



ASUNTOS DE SALUD

Primavera/Verano 2022

Información y recursos útiles para el COVID-19

- Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir enfermedades graves causadas por el COVID-19 y limitar la propagación del virus que las causa.
- La prueba, el tratamiento y las vacunas contra el COVID-19 son sin costo para usted.
- Todas las personas de 5 años de edad en adelante pueden vacunarse (5 años o mayor para la vacuna de Pfizer, 18 años o mayor para las vacunas de Moderna y Johnson & Johnson).
- Se requiere un consentimiento para que los niños y jóvenes que están en un hogar sustituto reciban vacunas contra el COVID-19. Comuníquese con su especialista en DCS para hablar sobre el consentimiento para recibir vacunas.

¿Dónde puede el niño que está a mi cargo recibir la vacuna contra el COVID-19?

Visite www.azhealth.gov/findvaccine o llame al **1-844-542-8201**.

¿Qué significa 'totalmente vacunado'?

- Dos semanas después de la segunda dosis en una serie de dos dosis, como las vacunas de Pfizer o Moderna
- Dos semanas después de una vacuna de dosis única, como la vacuna Johnson & Johnson

¿El niño que está a mi cargo estará protegido una vez que se vacune?

Las vacunas contra el COVID-19 son eficaces para prevenir enfermedades graves causadas por el COVID-19. Incluso después de estar completamente

vacunado, se recomienda usar una mascarilla en público, mantener una distancia social de al menos 6 pies con otras personas y lavarse las manos con frecuencia.

¿Puedo obtener transporte para ir a la cita de vacunación contra el COVID-19?

Sí. Una vez que haya programado la cita para la vacuna, llame a Servicios a Miembros para programar el transporte. Trate de llamar con una anticipación de al menos tres días. Llame a Servicios a Miembros al **602-212-4983** o **1-833-711-0776 (TTY/TDD 711)**.

Fuentes: Arizona Department of Health Services; Centers for Disease Control and Prevention

Los teléfonos inteligentes no tienen ningún costo para usted

Los miembros de Medicaid de 18 años de edad en adelante podrían obtener el servicio celular más un teléfono inteligente sin costo a través del programa Lifeline del gobierno federal. Llame a Servicios a Miembros al **602-212-4983** o al número gratuito **1-833-711-0776 (TTY 711)** y pregunte por el programa Assurance Wireless Lifeline. Deberá mostrar evidencia de elegibilidad para inscribirse en el programa telefónico Lifeline.

El servicio Assurance Wireless Lifeline incluye:

- Datos todos los meses
- Mensajes de texto ilimitados
- Minutos de voz todos los meses
- Teléfono inteligente Android

Los beneficios adicionales de Mercy Care incluyen:

- Consejos y recordatorios de salud por mensaje de texto
- Llamadas a Servicios a Miembros que no cuentan para sus minutos mensuales

Para obtener más información, llame a Servicios a Miembros al **602-212-4983** o al **1-833-711-0776 (TTY/TDD 711)**, o visite www.MercyCareAZ.org y seleccione "Para miembros", y luego seleccione "Recursos para miembros".



Ante una crisis de salud conductual

Los miembros de Mercy Care DCS CHP pueden llamar a la Línea de Crisis de Salud Conductual las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Centro de Arizona

- Condado de Maricopa: **1-800-631-1314** o **602-222-9444 (TTY/TDD 1-800-327-9254 o 602-274-3360)**
- Comunidad indígena Salt River Pima Maricopa: **1-855-331-6432**
- Comunidades indígenas Gila River y Ak-Chin: **1-800-259-3449**
- Nación Yavapai de Fort McDowell: **480-461-8888**
- Distrito de San Lucy de la nación Tohono O'odham: **480-461-8888**
- Envíe **HOPE** por mensaje de texto al **4HOPE (44673)**

Sur de Arizona

- Condados de Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz y Yuma o la tribu apache de San Carlos: **1-866-495-6735**
- Nación Tohono O'odham: **1-844-423-8759**
- Tribu Pascua Yaqui: Tucson, **520-591-7206**; Guadalupe, **480-736-4943**

Norte de Arizona

- Condados de Gila, Apache, Coconino, Mohave, Navajo y Yavapai: **1-877-756-4090**
- Tribu apache White Mountain: **928-338-4811**

- Nación Navajo: **928-551-0508**

Línea de crisis para veteranos: **1-800-273-8255, oprima 1**

Línea nacional de crisis para envío de mensajes de texto: Envíe **HOME** al **741741** por mensaje de texto por cualquier tipo de crisis, o visite www.crisistextline.org/text-us.

