

Boletín para miembros y familias



Invierno del 2026

Índice de contenido

Carta del Subdirector	14
El asma	15
Póngase la vacuna contra la gripe	16
Detección del cáncer	17
Dejar el tabaco	18
Clave para la buena salud	19
Oportunidades de vivienda y salud	20
Servicios de crisis	21
Concejos y comités	22
En cada tema	22
Fraude, desperdicio y abuso	23



Carta del Subdirector de la DDD

By Zane Garcia Ramadan
DDD Assistant Director



Estimados miembros y familias:

Poco después de la publicación de nuestro último boletín, la División publicó su plan estratégico a 5 años. Podrá obtener una copia completa del plan en nuestra página Web. Hay versiones disponibles en español y en inglés, al igual que versiones en lenguaje sencillo. Nos comprometemos a mantener a los miembros, familias e interesados al tanto de nuestro progreso en metas y objetivos. A medida que avancen, se actualizará la página Web con nuestro plan estratégico: des.az.gov/services/disabilities/developmental-disabilities/strategic-planning. Por favor, guarde esta página en sus favoritos y vuelva a consultarla con frecuencia. Si quisiera darnos su opinión sobre el plan, también hay un enlace o vínculo a un formulario para que comparta sus comentarios.

Pudieran ayudarnos a entender mejor el progreso que hagamos hacia sus metas y objetivos en el plan estratégico al participar en la encuesta de NCI. Los indicadores fundamentales nacionales de discapacidades intelectuales y del desarrollo (National Core Indicators® - Intellectual & Developmental Disabilities / NCI-IDD) son un esfuerzo conjunto entre la Asociación Nacional de Directores Estatales de Servicios para Discapacidades del Desarrollo (National Association of State Directors for Developmental Disabilities Services / NASDDDS) y el Instituto para Investigaciones de Servicios Humanos (Human Services Research Institute / HSRI). Arizona fue uno de los primeros quince estados en participar cuando se fundó el programa en 1997. NCI-IDD utiliza encuestas y entrevistas en persona para determinar la satisfacción con los programas y servicios de la DDD.

La entidad encargada de las encuestas NCI-IDD es *Vital Research, LLC* (mejor

conocida por *Vital*). Han estado realizando encuestas con miembros elegidos al azar. También se encargan de las tres Encuestas Familiares de NCI-IDD. Cada encuesta familiar es específica para el miembro indicado en la carta que se adjunta a la encuesta. Podrá completar la Encuesta para Tutores de Familia (*Family Guardian Survey / FGS*), Encuesta para Familias con Personas Adultas (*Adult Family Survey / AFS*) y Encuesta para Familias con Menores de Edad (*Child Family Survey / CFS*) por escrito o por computadora. Toda encuesta para las familias será anónima. Hay más información disponible en la página Web de *Vital Arizona* (vitalresearch.com/arizona/idd/index.html).

La participación en todas las encuestas es opcional. Sin embargo, animamos a todos los miembros y familias seleccionados a participar. Valoramos su opinión. Esto ayudará a la DDD a mejorar sus programas. Un grupo más amplio de respuestas, proporciona datos más fiables. Como esta información proviene directamente de ustedes, es la mejor forma de saber si el apoyo de la División aporta a los logros de las personas que apoyamos; y de no ser así, si hay áreas en las que necesitamos mejorar.

Le agradecemos su apoyo continuo mientras trabajamos para empoderar a los arizonenses con discapacidades del desarrollo para vivir vidas sanas, significativas y bajo su propia dirección.



Para ver un vídeo sobre la Encuesta de los Principales Indicadores Nacionales, visite: <https://www.youtube.com/watch?v=mvlqL5PTFYU>

El Asma



El asma es un padecimiento que causa que las vías respiratorias se estrechen y se llenen con mucosidad. El resultado de esto es que se haga más difícil respirar y que se sienta que no llegue suficiente aire a los pulmones. El asma también causa sibilancias y tos, y se siente apretado el pecho. Es una enfermedad de por vida que puede ser grave y hasta poner en peligro la vida.

El asma puede comenzar a cualquier edad.

