

Boletín Informativo Manteniéndose Saludable

Trabajando juntos para que las familias estén más saludables

Visitas de cuidado prenatal y de posparto

Es importante que usted acuda a todas sus visitas de cuidado prenatal, incluso si se siente bien. Las visitas prenatales ocurren durante su embarazo. También es importante acudir a sus visitas de cuidado de posparto, que ocurren después de que usted dé a luz a su bebé. Estas visitas la beneficiarán tanto a usted como a su bebé. También son la mejor manera de mantener saludable a su bebé por nacer. No hay copago ni otro cargo por los servicios cubiertos relacionados con el embarazo.

Haga una cita con su proveedor tan pronto como crea que podría estar embarazada. Para encontrar a un proveedor, usted puede usar el directorio “Encontrar a un proveedor” en www.MercyCareAZ.org.

Primera visita prenatal

Su primera visita es muy importante. El doctor la examinará a usted y a su bebé en

crecimiento para asegurarse de que todo esté bien. Él o ella:

- Hará una revisión completa de su bienestar físico y emocional.
- Ordenará análisis de sangre y análisis de orina.
- También la examinará para detectar infecciones tales como infecciones transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés) y VIH (el virus que causa el SIDA).

Estas pruebas están cubiertas sin costo alguno para usted.

- Si el resultado de su prueba es positivo para cualquier enfermedad STI o para el VIH, usted puede obtener tratamiento y asesoría sin costo alguno para usted.

Basándose en su salud y en otros factores, su doctor decidirá qué tan frecuentemente se le

continúa en la página 2

Asistencia para programar las citas o el transporte

Si usted necesita ayuda para hacer una cita o si necesita transporte para acudir a una cita, puede llamar a Servicios al Miembro para pedir ayuda. Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**).



Cuidándose a sí misma y a su bebé

Posparto (después de tener a su bebé)

Todas las mujeres necesitan cuidado después de dar a luz. Es importante programar y acudir a todas sus visitas, incluso si se siente bien. Usted debe ver a su doctor dentro de 7-84 días después de haber tenido a su bebé. Es posible que su doctor quiera verla más de una vez. Esto es para asegurar que usted esté sanando apropiadamente, para hablar sobre cómo se está sintiendo, y para contestar cualquiera de sus preguntas.

Éstas son señales de peligro y usted debería de llamar a su doctor de inmediato. Esto puede pasar hasta un año después de haber tenido a su bebé:

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos sobre lastimarse a sí misma o lastimar a su bebé
- Cambios en su vista
- Fiebre de 100.4°F ó más alta
- Problemas para respirar o el corazón le late rápidamente
- Dolor de pecho
- Dolor severo en el vientre y/o náusea
- Sangrado abundante (más de una toalla sanitaria/hora)
- Hinchazón severa, enrojecimiento o dolor en la pierna o el brazo

Si usted siente que algo no parece estar bien, o si no está segura si es algo serio, llame a su doctor. Asegúrese de decirle que usted estuvo embarazada dentro del último año. Si está teniendo una emergencia médica, llame al **911**.

Dentro de esta edición: Página 2: Mantenga a su bebé saludable • Página 2: Depresión prenatal o de posparto “PPD” • Página 3: Opciones de proveedor y tratamiento cuando está embarazada • Página 3: Servicios de planificación familiar y suministros • Página 3: Señales de la labor activa de parto • Página 4: Recursos comunitarios • Página 4: Manteniéndose saludable entre los embarazos • Página 5: Peligros de la exposición al plomo • Página 6: Cuidado dental y hogar dental

Visitas de cuidado prenatal y de posparto

continúa de la página 1

debe ver a usted. Asegúrese de seguir los consejos de su doctor. Es posible que a usted también se le asigne a un/a administrador/a de casos especiales o a un/a administrador/a de casos quien le ayudará mientras usted esté embarazada. En cualquier momento en el que usted tenga inquietudes sobre su embarazo, asegúrese de llamar a su doctor.

