo de vida saludable y minimizar los riesgos para la salud relacionados con:
  - ❖ Dieta y nutrición
  - ❖ Actividad física o ejercicio
  - ❖ Peso saludable
  - ❖ Consumo de tabaco y sustancias (cafeína, alcohol, marihuana y otras drogas), incluido el uso de medicamentos recetados
  - ❖ Detección de depresión
  - ❖ Violencia/abuso
  - ❖ Infecciones de transmisión sexual
  - ❖ Virus de la Inmunodeficiencia Humana

(VIH)

- ❖ Servicios y suministros de planificación familiar
- ❖ Asesoramiento previo a la concepción que incluye discusión sobre un estilo de vida saludable antes y entre embarazos
- ❖ Revisión de atención de salud bucal
- ❖ Manejo de enfermedades crónicas
- ❖ Revisión de bienestar emocional
- Referencias según sea necesario para la evaluación, el diagnóstico y/o tratamientos adicionales.

Las pruebas y exámenes genéticos no están cubiertos, excepto cuando sean médicamente necesarios.

Comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros al número que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de AHCCCS para que le ayuden a programar una cita o organizar el modo de transporte. Su coordinador de apoyo de la DDD también puede ayudarle.



# Planificación familiar y servicios

## *Infórmese sobre la planificación familiar y los suministros disponibles*

Los servicios y suministros de planificación familiar están disponibles para todos los miembros inscritos en un plan de salud de la DDD, el Programa de Salud Tribal de la DDD o un Plan de Atención Completa de AHC-CCS que deseen retrasar o prevenir el embarazo, independientemente del sexo.

Los servicios y suministros de planificación familiar cubiertos incluyen:

- Detección de embarazo
- Asesoramiento de anti conceptivos
- Medicamentos y/o suministros, tales como:
  - Pastillas o inyecciones anticonceptivas
    - ❖ DIU o anticonceptivos implantables
    - ❖ Incluida la colocación posparto inmediata del anticonceptivo
    - ❖ Diafragmas
    - ❖ Condones
    - ❖ Espumas y supositorios
  - Exámenes médicos, de laboratorio y procedimientos radiológicos.
    - ❖ Incluidos los ultrasonidos (relacionados con la planificación familiar)

- Tratamiento de problemas relacionados con el control de la natalidad (incluidas emergencias médicas)
- Educación sobre la planificación familiar natural.
- Remisión a profesionales médicos calificados.
- Anticonceptivos orales de emergencia
  - ❖ Dentro de las 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección
  - Detección y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
  - Servicios de esterilización (si se cumplen con los requisitos)

Pregúntele a su médico o proveedor de atención médica cómo puede obtener estos servicios y suministros. Ellos le pueden responder cualquier pregunta que tenga. Los miembros pueden obtener servicios y suministros de cualquier proveedor de servicios de planificación familiar adecuado, sean o no proveedores de la red.

Los miembros del Programa de Salud Tribal pueden obtener servicios y suministros de planificación familiar de cualquier proveedor adecuado. Esto incluye instalaciones del Servicio de Salud Indígena, programas de salud "638" operados por tribus, clínicas urbanas para la atención de indígenas y otros médicos registrados en AHCCCS.





# PREVENCIÓN

La prevención es importante.

Cada vez que podemos evitar que suceda algo malo, queremos actuar. Ya sea para evitar un accidente o encontrar señales tempranas de una enfermedad, queremos intentar detenerla antes de que suceda o empeore. Es por eso que los adultos deben seguir consultado con su médico de cabecera de manera regular.

Estos servicios preventivos para adultos se brindan sin costo alguno para las personas inscritas en un Plan de Salud de la DDD, el Programa de Salud Tribal de la DDD o un Plan de Atención Completa de AHCCCS y es importante continuarlos:

**Cáncer del seno:** Cada 2 años  
Grupo de edad: De 50 a 74

**Cáncer de cuello uterino:** Cada 3 a 5 años  
Grupo de edad: De 21 a 65

## **Cáncer colorectal**

En general, se recomienda que los adultos entre los 45 y 75 años de edad se hagan

pruebas de detección de cáncer cada 5 a 10 años.

Las personas que corren un mayor riesgo deben hablar con su médico para saber si es necesario hacerse pruebas más frecuentes. En algunos casos es necesario hacersela prueba cada año.