Línea directa nacional de prevención del suicidio: **1-800-273-8255**

Teléfono o mensajes de texto de Lifeline para adolescentes: **602-248-TEEN (602-248-8336)**

El personal de la Línea de Crisis puede ayudar de diferentes maneras:

- Reunirse con usted en la comunidad
- Llevarlo a un lugar seguro
- Ayudarlo a identificar sus recursos para la atención
- Ayudarlo a coordinar asesoramiento
- Ofrecer opciones para manejar otras situaciones urgentes

Siempre llame al 911 en situaciones que pongan en riesgo la vida.

Si necesita a alguien con quien hablar: Llame a la línea de apoyo Warm Line al **602-347-1100**. Es una línea de apoyo dirigida por especialistas acreditados en apoyo de pares. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El apoyo de pares y familiares ayuda

El apoyo de pares y familiares es un grupo de mentores, especialistas y defensores capacitados en salud conductual que pueden ayudar a las personas y sus familias. Cualquier persona puede beneficiarse del apoyo para la salud mental.

Apoyo a jóvenes y adultos jóvenes en edad de transición

Los adultos jóvenes que han crecido fuera de un hogar de acogida pueden trabajar con apoyo de pares si se están recuperando de problemas de salud mental o de consumo de sustancias.

El apoyo de pares proporciona:

- Recursos para conectarse con la comunidad
- Herramientas para usar en momentos de crisis
- Ayuda con planes de tratamiento y bienestar
- Un defensor que trabajará con su equipo clínico

El HERO Discovery Center de Recovery Empowerment Network ofrece apoyo de pares y otros servicios para ayudar a personas de entre 18 y 25 años de edad. Para obtener información, visite su sitio web www.renaz.org/h-e-r-o-discovery-center o llame al **602-248-0368**. El proveedor de seguros para adultos jóvenes también puede tener información sobre otros grupos de apoyo de pares.

Apoyo familiar

Los especialistas en apoyo familiar educan y guían a las personas a través del sistema de salud conductual. Los especialistas en apoyo familiar son defensores que pueden ayudar a los padres a encontrar vivienda, comida, trabajo, servicio de relevo y clases de crianza. También pueden proporcionar servicios para los niños, como ayuda con la escuela y capacitación

en habilidades para la vida. Visite el sitio web del Family Involvement Center, www.familyinvolvementcenter.org, para obtener servicios de apoyo.

Niños en hogares de acogida

El apoyo de pares actualmente no está disponible para niños que están en hogares de acogida, pero hay ayuda disponible para estos niños para abordar sus problemas de comportamiento. Recibirán apoyo de adultos solidarios que forman parte de su Equipo de Niños y Familias. Incluye al niño, su cuidador, un especialista en DCS, un representante de salud conductual y cualquier persona clave en la vida del niño que sea invitada a participar.

Si un niño que está en un hogar de acogida está atravesando una crisis de salud conductual, llame a la Línea de cuidado de acogida de la red de respuesta ante crisis al **602-633-0763**.

Apoyo a cuidadores

¿Quién cuida a las personas que cuidan a los demás? Los cuidadores, como los padres adoptivos y de parentesco, pueden necesitar que una persona amable los ayude a lidiar con las emociones difíciles y los factores estresantes. Deben comunicarse con la agencia de acogida y adopción con la que trabajan y preguntar sobre el apoyo local para la salud mental. Mental Health America también tiene herramientas y recursos para ayudar a los cuidadores; visite www.mhanational.org/mental-health-resources-caregivers.