Itinerario de las Citas

Usted debería poder hacer una cita dentro de estos periodos de tiempo:

- Primer trimestre (1-12 semanas ó 1-3

meses) – A usted la deberían de ver dentro de 14 días de calendario de haber llamado a su doctor

- Segundo trimestre 13-27 semanas o 4-6 meses) – A usted la deberían de ver dentro de siete (7) días de calendario de haber llamado a su doctor.
- Tercer trimestre (28-40 semanas o 7-9 meses) – A usted la deberían de ver dentro de tres (3) días laborales de haber llamado a su doctor.
- Para los embarazos de alto riesgo, son tan pronto como lo requiera su salud y no

más tarde de tres (3) días laborales de la identificación del alto riesgo o de inmediato si existe una emergencia.

Después de su primera visita, un itinerario común es:

- Semanas 4-28: Visita por lo menos cada 4 semanas
- Semanas 29-36: Visita por lo menos cada 2 semanas
- Semanas 37-40: Visita por lo menos cada semana



Manténgase a sí misma y a su bebé saludables

El embarazo y los comportamientos peligrosos

Usted debería informarle a su doctor sobre todos los medicamentos que esté tomando. Algunos de ellos pueden afectar la salud de su bebé. Usted no debería fumar (incluyendo cigarrillos electrónicos y vapeo), ni beber alcohol, ni usar drogas ilegales. Fumar, beber alcohol y usar drogas callejeras puede causar problemas durante el embarazo tanto para la mujer como para su bebé. Estos incluyen nacimiento prematuro, defectos de nacimiento, y muerte infantil. El síndrome de abstinencia neonatal (NAS por sus siglas en inglés) ocurre cuando usted usa ciertos medicamentos durante el embarazo. Su bebé puede sufrir el síndrome de abstinencia a las drogas después del nacimiento. El síndrome NAS también puede ocurrir cuando usted toma opiáceos mientras está embarazada. Los opiáceos ayudan a eliminar el dolor y a veces son prescritos por un doctor después de una lesión o cirugía. Dígale a su proveedor si usted está tomando cualquier medicina para el dolor, incluso si otro doctor se lo prescribió. Los bebés que nacen con el síndrome NAS son más propensos a tener bajo peso al nacer, problemas respiratorios y de alimentación, y convulsiones. Si usted está embarazada y bebe alcohol, fuma, usa drogas callejeras o toma opiáceos, hable con su doctor o busque ayuda de un centro de tratamiento local antes de dejar de hacerlo. Si no se siente cómoda hablando con su doctor sobre su problema, usted puede llamar a Servicios al Miembro para obtener ayuda.

Nutrición y alimentación saludable durante el embarazo

Comer bien siempre es bueno, pero es aún más importante cuando usted está embarazada. Cuando su bebé recibe las vitaminas adecuadas, es más probable que nazca saludable. Siga estos sencillos consejos de alimentación saludable:

- Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de agua cada día.
- Coma bocadillos y comidas saludables.
- Evite los alimentos con bajo o nulo valor nutricional, tales como los alimentos fritos, grasos y azucarados.
- Evite los alimentos que podrían enfermarla a usted o a su bebé, tales como pescado crudo, carne y huevos crudos o poco cocidos, quesos blandos, leche y jugos que no sean pasteurizados y brotes/germinados crudos.

Embarazo y servicios y suministros de planificación familiar

Antes de irse a casa con su bebé recién nacido, pregúntele a su doctor sobre las opciones de anticonceptivos reversibles de acción prolongada “LARC” (por sus siglas en inglés), y anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatos al posparto “IPLARC” (por sus siglas en inglés). Estos tipos de dispositivos intrauterinos “IUDs” (por sus siglas en inglés) e implantes son convenientes, efectivos y pueden ayudar a evitar embarazos no deseados. Por lo general, se pueden insertar antes de salir del hospital. Si bien existen algunos riesgos, tales como que el dispositivo IUD se salga del útero, la enfermedad inflamatoria pélvica (PID por sus siglas en inglés) y la posibilidad de embarazo, éstos ocurren rara vez.

Depresión prenatal o de posparto “PPD”

Si usted tiene sentimientos de tristeza que duren mucho tiempo, que sean severos y que le causen problemas para llevar a cabo las actividades cotidianas normales, llame a su doctor de inmediato. Él o ella determinará si sus síntomas son causados por depresión prenatal o depresión posparto (PPD por sus siglas en inglés). PPD es más que “sentirse deprimida” o melancólica. Es una enfermedad y necesita tratamiento para mejorar. Si necesita hablar con alguien porque tiene pensamientos inquietantes, comuníquese con su doctor o enfermera de inmediato. No espere para obtener ayuda.