## **Diabetes**

Cada año (si tiene ex-ceso de peso o sufre de obesidad) Grupo de edad: De 35 a 70.

Pregúntele a su médico de cabecera si es necesario que le realicen estas pruebas. Su proveedor también puede recomendarle otros análisis de sangre o vacunas para ayudar a protegerlo.

La DDD está aquí para ayudarle. Comuníquese con su coordinador de apoyo si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para programar una cita. También puede comunicarse con el Centro de atención al cliente de la DDD al 1-844-770-9500 opción 1 (TTY/TDD 711).

## **Necesidades culturales y lingüísticas**

Todos los miembros de la DDD tienen el derecho a recibir servicios en su idioma. Cuando las personas hablan con cualquier miembro del personal de la DDD, pueden solicitar tener un intérprete presente. Este servicio está disponible sin costo alguno para las personas. El intérprete puede ser por teléfono, por vídeo o en persona. El tipo de servicio depende de las necesidades específicas de cada persona.

Las personas pueden usar a su propio intérprete. Si, después de sugerir un intérprete, la persona todavía quiere usar su propio intérprete, puede hacerlo. Esta persona debe ser un adulto que debe aceptar brindar ayuda lingüística. La DDD aún puede obtener un intérprete si al personal le preocupa que la interpretación no sea precisa. El uso de un niño menor para la interpretación sólo se permite en caso de una emergencia. Una emergencia

peligro o existe una amenaza a la seguridad del miembro. Una vez que termine la emergencia, se necesitará un intérprete para brindar ayuda lingüística.

Es el trabajo del proveedor calificado brindar servicios en el idioma del miembro. Los proveedores calificados y la DDD trabajan juntos para garantizar que las personas tengan acceso a servicios lingüísticos.

Todos los documentos de la DDD están traducidos al español. Otros documentos pueden traducirse a otros idiomas cuando sean solicitados. Este servicio está disponible sin costo alguno. Los adultos y menores no deben traducir ningún documento.

Esta información también corresponde a las personas que buscan servicios de la DDD.

Comuníquese con un coordinador de apoyo de la DDD si tiene preguntas.



El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Puede comenzar cuando uno es niño o adulto. Una vez que lo tenga, probablemente lo tendrá toda la vida, pero es posible que se pueda controlar al evitar los desencadenantes.

### **El asma le puede causar:**

- Sibilancias (o tener un silbido en los pulmones al respirar).
- Sentirse sin aliento o tener dificultad para recuperar el aliento. Have chest tightness or feel like they cannot expand their lungs.
- Opresión en el pecho o siente que no puede expandir sus pulmones.
- Tos por la noche o temprano en la mañana, generalmente tos seca

### **¿Cómo puede saber si sufre de asma?**

El asma puede ser difícil de identificar, especialmente en niños menores de 5 años. Su médico de cabecera (PCP, por sus siglas en inglés) puede examinar cómo suenan sus pulmones y realizar otras pruebas. También pueden comprobar si tiene alergias para ayudar a determinar si tiene asma relacionada con alergias.

El médico de cabecera le hará algunas preguntas:

- ¿Tose mucho, especialmente por la noche?
- ¿Sus problemas respiratorios empeoran después de hacer actividad física?
- ¿Sus problemas respiratorios empeoran durante determinadas épocas del año?

ran durante determinadas épocas del año?

- ¿Tiene opresión en el pecho o sibilancias?
- ¿Sus resfriados duran más de 10 días?
- ¿Alguien en su familia tiene asma, alergias u otros problemas respiratorios?
- ¿Ha faltado a la escuela o al trabajo?
- ¿Tiene problemas para hacer ciertas cosas?

**El médico de cabecera también e preguntará acerca de su hogar y es posible que le realice una prueba de respiración para determinar qué tan bien están funcionando sus pulmones.**

### **¿Qué es un ataque de asma?**

Un ataque de asma puede suceder cuando usted está expuesto a “desencadenantes del asma” y algo le molesta en los pulmones. Cada persona tiene diferentes desencadenantes del asma.

Algunos de los desencadenantes más comunes son:

- Humo de tabaco
- Ácaros del polvo
- Contaminación del aire exterior
- Alérgenos de cucarachas

**La información continua en la página 34**

# Envenenamiento por plomo

Proteger a los niños de exponerse al plomo es importante para su buena salud. Los niños menores de 6 años corren un mayor riesgo porque sus cuerpos aún se están desarrollando. Los niños pequeños también exploran, tocan objetos contaminados y se meten las manos en la boca.