Los doctores ordenan inhaladores y tratamientos de la respiración para controlar los síntomas del asma. Los inhaladores y tratamientos de la respiración ayudan a abrir las vías respiratorias de los pulmones, lo cual facilita respirar.

Los inhaladores y tratamientos de la respiración contienen distintos tipos de medicamentos. Algunos medicamentos funcionan rápidamente. Otros funcionan con el tiempo. Los medicamentos abren sus pulmones al relajar los músculos pulmonares o reducir la hinchazón en ellos.

Si los inhaladores y tratamientos de la respiración no le bastaran para combatir el asma, su doctor(a) también pudiera aplicarle una inyección en el consultorio. Esto le ayudaría a reducir la hinchazón de los pulmones.

También se le pudiera dar un antibiótico para el asma porque los gérmenes pudieran empeorar el asma.

Hable con su doctor(a) sobre cómo

controlar el asma. Pida indicaciones sobre cuándo y cómo usar los inhaladores. Evite cosas que pudieran causar exacerbaciones, tales como fumar, aromas fuertes, la caspa o polvillo de animales o el polvo. Durante una exacerbación, los síntomas del asma pueden sentirse peor, entre otros: mareos, falta de aliento y labios morados. Las personas con una exacerbación deberían acudir al hospital.

Vaya a todas las citas médicas para que su doctor(a) le examine los pulmones y se cerciure de que esté tomando el medicamento apropiado para el asma. Las personas pueden vivir una vida sana, con todo y asma, al seguir el plan de tratamiento de su doctor(a).

Referencia

American Lung Association. (2025). *Asthma*. Consultado el 13 de octubre de 2025 de

<https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma>





La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa. Lo causan los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y a veces los pulmones. Pueden causar malestares desde leves hasta severos, y a veces hasta la muerte. A cualquiera le puede dar gripe. A cualquier edad pueden suceder problemas graves relacionados con la gripe. Hay personas que estarían en gran peligro de complicaciones graves a causa de la gripe si les diera.

Con frecuencia, a las personas que les da gripe sienten algunos, si no todos, estos síntomas:

- Fiebre o calenturas / escalofríos
- tos
- garganta irritada
- goteo o congestión nasal
- dolores de músculos o por el cuerpo
- dolores de cabeza o jaquecas
- fatiga (cansancio)

- vómitos y diarrea (más común en menores que en adultos)

La mejor manera de prevenir la gripe es ponerse la vacuna (o inyección) contra la influenza. Esta inyección ha demostrado reducir los malestares afines a la gripe y el peligro de complicaciones graves por la gripe. También pudiera hacer lo siguiente para ayudar a reducir que se esparzan los gérmenes:

- Aléjese de las personas enfermas.
- Cúbrase la cara al estornudar y toser.
- Lávese las manos con frecuencia.

También pudiera hablar con su Plan de Salud de la DDD o con el Programa de Salud Tribal de la DDD para obtener más información sobre a dónde acudir para ponerse una vacuna contra la gripe.

- Mercy Care: 1-800-624-3879
- Programa Comunitario de Salud UnitedHealthcare: 1-800-348-4058
- Programa Tribal de Salud de la DDD: 1-844-770-9500 ext. 7 (TTY/TDD 711)

Detección del cáncer

Los estudios de detección sirven para detectar el cáncer antes de que las personas sientan síntomas. Hacerse estudio de detección con regularidad le da la mejor oportunidad de detectar el cáncer temprano, cuando suele ser más fácil de tratar.

Hable con su doctor(a) sobre las ventajas y desventajas de las opciones de detectar el cáncer y los motivos por los que debiera evitar o demorar la detección. Su doctor(a) le responderá todas sus preguntas. También resultaría importante darle a saber a su doctor(a) cómo pudiera facilitarle tomar la prueba.

Los exámenes de bienestar de la mujer son para mujeres de toda edad. Las jóvenes deben tener su primer examen de bienestar entre los 13 y los 15 años de edad. Debería ver a su doctor(a) cada año. Los exámenes especiales, como las pruebas clínicas y detecciones del seno, le protegerían la salud en general y le permitirían detectar el cáncer a tiempo al ir avanzando su edad. Hable con su doctor(a) sobre los estudios de detección que sean apropiados para usted.