Los pares y las familias desempeñan un papel importante para ayudar a los miembros a estar lo más saludables posible. Es por eso que Mercy Care DCS CHP trabaja con Arizona Peer and Family Coalition, una organización de defensores de pares y familiares. La coalición se asegura de que las personas y las familias tengan una voz en las decisiones de políticas de salud conductual que afectan a su comunidad.

¿Desea obtener más información sobre cómo participar?
¿O sobre los recursos de apoyo de pares y familiares?
Simplemente envíe un correo electrónico a la Oficina de Asuntos Personales y Familiares a OIFATeam@mercycaarez.org.



DetECCIÓN Y MANEJO DE LA DIABETES TIPO 1

La diabetes tipo 1 es una enfermedad incurable que hace que el cuerpo no produzca insulina. La insulina es necesaria para ayudar a que el azúcar en sangre llegue a las células del cuerpo y se utilice como energía. Si el azúcar en sangre no puede llegar a las células, permanece en el torrente sanguíneo. Esto es perjudicial e incluso pone en peligro la vida de una persona que tiene diabetes.

La diabetes tipo 1 suele diagnosticarse en niños o adultos jóvenes, pero las personas de cualquier edad pueden tenerla.

SÍNTOMAS

Las personas que tienen diabetes no tratada pueden:

- Tener necesidad de orinar con frecuencia
- Tener sed todo el tiempo

- Sentir cansancio con frecuencia
- Bajar de peso (incluso cuando come más de lo habitual)

Si nota que el niño a su cargo tiene estos síntomas, informe a su médico. Es importante que reciba un diagnóstico. Un simple análisis de sangre puede indicarle si es diabetes tipo 1.

MANEJO DEL AZÚCAR EN SANGRE

La diabetes tipo 1 requiere tratamiento de por vida. Se necesita un esfuerzo diario para mantener controlado el nivel de azúcar en sangre.

ANÁLISIS DE AZÚCAR EN SANGRE

Los niveles de azúcar en sangre deben analizarse tres o cuatro veces al día para asegurarse de que estén dentro de un rango normal. Existen dispositivos de glucosa (azúcar) en sangre para el hogar. Una forma habitual de analizar el azúcar en sangre es pinchar el dedo con una pequeña lanceta, colocar la sangre en una tira reactiva y leer los resultados con un dispositivo de medición que se usa en el hogar. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los EE. UU. también ha aprobado recientemente los monitores continuos de glucosa (MCG) para controlar los niveles de azúcar en sangre (consulte www.healthline.com/health/diabetes/blood-sugar-monitor-without-finger-pricks#4-monitors). Se trata de dispositivos que se llevan puestos en el cuerpo que hacen que no sea necesario extraer sangre y funcionan con dispositivos inteligentes para dar resultados.

Un médico tiene que recetar el dispositivo de análisis de azúcar en sangre. Los dispositivos cubiertos para los miembros de Mercy Care DCS CHP son:





- Dexcom G6 CGM System (nuevo): de 2 a menos de 4 años de edad
- Freestyle Libre System (nuevo): de 14 años de edad en adelante
- Freestyle Libre 2 System (nuevo): de 4 años de edad en adelante

Administración de insulina

Las personas con diabetes tipo 1 necesitan tomar insulina para controlar el azúcar en sangre. La insulina puede administrarse utilizando una jeringa o una pluma, una bomba de insulina o un inhalador de insulina. Pregúntele al médico sobre los servicios de educación y apoyo para el control personal de la diabetes (consulte www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/education.html). Esta

capacitación puede enseñarle a usted o al niño a su cargo a administrar insulina y mucho más.

Tratamiento de la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre)

Una persona con bajo nivel de azúcar en sangre puede presentar síntomas como latidos cardíacos rápidos, temblores, sudor, confusión, mareo y hambre. Esto debe remediarse de inmediato comiendo algo con aproximadamente 15 gramos de carbohidratos, por ejemplo, $\frac{1}{2}$ vaso de jugo o refresco o una cucharada de azúcar o miel, o tomando comprimidos de glucosa. La dieta, los niveles de ejercicio o las dosis de insulina deben ajustarse si la persona tiene

niveles bajos de azúcar en sangre con frecuencia.