Recursos para la Salud Mental

- Línea Directa para la Salud Mental Materna: **1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746)**
- Línea para Crisis y de Prevención del Suicidio: **988**
- Línea Cálida de Apoyo Internacional para el Posparto: **1-800-944-4773**
- Para toda emergencia, por favor marque **911**.



Consejos para dormir mejor

- Reduzca el ruido
- Haga ejercicio
- Mantenga su habitación oscura
- Mantenga un horario consistente
- Limite su ingestión de cafeína

Señales de labor de parto activo

Si usted cree que está en labores de parto o si cree que puede tener un problema con su embarazo, llame a su doctor de inmediato. Su doctor la debería ver dentro de los tres (3) días laborales después de su llamada o de inmediato si se trata de una emergencia. Estos son síntomas importantes a los que les debe prestar atención. Llame a su doctor de inmediato si usted tiene cualquiera de estos síntomas y no espere a que desaparezcan.

- Secreción, sangre o agua fugándose de la vagina
- Dolor sordo en la espalda baja
- Siente como que va a comenzar su menstruación (retortijones similares a los de la menstruación)
- Presión pélvica (como si el bebé estuviera empujando hacia abajo)
- Retortijones estomacales (puede o no tener diarrea con esto)
- Contracciones regulares que duran más de una hora

Labor de Parto

Si usted está en labor de parto y necesita que la lleven al hospital, llame al **911**.

Por lo menos 39 semanas de embarazo le dan a su bebé el tiempo que necesita para crecer antes de nacer. Si usted tiene a su bebé demasiado pronto, es posible que se pierda una etapa importante del desarrollo. Programar una cesárea o inducir el nacimiento de su bebé antes de las 39 semanas sin necesidad médica puede ser peligroso para usted y para su bebé. Su proveedor hablará con usted si hay una necesidad médica para que usted tenga a su bebé temprano.

Un plan de parto es la forma en la que usted comparte lo que quiere para el nacimiento de su bebé. Un plan hace que sea más fácil para su proveedor apoyarla. Se recomienda que si usted es de bajo riesgo, se puede beneficiar de:

- Atención emocional individual, tal como de una doula (alguien capacitada para ayudarla durante la labor de parto)
- Técnicas de relajación como masajes y pasar tiempo en el agua a principios del parto
- Moverse libremente durante la labor de parto
- Empujar en una posición cómoda

Asegúrese de hablar con su proveedor sobre lo que es mejor para usted y su bebé. También se puede inscribir en clases de parto alrededor de la semana 28 de su embarazo. Simplemente llame al hospital donde tendrá a su bebé para averiguar cuándo son las clases y para inscribirse. Las clases están disponibles sin costo alguno. Mercy Care puede ayudarla a programar un viaje a sus clases si usted no puede encontrar a alguien que la lleve.

Opciones de proveedores y tratamiento cuando está embarazada

Si usted es una miembro embarazada recién asignada, o si está recibiendo atención de un proveedor que no trabaje con Mercy Care, nosotros la ayudaremos para que usted continúe recibiendo la atención que necesita. Si usted hace la transición en el último trimestre del embarazo a Mercy Care, puede optar por continuar con su proveedor de servicios de maternidad y/o con el sitio para el parto que usted ya esté usando hasta que se complete el tratamiento, o puede cambiar a un proveedor de servicios de maternidad de Mercy Care.

Si usted elige acudir con un proveedor que trabaje con Mercy Care, no necesita ver ni preguntarle primero a su proveedor de cuidado primario (PCP). Usted puede acudir directamente a un Obstetra de Cuidado Primario (OB/GYN por sus siglas en inglés) de Mercy Care para recibir atención. El obstetra/ginecólogo se hará cargo de su atención durante el embarazo. Su PCP manejará su cuidado de salud de rutina. También puede optar por que su obstetra/ginecólogo sea su PCP durante su embarazo.