Exámenes de cáncer del seno

Estar usted misma al tanto de la salud de sus senos es saber cómo se ven y se sienten los senos. Le pueden ayudar a detectar cualquier cambio. Pudiera descubrir cambios al examinar sus propios senos. Debería dar a conocer a su doctor(a) dolores, masas o cambios en tamaño o forma de sus senos.

Un examen clínico de los senos es una exploración de su doctor(a) o enfermero/a que palpea los senos para detectar masas u otros cambios.

Una mamografía es un radiograma (con rayos X) para buscar cambios en el tejido de sus senos, tales como masas o quistes. Las mujeres en peligro promedio deberían comenzar a examinarse a los 40 años de edad. Hable con su doctor(a) sobre la frecuencia con la que debería examinarse.

Examen del cáncer de la cerviz o cuello uterino

La prueba del Papanicolaou busca el precáncer: cambio en las células de la cerviz que pudieran volverse cancerosas si no se atendieran. Se revisan las células para determinar si se ven normales. Las pruebas de Papanicolaou deberían

comenzar a los 21 años de edad y repetirse cada 3 años, aunque no esté activa sexualmente.

Las pruebas (VPH) (HPV, por sus siglas en inglés) buscan el virus del papiloma humano que pueden causar cambios en la cerviz. Se estudiarían las células por si tuvieran este virus. Pregúntele a su doctor(a) si esta prueba sería apropiada para usted.

Exámenes de cáncer del colon

Las personas con riesgo promedio de cáncer del colon deberían comenzar a hacerse pruebas con regularidad a los 45 años de edad. Las pruebas regulares de detección pueden realizarse con un estudio delicado que busca indicios de cáncer en las heces fecales de la persona o con un examen del interior del colon. Hable con su doctor(a) de qué pruebas resulta buenas opciones para usted. Sin importar la prueba que usted escogiera, lo importante sería hacerse la prueba.

- La prueba inmunoquímica fecal (FIT, por sus siglas en inglés) busca indicios de sangre en las heces fecales, lo cual indicaría que pudiera haber pólipos o cáncer.
- La prueba de ADN fecal Cologuard busca indicios de ADN alterado en las heces fecales, cual indicaría que pudiera haber pólipos precancerosos o cáncer.
- La colonoscopia examina el interior del colon. Esta prueba puede prevenir el cáncer de colon al hallar áreas anormales antes de que se conviertan en cáncer.



Examen de cáncer de la próstata

Una prueba de la sangre conocida como prueba de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) mide el nivel de PSA en la sangre. El PSA es una sustancia que produce la próstata. El nivel de PSA suele ser más alto en hombres que tengan cáncer de próstata. Los hombres en peligro promedio deberían pensar en hacerse una prueba a los 50 años de edad. Pregúntele a su doctor(a) si debería hacerse la prueba y con qué frecuencia debería hacerse.

<https://www.cdc.gov/cancer/prevention/screening.html>

Dejar el tabaco



La Sociedad Estadounidense Contra el Cáncer ha dicho que dejar el tabaco y los productos con nicotina, tales como los cigarrillos de tabaco o electrónicos, habanos y el tabaco de mascar puede resultar difícil porque las sustancias en el tabaco pueden ser adictivas. Fumar e inhalar vapores (vaping) también puede satisfacer una necesidad emocional. Por último, dejar el tabaco puede causar dolores de cabeza, aumento de peso, tos y dificultades para dormir. Hay que tener en cuenta que ha aumentado el uso de vapores para inhalar, sobre todo entre jóvenes adultos.

Una mejor salud bien vale la batalla de dejar el tabaco.

Dejar de usar el tabaco y productos con nicotina podría ayudar a evitar daños a los pulmones, la garganta, el corazón y el sistema cardiovascular. Los peligros del cáncer podrían reducirse al dejar el tabaco. Mientras más pronto lo deje, más provecho obtendrá.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) han dado a saber que dejar de usar tabaco es la medida más importante que las personas pudieran tomar para mejorar la salud. Esto sería cierto sin importar la edad de la persona ni cuánto tiempo lleva fumando. Además, hay otros provechos de dejar el tabaco:

- Menor riesgo de morir temprano.
- Menor riesgo de enfermedades del corazón y los pulmones, así como de cáncer.