Cetoacidosis diabética

La cetoacidosis diabética (CAD) es un problema médico grave. Se da cuando una persona con diabetes no recibe suficiente insulina, lo que luego provoca un nivel alto de azúcar en sangre. La CAD puede aparecer por una enfermedad o por la omisión de dosis de insulina. Hable con el médico sobre la prevención de la CAD.

Fuentes: www.cdc.gov/diabetes/basics/what-is-type-1-diabetes.html; www.diabetes.org/diabetes/type-2/symptoms; www.kidshealth.org/en/parents/type1.html

Apoyo comunitario

Seguir una dieta saludable con pocos carbohidratos y hacer ejercicio también juega un papel importante en el manejo de la diabetes tipo 1.

Puede ser difícil para un niño o adulto joven lidiar con los estrictos cambios en su estilo de vida una vez que se descubre que tiene diabetes tipo 1. También puede ser

difícil para un padre o tutor cuidar a alguien con diabetes tipo 1 al principio. Aprender más sobre la enfermedad y unirse a grupos de apoyo puede ayudar. La diabetes tipo 1 es manejable.

La sección de Arizona de la American Diabetes Association y la Arizona Diabetes Foundation son algunas organizaciones que tienen recursos de apoyo.



Tomar los medicamentos de la forma correcta

Mercy Care DCS CHP quiere que el niño a su cargo sea lo más saludable posible para que pueda disfrutar la vida. Una de las formas más importantes de ayudarlos a mantenerse saludable es asegurarse de que tomen los medicamentos según las indicaciones del médico y que los tomen a la hora preestablecida.

El término utilizado para describir si los pacientes toman sus medicamentos de la forma correcta se denomina “cumplimiento con los medicamentos”. El cumplimiento con los medicamentos continuo es importante para una buena salud. Hay muchas enfermedades y afecciones de salud cuyos efectos negativos no se ven todos los días. Estas pueden incluir diabetes, presión arterial alta y colesterol alto, entre otras. Dado que las personas no “sienten” los efectos de estas enfermedades todo el tiempo, puede ser difícil acordarse de tomar los medicamentos.

Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- Mantenga sus medicamentos en un lugar que vea todos los días.
- A menos que el médico le indique un horario específico, asegúrese de que el niño tome sus medicamentos cuando sea fácil para los dos recordarlo. Haga que tomar sus medicamentos sea parte de su rutina diaria.
- Utilice un pastillero y anote en él la hora a la que el niño debe tomar los medicamentos.
- Utilice la alarma de un reloj o de un dispositivo electrónico (tableta, teléfono inteligente) para acordarse de que el niño a su cargo debe tomar sus medicamentos.

Mantenga siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños. Los medicamentos pueden ser venenosos para los niños y pueden ser mal utilizados. Si tiene alguna duda sobre los medicamentos que toma el niño a su cargo, consulte a su médico o farmacéutico.

Salud dental infantil: No se salte el cepillado ni los chequeos

Las consultas dentales regulares son importantes para personas de todas las edades. La placa se forma a partir de alimentos y bacterias, y causa deterioro de los dientes (caries). En promedio, los niños de Arizona tienen cinco dientes afectados por caries. Eso es aproximadamente 1 de cada 4 dientes en la boca de un niño. El cepillado y el uso de hilo dental no

eliminan toda la placa que causa la caries.

Por eso es importante que un profesional dental realice una limpieza dental al niño. Una limpieza dental eliminará cualquier resto que haya quedado. Los servicios dentales de rutina están cubiertos para los miembros de hasta 21 años de edad.

El dentista también puede detectar problemas en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de tratar. Por ejemplo, las caries son más fáciles de arreglar cuando son pequeñas. Y la enfermedad periodontal se puede revertir si se detecta en una fase temprana.