Los peligros del envenenamiento por plomo:

- Crecimiento y desarrollo lentos
- Problemas de aprendizaje de lectura u otros problemas de aprendizaje
- Problemas de comportamiento
- Daño cerebral, hepático y renal
- Problemas de audición y habla

Información sobre el programa de plomo en la sangre de ADHS:

<https://bit.ly/azleadprogram>

- En casos graves puede producir coma, convulsiones e incluso la muerte

## ¿Cómo se puede prevenir el envenenamiento por plomo?

- La prevención primaria consiste en eliminar la exposición al plomo del entorno de los niños (ver el cuadro). Esta es la mejor manera de garantizar que los niños no sufran efectos dañinos a largo plazo por la exposición al plomo.
- La prevención secundaria incluye análisis de plomo

en la sangre y atención de seguimiento y derivación. Un análisis de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses de edad es la mejor manera de determinar si un niño ha sido expuesto al plomo. Se deben realizar análisis de sangre ya que la mayoría de los niños con plomo en la sangre no presentan síntomas evidentes. También se pueden realizar análisis de plomo en la sangre cuando una prueba de detección de plomo muestra preocupación.

El médico de su hijo le ayudará con gusto si es que usted tiene alguna pregunta sobre la detección de plomo o los análisis de plomo en la sangre.

Fuente: <https://bit.ly/prevent-leadpoisoning>

## Continuación de Ataque de asma

- Mascotas
- Moho
- Productos químicos o productos de limpieza
- Humo de la quema de madera o pasto
- Infecciones como la gripe

Un ataque de asma puede incluir tos, opresión en el pecho, sibilancias y dificultad para respirar.

### ¿Cómo se le da tratamiento al asma?

Tome su medicamento exactamente como le indique su médico de cabecera y manténgase alejado de cosas que puedan desencadenar un ataque.

13 No todas las personas con asma toman el mismo

medicamento.

Hay dos tipos de medicamentos para el asma:

1. Medicamentos de alivio rápido que controlan los síntomas de un ataque de asma y se toman sólo cuando sean necesarios, y
2. Medicamentos de control a largo plazo. Estos medicamentos deben tomarse regularmente y según lo programado, incluso si usted no siente que los necesita.

Si necesita usar cada vez más sus medicamentos de alivio rápido, vaya con su médico para ver si necesita un medicamento diferente. Los medicamentos de control a largo plazo le ayudan a tener menos ataques y que éstos sean más leves. No le ayudan

mientras está teniendo un ataque de asma.

Los medicamentos para el asma pueden tener efectos secundarios. La mayoría son leves y desaparecen pronto. Pregúntele a su médico de cabecera acerca de los efectos secundarios de todos los medicamentos.

Recuerde: **Usted puede controlar su asma.** Haga su plan de acción para el asma con su médico de cabecera. Decida quién debe tener una copia de su plan y dónde guardarlo. Tome su medicamento de control a largo plazo incluso cuando no tenga síntomas.

Fuente: <https://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm>



# Mantenga a los niños en forma



## La obesidad puede llevar a problemas de salud en los niños y estos problemas pueden continuar

Sin embargo, la obesidad infantil continúa aumentando en los Estados Unidos. La obesidad infantil puede provocar problemas de salud durante la niñez que pueden continuar hasta cuando ya son adultos.

Los adultos pueden ayudar a los niños al:

- enseñarles hábitos de alimentación saludable,
- limitar los alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal,
- Aumentar la actividad física
- reducir el tiempo frente a la pantalla, y
- garantizar que duerman lo suficiente.

Si los niños tienen sobrepeso, trate de disminuir el aumento de peso mientras crecen a su ritmo normal. Sólo debe comenzar a hacer dietas bajo la supervisión de un proveedor de atención médica.

Desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables:

- Dele muchas frutas y

verduras.

- Pruebe productos de granos enteros, como avena, pan integral o arroz integral.
- Incluya leche baja en grasa o descremada (o

Los niños de 3 a 5 años de edad deben estar activos durante el día. Los jóvenes de 6 a 17 años de edad deben realizar actividad física durante al menos 60 minutos al día. Se fomentan las actividades que fortalezcan los huesos, como correr o saltar.

También es buena idea hacer actividades de fortalecimiento muscular como escalar o hacer la gartijas.

versiones sin lactosa o de soya fortificada) o productos lácteos, incluidos queso y yogur.