Servicios y suministros de planificación familiar

¿Sabía usted que Mercy Care cubre el control de la natalidad sin costo para los hombres y las mujeres en edad reproductiva? Estos servicios y suministros ayudan a proteger contra el embarazo. Algunos de ellos también pueden ayudar a proteger contra enfermedades transmitidas sexualmente (STIs por sus siglas en inglés). Los servicios y suministros cubiertos incluyen:

- Planificación familiar natural y asesoría sobre la anticoncepción
- Píldoras para el control de la natalidad
- Anticonceptivos orales de emergencia dentro de 72 horas después de haber tenido coito sexual sin protección (mifepristona, también conocido como Mifeprex o RU-486, no es anticonceptivo oral de emergencia posterior al coito), y
- Anticonceptivos inyectables
- Dispositivos intrauterinos “IUDs”
- Anticonceptivos reversibles de acción prolongada “LARC”
- Anticonceptivos reversibles de acción prolongada inmediatos al posparto “IPLARC”
- Anillos vaginales
- Implantes subdérmicos anticonceptivos (debajo de la piel)
- Espumas y supositorios
- Condones/profilácticos
- Diafragmas
- Esterilización masculina y femenina (debe tener 21 años de edad ó más para la ligadura de trompas y vasectomías)
- Esterilización tubárica histeroscópica/vasectomía (esto no es efectivo de inmediato, por lo tanto, durante los primeros tres meses usted debe continuar usando otra forma de control de la natalidad para prevenir el embarazo). Al final de los tres meses, se espera que se haga un recuento de espermatozoides o histerosalpingografía para confirmar que el/la miembro es estéril.
- Detección y tratamiento de infecciones transmitidas sexualmente “STIs”
- Pruebas de detección del embarazo
- Exámenes médicos y de laboratorio, incluyendo radiografías y ultrasonidos relacionados con la planificación familiar
- Tratamiento de complicaciones derivadas del uso de anticonceptivos, incluyendo el tratamiento de emergencia

Asistencia para programar las citas o el transporte

Si usted necesita ayuda para hacer una cita de planificación familiar, por favor llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**). Servicios al Miembro también la puede ayudar a programar transporte para acudir a su cita si usted lo necesita.

Recursos comunitarios

2-1-1 Arizona

Los Servicios de Información y Referencia Comunitaria transforman vidas al vincular a individuos y familias con servicios comunitarios vitales a través de todo Arizona. Marque **2-1-1** ó visite <https://211arizona.org/>.

Arizona Early Intervention Program (AZEIP)

AZEIP ayuda a las familias de niños y niñas con discapacidades o retrasos en el desarrollo desde el nacimiento hasta los tres años de edad. Ellos proveen apoyo y pueden trabajar con su capacidad natural de aprender. Para obtener ayuda, llame a Servicios al Miembro de Mercy Care al **602-532-9960** ó visite www.azdes.gov/azeip.

Head Start de Arizona

Early Head Start/Head Start es un excelente programa que prepara a los niños y niñas de edad preescolar para el kindergarten. Ofrecen servicios sin costo alguno para usted. Llame al **602-262-4040** ó visite www.azheadstart.org.

Programa Health Start de ADHS

Usa a trabajadores comunitarios de salud para proveer servicios de educación, apoyo y abogacía para mujeres embarazadas y después del parto, así como para sus familias.

602-542-1025

www.azdhs.gov/prevention/womens-childrens-health/womens-health/index.php#healthstart-home

Línea Directa de ADHS Sobre el Embarazo y la Lactancia

Una línea directa disponible 24 horas al día, 7 días de la semana, donde contesta una Enfermera Asesora de Lactancia Certificada por una Junta Internacional. Sólo llame al **1-800-833-4642**.

Centro de Arizona de Información Sobre Drogas

Sin costo, confidencial, 24 horas al día, 7 días de la semana

1-800-222-1222 ó visite <http://www.azpoison.com/>

Línea de Arizona de Asistencia y Referencias Sobre Opiáceos “OAR”

Una línea directa sin costo y confidencial ofrece asesoría, recursos y referencias sobre opiáceos 24 horas al día, 7 días de la semana. Esta línea cuenta con expertos médicos locales de los Centros de Información de Venenos y Drogas de Arizona y Banner, quienes ofrecen a pacientes, miembros de la familia o proveedores valiosa información sobre los opiáceos. Llame al **1-888-688-4222** ó visite <https://www.azdhs.gov/oarline>.