- Mejor salud para las mujeres embarazadas y sus bebés.
- Menos costos para las personas que usan tabaco, los sistemas de atención a la salud y para la sociedad.

Otro buen motivo para dejar el tabaco: las personas que lo rodean ya no se perjudicarían con el humo ajeno.

Indicó la entidad CDC en un artículo en línea: “Dejar de fumar sería la mejor manera de por sí para proteger a familiares, compañeros de trabajo, amistades y demás de los peligros a salud asociados con inhalar humo ajeno.” Todos salen ganando con que usted deje el tabaco. Los que antes fumaban podrán mejorar la salud y proteger a sus seres queridos y amistades de humo ajeno. Hable con su doctor(a) sobre cómo dejar de usar cualquier tipo de tabaco y productos con nicotina.

Recursos: La página Web del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (ADHS, por sus siglas en inglés) ofrece recursos gratuitos para dejar de fumar.

<https://www.azdhs.gov/prevention/chronic-disease/tobacco-free-az/index.php>

Línea Directa para Fumadores de Arizona (Arizona Smokers Hotline / ASH) –
<https://www.azdhs.gov/ashline/>

Fuentes: cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/why-people-start-using-tobacco.html

cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html



Clave para la buena salud

Las necesidades sociales afines a la salud son los factores sociales y económicos que afectan la capacidad de cada persona para mantener una buena salud y bienestar. Esto incluye la inestabilidad presupuestaria y la falta de acceso a:

- alimentos sanos
- vivienda a servicios asequibles
- atenciones de la salud
- transporte

La División de Discapacidades del Desarrollo (DDD) puede ayudar a los miembros cuya salud se vea afectada por necesidades sociales afines a la salud. Algunas de las maneras en las que le podemos ayudar:

Apoyo y servicios de empleo La DDD ofrece apoyo de trabajo para ayudar a los miembros que resulten elegibles a adquirir las destrezas que necesitan para conseguir y mantener un trabajo.

Vivienda asequible

La DDD actúa con agencias de vivienda pública y el Departamento de Vivienda de Arizona (ADOH, por sus siglas en inglés)

para conseguir opciones de vivienda para miembros que resulten elegibles..

Ayuda a miembros y familiares

La DDD actúa con miembros y familiares para resolver ciertos asuntos. La ayuda pudiera incluir actuar con distritos escolares y el sistema público de salud conductual (sicológica). Support Coordinators can provide:

- información sobre servicios para miembros de DDD
- ayuda con canalizaciones (referidos) para más servicios.
- ayuda para actuar mediante el sistema de DDD
- ayuda para conseguir recursos comunitarios

También podrá obtener acceso a la Guía de Recursos Comunitarios de DDD mediante:

des.az.gov/sites/default/files/di/DDD-2116A.pdf

Para enterarse sobre las necesidades sociales afines a la salud, visite a: <https://www.cdc.gov/places/measure-definitions/health-related-social-needs.html>

Oportunidades de vivienda y salud



Algunos miembros pudieran resultar elegibles para el Programa de Oportunidades de Vivienda y Salud (H2O, por sus siglas en inglés) de AHCCCS. La meta del programa es ayudar a las personas inscritas en AHCCCS designadas con una Enfermedad Mental Grave (Serious Mental Illness/ SMI) que estén desamparados (sin hogar). El programa también acepta miembros en peligro de quedar desamparados.

El Programa de Oportunidades de Vivienda y Salud (Housing and Health Opportunities / H2O) actúa para:

- mejorar la salud y bienestar de todo miembro en peligro.
- reducir los costos de atenciones de los miembros que hayan conseguido hogares
- reducir el desamparo (vivir sin domicilio) y mantener la estabilidad de viviendas

AHCCCS actúa con los miembros designados con condición SMI que estén:

- desamparados (sin domicilio), y
- tengan una condición de salud crónica; o
- vivan en una instalación correccional y quedarán en libertad en los 90 días siguientes o hayan quedado en libertad de la instalación correccional en los 90 días pasados.

Para más información, visite la página Web del programa H2O de AHCCCS.