- Elija proteínas como carnes magras, carne blanca, pescado, huevos, frijoles, lentejas y nueces.
- Motive a su familia a que beba mucha agua.
- Limite las bebidas

azucaradas.

- Limite el azúcar y las grasas saturadas.

**¡Haga pequeños cambios todos los días para tener éxito!**

Ayude a los niños a mantenerse activos.

La actividad física es divertida y tiene muchos beneficios para la salud, que incluye:

- Huesos más fuertes
- Presión sanguínea baja
- Menos estrés y ansiedad
- Autoestima más alto
- Control de peso

Los adultos y niños pueden disfrutar juntos las siguientes actividades:

- Jugar al baloncesto
- Sacar al perro a pasear
- Bailar sus canciones favoritas
- Saltar la cuerda
- Montar bicicleta
- Hacer el trabajo de jardinería

**La información continua en la pagina 36**



**Continuación de artículos sobre el buen estado físico.**



Aunque está bien pasar un rato tranquilo para leer y hacer la tarea, limite el “tiempo frente a la pantalla” (ver televisión, jugar videojuegos y navegar el Internet) por no más de 2 horas por día. La Academia Estadounidense de Pediatría no recomienda que niños menores de 2 años vean televisión.

Motive a los niños a que encuentren actividades

divertidas que puedan hacer con sus familiares o solos, que simplemente impliquen hacer más actividad. Motive a su hijo a que mueva su cuerpo lo más que pueda y que sea de una manera segura para él, incluso si no puede caminar ni correr. A veces, esto puede implicar que usted mueva su cuerpo por ellos. Pídale a su proveedor o terapeuta que le de ideas para su hijo.

## Asegúrese que tengan un sueño adecuado

No dormir lo suficiente está relacionado con la obesidad porque dormir mal nos hace comer más y hacer menos actividad física. Los niños necesitan dormir más que los adultos, pero conforme van creciendo necesitan dormir menos. Las cantidades de sueño diario recomendadas son:

Grupo de edad	Edad	Horas de sueño recomendadas
Infante	De 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
Niño pequeño	De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
edad preescolar	De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas por cada 24 horas (incluidas las siestas)
Edad escolar	De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas por cada 24 horas
Adolescente	De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas por cada 24 horas
Adulto	De 18 a 60 años	7 or mas horas por noche



## Obtenga ayuda para los eventos de salud conductual

Es importante buscar ayuda de inmediato si un miembro, un familiar o un amigo tiene una emergencia de salud mental. El personal capacitado en casos de crisis está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana para ayudar por teléfono. Las líneas en caso de crisis son gratuitas, confidenciales y abiertas a cualquier persona que necesite ayuda. Para situaciones de urgencias médicas, policiales y de bomberos, siempre llame al 911.

Arizona tiene una red de servicios sólida para casos de crisis de salud conductual disponible para cualquier residente de Arizona, independientemente de su cobertura de seguro médico. Los servicios incluyen:

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

- Condado de Apache: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 866-495-6735
- Condado de Cochise: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 866-495-6735
- Condado de Coconino: Care1st, 877-756-4090
- Condado de Gila: Mercy Care, 800-631-1314
- Condado de Graham: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 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, 866-495-6735

- Condado de Navajo: Care 1st, 877-756-4090
- Condado de Maricopa: Mercy Care, 800-631-1314
- Mohave: Care1st, 877-756-4090
- Condado de Pima: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 866-495-6735
- Condado de Pinal: Mercy Care, 866-495-6735
- Condado de Santa Cruz: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 866-495-6735
- Condado de Yuma: Arizona Complete Health - Plan de atención integral, 866-495-6735
- Condado de Yavapai: Care1st, 877-756-4090
- Comunidad Indígena Ak-Chin: 800-259-3449
- Comunidad Indígena de Gila River: 800-259-3449
- Comunidad Indígena Salt River Pima Maricopa: 855-331-6432
- Nación Tohono O'odham: 844-423-8759

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

Teléfono: 1-844-534-4673 (HOPE)

Mensaje de texto: 4HOPE (44673)

**Línea de ayuda nacional en caso de crisis** disponible las 24 horas

988 Línea de ayuda en caso de crisis y riesgo de suicidio:

988 (llame o mande un mensaje de texto)