Línea Cálida de Arizona Sobre el Posparto

Ofrece apoyo a familias enfrentándose a la “depresión de posparto”, ansiedad de posparto y a otros trastornos del estado de ánimo asociados con el embarazo y el posparto. Ésta es una línea cálida de apoyo de voluntarios y compañeros. Ayudan a las familias lidiando con el posparto.

1-800-944-4773 ó www.psiarizona.org

ARIZONA@WORK

ARIZONA@WORK provee soluciones integrales de fuerza laboral a nivel estatal y local para solicitantes de empleo y empleadores.

<https://arizonaatwork.com>

Línea de Ayuda de Arizona para Fumadores ASHLine

Este programa está disponible para ayudar a las personas a dejar de fumar y para obtener capacitación para ayudarlos a través del proceso. También provee información sobre cómo proteger a las personas del humo de segunda mano. Hay varios recursos disponibles sin costo, incluyendo el Entrenamiento para Dejar de Fumar. Llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** ó al **1-855-DEJALO-YA (1-855-335-3569)** ó visite <https://www.azdhs.gov/ashline/>.

Información sobre cómo dejar el vapeo: <https://www.azdhs.gov/prevention/tobacco-chronicdisease/unvape/index.php>

Línea de Ayuda Birth to 5

Servicio gratuito disponible para todas las familias de Arizona con niñas y niños pequeños, así como para futuros padres y madres, con preguntas o inquietudes sobre sus bebés, niñas y niños pequeños y de edad preescolar. Llame de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. al

1-877-705-KIDS ó visite <https://www.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-fivehelpline/>

Parenting Arizona de CPLC

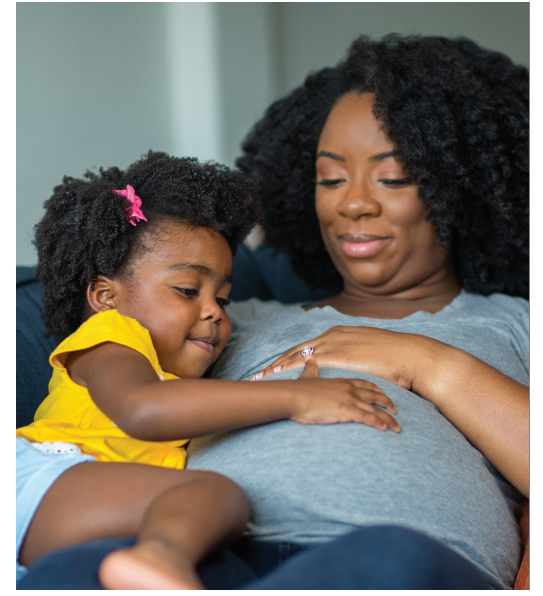
Ofrece educación para la crianza positiva a todas las familias de Arizona, al empoderar a los padres y madres con las habilidades para criar a hijas e hijos sanos y exitosos. Para más información, llame al **602-248-0428** ó visite www.cplc.org

Dump the Drugs

Información general y pública: **602-542-1025**

Encuentre las ubicaciones de los buzones para desechar los medicamentos de prescripción que no haya usado o que no quiera. Esta aplicación muestra todas las ubicaciones para desecharlos en Arizona y permite al usuario ingresar su domicilio para recibir direcciones hacia la ubicación más cercana.

<https://azdhs.gov/gis/dump-the-drugs-az>



Manteniéndose saludable entre embarazos

Es importante mantenerse saludable entre embarazos. Si usted tuvo a un bebé recientemente, es posible que desee pensar en el espaciamiento de los nacimientos. El espaciamiento de los nacimientos es el tiempo que pasa entre los embarazos. Después de tener a un bebé, es bueno esperar por lo menos 18 meses antes de su siguiente embarazo. Esperar 18 meses puede reducir el riesgo de que su bebé tenga bajo peso al nacer o que nazca prematuramente. Los bebés que tienen bajo peso al nacer o son prematuros pueden tener otros problemas de salud, tales como asma, retraso del desarrollo, o pérdida del oído o de la vista. El espaciamiento entre los nacimientos es bueno para usted, su cuerpo y es bueno para su bebé.