<https://www.azahcccs.gov/Resources/Federal/HousingWaiverRequest.html>

Para más apoyo para los miembros de la comunidad, comuníquese con Solari (H2O-PA) para conectarse sobre la determinación de su elegibilidad, referidos a proveedores, u otras preguntas sobre el programa H2O.

Phone: Toll Free 1-855-814-4673

Local: 480-546-7135

Email: H2Omembersupport@solari-inc.org

<https://community.solari-inc.org/h2o/>



Servicios de crisis

Todo residente de Arizona, con o sin seguro, podrá conseguir ayuda. Si usted o alguien que usted conociera tuviera una crisis de la salud conductual. Llame a una de las líneas de crisis que se indican a continuación. Debería llama si se sintiera realmente triste, sin esperanza o enojado/a y siente que pudiera lastimarse a si mismo/a or a alguien más. La ayuda en crisis incluye:

- líneas de ayuda las 24 horas del día atendidas por especialistas capacitados para crisis
- equipos móviles con profesionistas de la salud conductual que viajan hasta la persona que tenga la crisis. El equipo móvil pudiera ayudar a la persona a conseguir más atenciones, si hiciera falta.
- Centros de estabilización de crisis en instalaciones que ofrecen ayuda en primer término que incluye tratamiento con medicamento.

Línea Directa (hotline) para crisis por toda Arizona:

Telefono (voz):

1-844-534-HOPE (4673)

Texto:

4HOPE (44673)

Líneas directas (hotlines) nacionales para crisis:

- La Línea Directa Nacional a Toda Hora para crisis, suicidio y rescate en crisis: llame o envíe un texto que diga 988
- Videophone — 988lifeline.org

Línea Directa Nacional para canalizaciones (referidos) y tratamiento de asuntos de trastornos por toxicomanía (abuso de sustancias)

1-800-662-HELP (4357) or send a Text to 988

Líneas directas (hotlines) nacionales para crisis:

- Apache, Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Santa Cruz, or Yuma County: 1-866-495-6735
- Condados de Coconino, Navajo, Mohave, or Yavapai: 1-877-756-4090
- Condados de Maricopa, Gila, or Pinal: 1-800-631-1314
- Comunidad indígena Ak-Chin: 1-800-259-3449
- Comunidad indígena Gila River: 1-800-259-3449
- Comunidad indígena Salt River Pima Maricopa: 480-850-9230
- Nación Tohono O'odham: 1-844-423-8759

Concejos y Comités

La División de Discapacidades del Desarrollo agradece las aportaciones de las personas con discapacidades, sus familiares, proveedores, defensores, aliados en la comunidad y otras personas interesadas, según vayamos mejorando nuestros servicios y apoyos.

Necesitamos voluntarios para sustentar todos los concejos y comités de la División DDD. Si le interesara enterarse de más, comuníquese con la Coordinación de Voluntarios para DDD por correo electrónico a dddvolunteers@azdes.gov.

Para más información sobre estos concejos y comités, diríjase a bit.ly/ddd_volunteer.



CENTRO DE SERVICIOS PARA CLIENTES DE LA DDD



Para poner una queja o reclamo, o si busca recursos en general, llame al Centro de Servicios Para Clientes de DDD al 1-844-770-9500, opción 1.

Para presentar una queja/reclamación o si busca recursos generales, llame al Centro de atención al cliente de la DDD al 1-844-770-9500, opción 1.

OBTENGA NOTICIAS DE LA DDD

Obtenga actualizaciones y noticias por correo electrónico. Apúntese en:

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

¿HAY ALGO QUE NO PUEDA ENCONTRAR EN NUESTRA PÁGINA WEB?

Pida ayuda: llame al Centro de Servicios Para Clientes de la DDD al 1-844-770-9500, opción 1.

POLÍTICA DE LA DDD

Si desea ser notificado cuando se actualicen las políticas y normas de la DDD, podrá completar este formulario, <https://forms.gle/JcoDU4wtQe5MFwqk9>, para que se le avise directamente por correo electrónico sobre cambios a las políticas y publicaciones de la DDD.