Arizona Long Term Care  
System (ALTCS)  
Member Handbook 2023 – 2024

Revision Date: October 2023  
The information in this document is continually updated.  
For the latest revisions, please visit the Member Resources page on the  
Division of Developmental Disabilities' website at <https://des.az.gov/ddd>

## MANUAL PARA LOS MIEMBROS DEL SISTEMA DE CUIDADOS A LARGO PLAZO DE ARIZONA (ALTCS, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Los miembros elegibles para ALTCS de la DDD pueden revisar la copia del Manual para miembros de ALTCS del 2023-2024 en el sitio web de la DDD en:

<https://bit.ly/ALTCSmemberhandbook>

Llame al Centro de Servicio al Cliente de la DDD al 844-770-9500, Opción 1 para solicitar una copia impresa.

# DEJAR EL CONSUMO DEL TABACO

Dejar el consumo del tabaco puede ser lo más difícil que haya hecho en su vida. La nicotina toma el cerebro de un consumidor de tabaco como rehén y se vuelve adicto a ella. Dejar de fumar con éxito requiere tiempo, dedicación y apoyo.

Para cambiar cualquier comportamiento, necesitamos descubrir por qué vale la pena cambiarlo. Descubrir que “vale la pena” puede ayudarle a motivarse durante el proceso de dejar de fumar. Dejar el tabaco tiene muchos beneficios altamente conocidos para la salud. Encontrar lo que “vale la pena” puede ayudarle durante este proceso difícil. A todos nos motivan cosas diferentes. Quizás lo motive:

- Usar el dinero de los cigarrillos para cosas divertidas como ir al cine, viajes, libros o videojuegos.
- Oler profundamente cosas como flores, café preparado o pan horneado.
- Probar toda la jugosidad de una hamburguesa a la parrilla.
- No tener que salir del cine, restaurante o trabajo para buscar un lugar para fumar.
- Cantar su canción favorita fuerte y sin toser en el coche.

Los asesores para dejar de fumar de Ash Line pueden ayudarle a descubrir

que “vale la pena”. Este es un servicio profesional sin costo alguno en donde los asesores trabajan con usted para desarrollar un plan personalizado para dejar el tabaco. Los beneficios de utilizar un asesor para dejar de fumar son:

- Duplicar sus posibilidades de dejar de fumar.
- Aprender cómo vivir sin tabaco.
- Le ayuda a identificar sus factores desencadenantes y maneras de gestionarlos.
- Podrá decirles a sus seres queridos que ha dejado de fumar para siempre.



Está bien documentado que dejar el tabaco mejorará las condiciones de salud. Puede prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y algunos cánceres. También protegerá a su familia de productos químicos peligrosos. Descubrir que “vale la pena” puede ayudar a motivarlo a dejar de fumar. Los asesores para dejar de fumar de Ash Line pueden ayudarle a que finalmente pueda decir: “¡Descubrí que VALE LA PENA y dejé de fumar!”

La información de este artículo se tomó de Ash Line, que se puede encontrar en <https://ashline.org/>

Visite el sitio web para obtener recursos adicionales.

# Centro de Servicio

Para presentar una queja formal/querrela o si está buscando recursos generales, llame al Centro de Servicio de atención al cliente de la DDD al;

DDD Customer Service Center

1-844-770-9500



## RECIBA NOTICIAS DE LA DDD

Reciba actualizaciones mensuales y noticias por correo electrónico.

Regístrese en <https://azdes-community.my.salesforce-sites.com/subscribe/>

## ¿NO PUEDE ENCONTRAR ALGO EN NUESTRO SITIO WEB?

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

## POLÍTICA DE LA DDD

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

**LOS RECURSOS** para personas con discapacidades del desarrollo y sus familias se pueden encontrar en el sitio web de DES/la DDD en <https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/current-member-resources>.



## REPORTE ALGÚN FRAUDE: SI TIENE SOSPECHAS, ¡REPORTELO!

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: <https://bit.ly/ReporttoDDD>
- También puede informar sobre algún fraude, desperdicio y abuso a AHCCCS:

### 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: 888-ITS-NOT-OK (1-888-487-6686)
- Al llenar este formulario en línea: <https://bit.ly/reportfraudonline>
- 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).

Division of Developmental Disabilities  
1789 W. Jefferson Street  
Phoenix, AZ 85007  
Mail Drop-2HA1



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

*Your Partner For A Stronger Arizona*

DDD Customer Service Center

1-844-770-9500



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.