Cuándo visitar al dentista

Siga las indicaciones del dentista sobre la frecuencia con la que debe llevar al niño. Esto es lo que los expertos suelen recomendar:

- **Bebés.** Lleve al bebé al dentista cuando le estén saliendo los primeros dientes. La Asociación Dental Estadounidense indica que se debe llevar a los bebés al dentista antes de que cumplan 1 año de vida.
- **Niños.** Los niños deben visitar al dentista cada seis meses.

Durante su visita

Informe al dentista si la salud del niño ha experimentado algún cambio. Además, informe al dentista sobre los medicamentos que toma el niño, ya que algunos medicamentos pueden afectar los dientes del niño. Las afecciones médicas pueden afectar los dientes, especialmente si el niño a su cargo tiene:

- Sensibilidad dental
- Encías inflamadas o sangrantes
- Mal aliento persistente
- Dolor o hinchazón en la boca
- Sequedad de boca
- Diabetes, enfermedad cardíaca, trastorno alimenticio o VIH
- Antecedentes familiares de caries o enfermedad periodontal

Fuentes: American Dental Association; Arizona Department of Health Services; Division of Public Health Services, Public Health Prevention Services, Office of Oral Health; Arizona School Dental Survey, 1999–2003; U.S. National Library of Medicine



Riesgos del vapeo y el consumo de tabaco en los jóvenes

El vapeo es una forma de fumar mediante la que se consume nicotina, marihuana u otros químicos a través de la inhalación de “vapor” o bruma. El vapeo es popular entre adolescentes y adultos jóvenes por varias razones. Los dispositivos de vapeo suelen ser fáciles de ocultar porque parecen unidades USB, bolígrafos u otros artículos cotidianos. (Algunos parecen cigarrillos o pipas). Los jóvenes disfrutan del gusto de los sabores añadidos a los dispositivos de vapeo, conocidos como “jugo electrónico” o “e-líquido”. Muchas personas también consideran que el vapeo es más seguro que los cigarrillos de tabaco. Sin embargo, el vapeo tiene sus propios riesgos.

Nicotina y adicción

Muchos dispositivos de vapeo, como JUUL, una marca popular, contienen altos niveles de nicotina. La nicotina es una sustancia química altamente adictiva y tiene efectos negativos.

Según www.drugabuse.gov, los jóvenes que vapean tienen más probabilidades de empezar a fumar cigarrillos de tabaco más adelante. Fumar cigarrillos puede causar cáncer y otros problemas de salud.

El vapeo tiene otros riesgos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

- Algunos jóvenes no saben que los productos de vapeo contienen nicotina.
- La nicotina puede dañar el desarrollo del cerebro aún en crecimiento de los jóvenes.
- La nicotina estimula las zonas del cerebro relacionadas con el placer y la recompensa, lo que puede provocar adicción.
- El uso de nicotina también puede conducir a la adicción futura a otras drogas.



Enfermedad pulmonar por vapeo

En 2019, miles de personas enfermaron gravemente y decenas de ellas murieron por una enfermedad pulmonar relacionada con el vapeo. Muchas de las personas afectadas usaban productos de vapeo de familiares, amigos o recursos en línea que contenían THC y acetato de vitamina E. Estas sustancias químicas se asociaron a la enfermedad pulmonar por vapeo.

Obtener ayuda para dejar de fumar

Hay programas disponibles para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a dejar de vapear o consumir tabaco.

El programa N-O-T: Not On Tobacco fue creado por la Asociación Americana del Pulmón. Está diseñado para ayudar a las personas de 14 a 19 años de edad a dejar de consumir productos de tabaco o vapear. Visite el sitio web para obtener más detalles: www.lung.org/quit-smoking/helping-teens-quit/not-on-tobacco.

Prevención

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. ha prohibido la venta de cigarrillos electrónicos a menores de 21 años en tiendas o en línea. También ha lanzado la campaña “The Real Cost” para acercar al público la educación y la prevención del consumo de tabaco y vapeo en los jóvenes. Visite el sitio web para obtener más detalles: www.fda.gov/tobacco-products/public-health-education/real-cost-campaign.