9 cosas que hacer antes de embarazarse

1. Planifique cuándo quiere tener a su bebé
2. Use un método anticonceptivo hasta que esté lista para embarazarse
3. Tome todos los días una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico
4. Obtenga ayuda para dejar de fumar, de beber alcohol y de abusar de las drogas
5. Hágase una revisión
6. Coma saludablemente y llegue a un peso saludable
7. Haga algo activo todos los días
8. Evite la exposición a productos químicos y a otras sustancias nocivas en el trabajo y en el hogar
9. Aprenda a reducir su estrés

¿Está pensando en embarazarse otra vez? Hable con su doctor sobre el espaciamiento entre los nacimientos.

Fuentes: “Birth Spacing and Birth Outcomes” de March of Dimes. “9 Things to Do Before Getting Pregnant” de March of Dimes.

continúa en la página 5

Peligros de la exposición al plomo

El plomo en la sangre de una persona puede causar serios peligros de salud. El envenenamiento por plomo es causado al respirar o ingerir plomo.

El plomo se puede encontrar en:

- Pintura y polvo en casas viejas, especialmente polvo de la renovación o la reparación
- Dulces, maquillaje, juguetes, joyería, ollas esmaltadas, y medicina tradicional hecha en otros países
- Trabajo como la renovación del acabado de autos, construcción, y plomería
- Agua de la llave y tierra
- Especias, remedios herbarios y polvos ceremoniales

Exposición al plomo durante el embarazo

Si usted está embarazada, es especialmente importante que evite la exposición al plomo. El plomo puede pasarse de una madre a su bebé no nato. Demasiado plomo en su cuerpo puede:

- Ponerle a riesgo de un aborto espontáneo
- Causar que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé
- Causar que su hijo/a desarrolle problemas del aprendizaje o del comportamiento

Peligros para los niños y niñas

La exposición al plomo en los niños y niñas puede causar:

- Daño al cerebro y al sistema nervioso
- Crecimiento y desarrollo lentos
- Problemas de aprendizaje y del comportamiento
- Problemas auditivos y del habla

Es difícil saber si un niño o una niña ha estado expuesto al plomo porque puede no haber síntomas presentes. La mejor manera de determinar si hay envenenamiento por plomo es haciéndole al niño o la niña una prueba de detección de plomo en la sangre. Consulte con el proveedor de cuidado primario (PCP) de su niño o niña sobre la prueba.

El envenenamiento por plomo se puede prevenir. La clave es evitar que los niños y niñas entren en contacto con el plomo. Si los niños o niñas son envenenados con plomo, deben ser tratados. Aprenda cómo prevenir la exposición al plomo. Para encontrar más información sobre el envenenamiento por plomo, usted puede visitar <https://www.cdc.gov/nceh/lead/>.

Recursos comunitarios

continúa de la página 4

First Things First

Se asocia con familias y comunidades para ayudar a niñas y niños pequeños de nuestro estado a estar listos para el éxito en el kindergarten y más allá.

602-771-5100 ó **1-877-803-7234** ó <https://www.firstthingsfirst.org/>

Programa para Bebés Melindrosos Fussy Baby Program

El programa Fussy Baby es un componente de la línea de ayuda Birth to Five y brinda apoyo a los padres y madres que están preocupados por el temperamento o el comportamiento de su bebé durante el primer año de vida.

1-877-705-KIDS ó <https://www.swhd.org/programs/health-and-development/fussy-baby>

Familias Saludables de Arizona

Un programa de visitas domiciliarias donde un trabajador de salud comunitario irá a la casa de la miembro embarazada para ayudar con cualquier inquietud y dar información. ¡El programa comienza mientras la miembro está embarazada y puede continuar hasta el momento en que el bebé tenga 2 años de edad!

<https://strongfamiliesaz.com/program/healthy-families-arizona>

Hushabye Nursery

Provee atención médica a corto plazo a bebés con el Síndrome de Abstinencia Neonatal (NAS por sus siglas en inglés). Ofrece apoyo sin juzgar, educación y asesoría a familias y personas proveyendo cuidado. Llame al **480-628-7500** ó visite en línea www.hushabyenursery.org

Jacob's Hope

Jacob's Hope es una clínica para recién nacidos sufriendo de abstinencia por la exposición prenatal a las drogas. Sus edificantes instalaciones médicas se hacen cargo de estos bebés en un ambiente hogareño hasta que estén listos para ser dados de alta.