PODRÁ ENCONTRAR RECURSOS

para personas con discapacidades del desarrollo y sus familias en la página web del DES/DDD: bit.ly/ddd_member_resources

Siga a la DDD mediante Facebook:

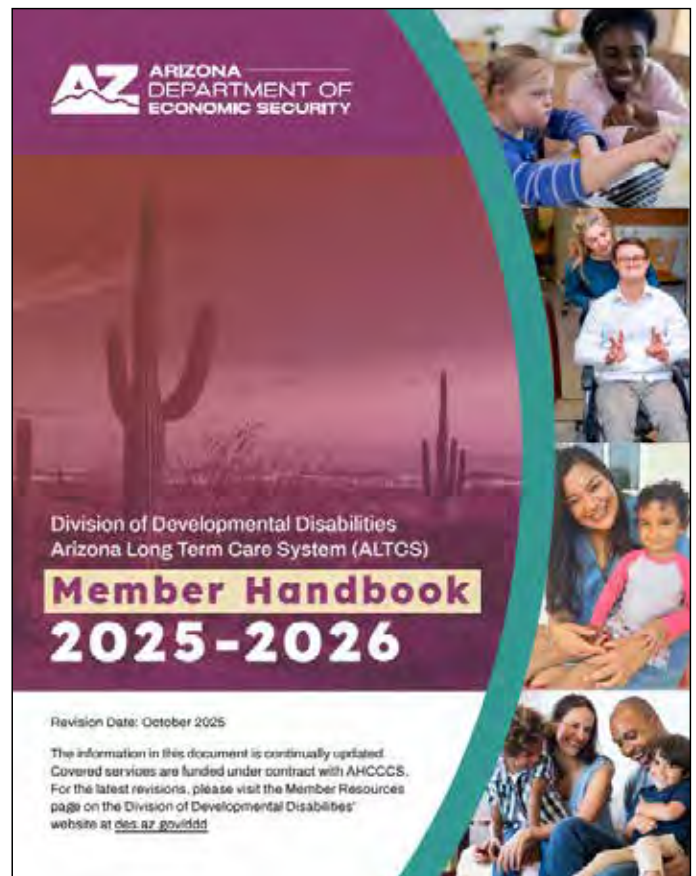
<https://www.facebook.com/OfficialArizonaDDD>

MANUAL PARA MIEMBROS DE ARIZONA LONG TERM CARE (ALTCS)

Los miembros elegibles para DDD/ALTCS podrán repasar en línea copia del Manual para miembros de ALTCS:

<https://bit.ly/DDD-ALTCS-Handbook>

También podrán hablar con su coordinador(a) de apoyo, o al Centro de Servicios Para Clientes de la DDD al 1-844-770-9500, opción 1, para pedir copia impresa gratuita.



El fraude, el desperdicio y el abuso en Medicaid (FWA, por sus siglas en inglés) son delitos. Repórtelos de inmediato. Usted **no se meterá en problemas ni perderá servicios** si denuncia cualquier sospecha.

Puede reportar delitos de FWA a la DDD mediante:

- Llamar a la DDD: 1-877-822-5799
- Enviar un correo electrónico a: dddfwa@azdes.gov
- Enviar una carta a DES/DDD
Attn: Corporate Compliance Unit,
1789 W Jefferson St., Mail Drop 2HA1,
Phoenix, AZ 85007

Completar la forma siguiente en línea:

<https://azahcccs.gov/FraudReportFraudonlineform.aspx>

También puede reportar FWA a AHCCCS:

- Fraude por parte de proveedores:
 - En Arizona: 602-417-4045
 - Fuera de Arizona: 888-ITS-NOT-OK (888-487-6686)
- Fraude por parte de miembros:
 - En Arizona: 602-417-4193
 - Fuera de Arizona: 888-ITS-NOT-OK (888-487-6686)

Si tiene preguntas sobre fraude en AHCCCS, abuso del programa o abusohacia un miembro, escriba al correo **electrónico de la Oficina del Inspector General de AHCCCS:** AHCCCSFraud@azahcccs.gov abuse of the program, or abuse of a member, email the AHCCCS Office of Inspector General (OIG) at <https://www.facebook.com/OfficialArizonaDDD>

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



**Customer Service
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.