Fuentes: www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/health-risks-of-tobacco/health-risks-of-e-cigarettes.html; www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-e-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html; www.cdc.gov/tobacco/infographics/youth/pdfs/e-cigarettes-usb-flash-508.pdf; www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/vaping-devices-electronic-cigarettes



Infecciones de transmisión sexual y prevención

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son comunes y están en aumento en Arizona. Según el Departamento de Servicios de Salud de Arizona, en 2020 se reportaron casi 56,000 casos, y los casos se han triplicado desde el año 2000. Los adultos jóvenes de 15 a 24 años de edad corren más riesgo de contraer una ITS.

Hable abiertamente con el niño a su cargo sobre el sexo seguro. Solo unos minutos de práctica sexual insegura pueden tener efectos duraderos en sus vidas.

Las ITS se propagan por mantener relaciones sexuales orales, anales o vaginales con una persona infectada. Las ITS no siempre causan síntomas. Para cualquier persona sexualmente activa, la mejor manera de saber si tiene una ITS es hacerse pruebas regularmente.

La **clamidia** es una de las ITS más comunes. Algunos síntomas que pueden aparecer son secreción anormal de la vagina o del pene y sensación de ardor al orinar. Tanto los hombres como las mujeres también pueden tener clamidia en el recto por tener sexo anal. Los

síntomas pueden incluir dolor rectal, secreción y sangrado. En las mujeres, la clamidia no tratada puede dificultar el embarazo o causar problemas durante el embarazo. También se puede transmitir al bebé en el momento del parto.

La clamidia se puede tratar y curar con antibióticos, pero las infecciones repetidas son comunes.

La **sífilis** puede causar problemas de salud graves si no se trata. La sífilis no tratada puede propagarse al cerebro y al sistema nervioso. Actualmente hay un brote de sífilis en Arizona. Los síntomas de la sífilis son úlceras en el pene, la vagina o el ano. Las llagas también pueden estar en el recto o en los labios y en la boca. También pueden aparecer erupciones en las manos y los pies. En las mujeres, la sífilis también puede transmitirse a su bebé durante el embarazo.

La sífilis puede tratarse y curarse con antibióticos específicos. También puede causar daños permanentes en los nervios, la vista o la audición en cualquier etapa.

El **VIH (virus de inmunodeficiencia adquirida)** es el virus que causa el SIDA. No hay cura para el VIH, pero los tratamientos pueden mantenerlo controlado. Si alguien contrae la enfermedad del VIH, debe vivir con ella el resto de su vida.

Cualquier ITS pone a la persona en mayor riesgo de contraer VIH. El motivo es que pueden aparecer llagas o lastimaduras en la piel por otras ITS, lo que permite que el virus del VIH entre en el organismo. Además, las actividades de riesgo que pueden conducir a otras ITS son las mismas para la infección por VIH. El VIH ataca al sistema inmunitario y, si no se trata, puede ser mortal.

ITS y embarazo

Se recomienda hacerse la prueba del VIH y otras ITS en la primera consulta prenatal. Las ITS pueden poner en grave riesgo a una mujer embarazada y a su bebé si no se tratan.

Prevención

- La única manera segura de no contagiarse de alguna ITS es no tener relaciones sexuales (practicar la abstinencia).
- Usar condones, de la manera correcta, puede proteger a una persona y a su pareja durante la relación sexual.
- Limitar la cantidad de parejas sexuales y pedirles que se hagan pruebas de ITS antes de tener relaciones sexuales puede ayudar a prevenir las ITS.
- Practicar sexo seguro también puede prevenir el embarazo no deseado.

Mercy Care DCS CHP cubre las pruebas y el tratamiento de las ITS. Programe una cita con el proveedor de atención primaria del niño.