480-398-7373 ó <https://jacobshopeaz.org/>

La Leche League of Arizona

La Leche League ofrece apoyo gratuito a aquellas mujeres que deciden amamantar, a través de la Línea de Apoyo en el Valle y grupos de apoyo. Llame al **602-234-1956** ó al **1-800-525-3243**, ó www.llofaz.org.

Salud y Bienestar de Mercy Care

Nosotros entendemos que cada persona tiene necesidades distintas. Usted puede trabajar con nosotros para ayudarlo a lograr sus metas de salud. Nosotros nos enfocamos en asegurarnos de que usted reciba el cuidado de la salud que necesita. Nuestra página de salud y bienestar cuenta con recursos para todo tipo de temas, tales como información para el Regreso a Clases, Servicios para la Salud del Comportamiento, Servicios para Crisis, Servicios para Trastornos por el Uso de Sustancias, y Servicios para la Salud de la Mujer, incluyendo información sobre el embarazo.

<https://www.mercycareaz.org/wellness>

Nurse-Family Partnership

Ofrece ayuda a las madres primerizas jóvenes que han estado embarazadas durante menos de 28 semanas en los Condados Maricopa o Pima. Una enfermera especialmente capacitada la visitará en su hogar para ayudarlo a tener un embarazo más saludable, y puede continuar visitándola hasta que su bebé tenga 2 años de edad. Esto es sin costo para usted. Llame al **602-224-1740** ó visite en línea www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona

Línea de Asistencia y Referencia Sobre Opiáceos

Expertos médicos locales ofrecen a pacientes, proveedores y miembros de la familia información sobre opiáceos, recursos y referencias 24 horas al día, 7 días de la semana. Hay servicios de traducción disponibles.

1-888-688-4222

<https://www.azdhs.gov/oarline/>

Power Me A2Z

Provee vitaminas gratis del Departamento de Servicios de Salud de Arizona, que son importantes para la salud de la mujer. No hay costos ocultos.

<https://www.powermea2z.org/>

Raising Special Kids

Raising Special Kids existe para mejorar las vidas de los niños y niñas con toda la gama de discapacidades, desde el nacimiento hasta los 26 años de edad, al proporcionar apoyo, capacitación, información y asistencia individual para que las familias puedan convertirse en defensores efectivos de sus hijos e hijas.

www.raisingpecialkids.org

Phoenix- **602-242-4366** ó **1-800-237-3007**

Sur de Arizona- Tucson **520-441-4007**

Sur de Arizona- Yuma **928-444-8803**

SNAP – (Programa de Asistencia Suplemental para la Nutrición)

La Asistencia Nutricional apoya a las familias a prevenir la desnutrición en Arizona.

1-855-432-7587 ó visite <https://des.az.gov/services/basic-needs/food-assistance>.

continúa en la página 6



Cuidado dental y hogar dental

Servicios dentales para los miembros menores de 21 años de edad

Dos (2) visitas dentales preventivas de rutina y dos (2) limpiezas/tratamientos con fluoruro están cubiertos cada año. Las visitas al dentista se deben hacer dentro de los seis meses y un día después de la visita previa. Su hijo o hija debería acudir a su primera visita al dentista al año de edad o cuando le salga su primer diente. Los miembros menores de 21 años de edad no necesitan una referencia para el cuidado dental y no hay copago u ni otro cargo por la atención dental preventiva de rutina.

La mala salud dental puede causar problemas de salud. Algunos de éstos son:

- Las cavidades (caries) y la enfermedad de las encías pueden conducir a padecimientos como enfermedades cardíacas o diabetes.
- La enfermedad de las encías puede causar la pérdida de los dientes y afectar su capacidad de comer y de hablar.

Si usted está embarazada, la mala salud oral puede causar que su bebé nazca prematuramente y bajo/a de peso.