Fuentes: www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/disease-integration-services/std-control/index.php; www.cdc.gov/std

Atención informada de bienestar y trauma infantil

El trauma generado por experiencias dolorosas de la vida afecta la manera en que reaccionan los jóvenes que se encuentran en bienestar infantil ante el mundo que los rodea. Pueden tener problemas para crear relaciones saludables con sus cuidadores y otras personas. Este trauma también genera factores estresantes que impiden un desarrollo físico y mental saludable. Se necesitan servicios y pruebas de detección temprana para ayudar a tratar el trauma y mejorar las experiencias positivas del niño.

Los niños en hogares de acogida a menudo experimentan diferentes formas de trauma. Pueden tener dificultades para hacer frente a ciertas situaciones debido a un trauma. Los recordatorios del trauma pueden generar factores estresantes, como una crisis o reacciones impulsadas por el miedo.

El estudio Adverse Childhood Experiences (ACEs) ha relacionado los eventos dañinos ocurridos durante la infancia,

como el abuso, con una mayor probabilidad de correr riesgos poco saludables y contraer enfermedades. Se pueden enseñar habilidades a los cuidadores para ayudar a construir una relación saludable y enriquecedora entre ellos y los niños a su cargo. Esto permitirá que los niños aprendan maneras de superar situaciones traumáticas futuras.

El Modelo Neurosecuencial de Terapia para Cuidadores es un programa de capacitación para cuidadores y familiares. Este programa fue diseñado por Bruce Perry, MD, PhD, y explica cómo el abuso, el abandono y otros traumas en la infancia afectan el desarrollo cerebral de los niños. Los cuidadores aprenderán a ayudar a los niños en acogida a desarrollar la resiliencia y a adquirir habilidades de afrontamiento saludables para superar el trauma.

Visite www.azcouncil.com/neurosequential-model-for-caregiving para obtener más información e inscribirse en la capacitación.





Peligros de la exposición al plomo

El plomo en la sangre de una persona puede causar problemas de salud graves. La intoxicación por plomo es causada por respirar o tragar plomo.

El plomo puede encontrarse en:

- Pintura y polvo en casas más antiguas, especialmente el polvo que se desprende durante reformas o reparaciones
- Dulces, maquillaje, juguetes, joyas, macetas esmaltadas y medicamentos tradicionales fabricados en otros países
- Acabado de automóviles, construcción y plomería
- Suelo y agua de grifo
- Especias, remedios a base de hierbas y polvos ceremoniales

Exposición al plomo durante el embarazo

Si está embarazada, es especialmente importante evitar la exposición al plomo. El plomo puede pasar de la madre al bebé por nacer. Demasiado plomo en el cuerpo puede:

- Presentar un riesgo de aborto espontáneo
- Hacer que el bebé nazca antes de término o con poco peso
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso del bebé

- Hacer que un niño tenga problemas de aprendizaje o comportamiento

Peligros para los niños

La exposición al plomo en niños puede provocar:

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

Es difícil saber si un niño ha estado expuesto al plomo porque puede no haber síntomas. La mejor manera de verificar la intoxicación por plomo es hacerle al niño un análisis de plomo en sangre. Consulte al médico del niño sobre las pruebas.

La intoxicación por plomo puede prevenirse. La clave es evitar que los niños entren en contacto con el plomo. Si los niños tienen intoxicación por plomo, deben ser tratados. Aprenda cómo evitar la exposición al plomo. Para obtener más información sobre la intoxicación por plomo, visite www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/default.htm.

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario a los miembros de Mercy Care DCS CHP. 4500 E. Cotton Center Blvd., Phoenix, AZ 85040.

Los servicios contratados están financiados por un contrato con AHCCCS.

Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltelo a este sobre sus necesidades de atención médica.

Mercy Care es administrado por Aetna Medicaid Administrators, LLC, una empresa de Aetna.

Llame a Servicios a Miembros de Mercy Care DCS CHP de lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., al **602-212-4983** o **1-833-711-0776 (TTY/TDD 711)**. Línea de enfermería las 24 horas: **602-212-4983** o **1-833-711-0776**; seleccione la opción "Speak to a nurse" (Hablar con un enfermero).

www.MercyCareAZ.org

2022 © Coffey Communications, Inc.
Todos los derechos reservados.