Para prevenir las caries dentales:

- Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día con pasta dental con fluoruro
- Límpiense diariamente entre los dientes con hilo dental
- Coma alimentos nutritivos y balanceados
- Beba agua con fluoruro
- Visite a su dentista regularmente para un examen oral y limpiezas

Hogares dentales para los miembros menores de 21 años de edad

Mercy Care asigna a todos los miembros menores de 21 años de edad a un hogar dental. Un hogar dental es donde usted y un dentista trabajan juntos para satisfacer mejor las necesidades de la salud dental. Tener un hogar dental genera confianza entre usted y el dentista. Es un lugar donde puede obtener atención regular y continua, no sólo un lugar al que puede acudir cuando tiene un problema dental. Un "hogar dental" puede ser un consultorio o instalación donde todos los servicios dentales se proveen en un solo lugar. Usted puede elegir o cambiar a su proveedor dental asignado llamando a Servicios al Miembro.

Beneficio dental de emergencia de \$1,000 para miembros de 21 años de edad ó más

Los servicios dentales de rutina no están cubiertos para los miembros mayores de 21 años de edad. Los servicios dentales cubiertos incluyen examinar la boca, rayos x, cuidado de fracturas de la mandíbula o de la boca, administración de anestesia y analgésicos y/o antibióticos. Existen excepciones a estas limitaciones del servicio; ciertos servicios previos a trasplantes, extracción profiláctica de dientes en preparación para el tratamiento con radiación del cáncer de mandíbula, cuello o cabeza, y limpiezas para los miembros que se encuentran en un entorno de hospital para pacientes internos y que se coloquen en un ventilador también están cubiertos.

**Los miembros de LTC y DDD mayores de 21 años de edad pueden recibir beneficios dentales médicamente necesarios de hasta \$1,000 por año de contrato.*

Haciendo y cambiando citas

Si usted necesita cambiar o cancelar su cita dental o la cita dental de su hijo o hija, por favor llame a su proveedor dental 24-48 horas por adelantado. Mercy Care también está aquí para ayudarle. Nosotros le podemos conseguir transporte para que acuda a su cita si es necesario. Llame a Servicios al Miembro al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**). Los miembros con una designación de enfermedad SMI pueden llamar a Servicios al Miembro al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465** (TTY al **711**).

Recursos comunitarios

continúa de la página 5

Strong Families AZ

Una red de programas gratuitos de visitas al hogar que ayuda a las familias a criar a niñas y niños sanos y listos para tener éxito en la escuela y en la vida. Los programas se enfocan en las mujeres embarazadas y en familias con niños y niñas desde el nacimiento hasta los 5 años de edad. Para encontrar programas en su área, visite <https://strongfamiliesaz.com/>.

text4baby

Servicio gratuito de mensajes de texto que le envía información importante sobre el cuidado prenatal, la seguridad y el desarrollo de su bebé. Para inscribirse, envíe el texto "Baby" al **511411**. Ingrese la fecha en la que se espera que nazca su bebé y su código postal. Y entonces espere sus textos. Usted también se puede inscribir en línea en www.text4baby.org.

WIC

La organización para mujeres, bebés y niños y niñas pequeños "Women, Infants, & Children" (WIC) ofrece alimentos saludables para las madres y sus bebés. Usted también puede obtener ayuda con la lactancia. Llame al **1-800-252-5942** para solicitar estos servicios ó visite www.azdhs.gov/azwic.



mercy care

Mercy Care

4500 E. Cotton Center Blvd
Phoenix, AZ 85040

Los servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con AHCCCS. Ésta es información general de salud y no debe reemplazar la atención o asesoría que usted recibe de su proveedor. Siempre pregúntele a su proveedor sobre sus propias necesidades del cuidado de la salud.

Mercy Care es administrada por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una compañía Aetna.

@MercyCareAZ



Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care. Para miembros de ACC, DDD y LTC, llame al **602-263-3000** ó al **1-800-624-3879** (TTY al **711**) de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Llame a Servicios al Miembro de Mercy Care RBHA al **602-586-1841** ó al **1-800-564-5465**; (TTY al **711**). Estamos disponibles 24 horas al día, 7 días de la semana.

Línea de enfermería las 24 horas:
602-586-1841 ó **1-800-564-5465**.

www.MercyCareAZ.org