



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



Si necesita recibir esta publicación en un formato diferente (como en otro idioma, con letras grandes, Braille o cintas de audio), sírvase comunicarse a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.

TURN OVER FOR ENGLISH!

## proteja a su bebé

Las vacunas protegen a su bebé contra enfermedades mortales. Su bebé necesita todas las vacunas para estar seguro. Si no le ha puesto alguna de las vacunas, nunca es demasiado tarde para hacerlo. Pregunte al médico de su bebé qué vacunas son necesarias. Si requiere ayuda para programar citas o para transportarse, llame a la Línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.



### ACERCA DE SU PLAN

## BIEN equipado

CÓMO OBTENER EQUIPOS, PRODUCTOS Y SERVICIOS MÉDICOS

**¿TIENE QUE ARREGLAR SU SILLA DE RUEDAS?** Es importante que su silla de ruedas funcione correctamente. Puede solicitar una remisión a su médico para solicitar una reparación de su silla de ruedas. Llame a Preferred al 480-446-9010 para solicitar su cita. Algunas reparaciones pueden tardar más que otras.

**¿NECESITA EQUIPO MÉDICO DURADERO (EMD)?** Su médico debe incluir cierta información en la solicitud. Es necesario adjuntar los informes de su terapeuta e información médica para respaldar la necesidad de ellos. ¡Usted puede ayudar! Informe a su médico cómo solicitar EMD. Ayúdenos a obtener lo que necesita con mayor rapidez.



**¿TIENE PREGUNTAS?** ¿Desea saber qué se cubre? ¿Necesita saber cómo solicitar productos o servicios? Llame a la línea de ayuda a miembros al 800-348-4058.



**Los niños entre 5 y 15 años tienen más probabilidades de padecer de faringitis estreptocócica.**

**OBTEGA MÁS INFORMACIÓN** Puede obtener más información acerca de las enfermedades infantiles comunes en [www.kidshhealth.org](http://www.kidshhealth.org).



# Elimine el Plomo

CÓMO EVITAR QUE SU HIJO SE ENVENENE CON PLOMO

En el año 2007 se retiraron del mercado más de cuatro millones de juguetes debido a que contenían plomo. Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para sus hijos pequeños. Dado que los bebés y niños pequeños generalmente llevan sus manos y juguetes a la boca, pueden tragar plomo. Lo bueno es que el envenenamiento con plomo se puede evitar.

**¿DE DÓNDE PROVIENE EL PLOMO?**

**RESPUESTA** La mayor parte del plomo al que están

expuestos los niños proviene de la pintura. Cuando la pintura que contiene plomo se descascara o desgasta, es peligrosa. El polvo o los fragmentos pueden llegar a mano de los niños y luego a sus bocas. Otras fuentes comunes de plomo son el suelo cercano a calles transitadas o antiguas cañerías de plomo. Los juguetes pintados, la cerámica u otros productos fabricados fuera de los Estados Unidos también pueden contener plomo.



**25** El 25 por ciento de los niños está expuesto al plomo en sus hogares

**¿QUÉ ES EL ENVENAMIENTO CON PLOMO?**

**RESPUESTA** El plomo se puede tragar o inhalar.

Cuando el plomo se absorbe en el organismo, puede terminar en la sangre, los huesos o los órganos. Por lo general, el envenenamiento con plomo no presenta síntomas. Si es grave, un niño puede sentir mucho cansancio o tener dolor de estómago, de cabeza o muscular. Con el tiempo, el envenenamiento con plomo puede disminuir la inteligencia, atrasar el crecimiento, causar discapacidades en el aprendizaje y otros problemas.



**310,000** Cada año se detectan altos niveles de plomo en 310,000 niños

**¿DE QUÉ MODO PUEDE EVITAR EL ENVENAMIENTO CON PLOMO?**

**RESPUESTA** Si vive en una casa construida antes de 1970, pida a su

departamento de salud local que realice una prueba de plomo a las paredes y al agua. Limpie el polvo con un paño húmedo. Deje correr el agua hasta que esté muy fría antes de utilizarla para cocinar o beber. Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lavado de manos desde muy pequeño y realice una prueba de plomo al año y a los dos años o cuando su médico lo recomiende.



**80** El 80 por ciento de los niños con altos niveles de plomo están en Medicaid

## PARA EL ASMA DE TRE ZONAS

Su médico puede enseñarle exactamente qué significa cada zona para usted.

### ROJO = DETÉNGASE

Sus síntomas son graves. Solicite ayuda médica de inmediato.

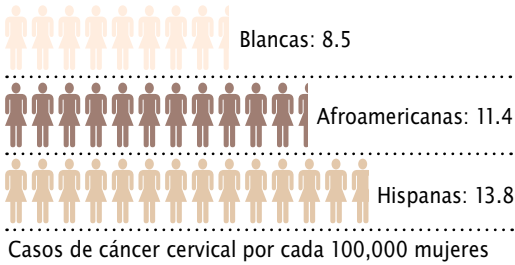
### AMARILLO = TENGA CUIDADO

Tiene algunos síntomas. Tome sus medicamentos de rápido alivio.

### VERDE = CONTINÚE

Se siente bien. Continúe tomando su medicamento de prevención.

## PREVENCIÓN



# UN golpe bajo

## PODEROSA PREVENCIÓN DEL CÁNCER CERVICAL

Este año, más de 11,000 mujeres serán diagnosticadas con cáncer cervical. Sin embargo, tenemos buenas noticias. Existen dos poderosas herramientas para la prevención y detección temprana.

### CONÓZCALAS

Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar el cáncer en sus primeras etapas, antes de que aparezcan síntomas. Debe comenzar a realizarse pruebas de Papanicolaou a los 21 años, o bien, tres años después de iniciar su vida sexual, lo que ocurra primero. Debe realizarse un Papanicolaou por lo menos cada tres años. Si el resultado de su Papanicolaou es anormal o si tiene un alto riesgo de padecer de cáncer cervical, hable con su médico para realizar la prueba con mayor frecuencia. Es probable que su médico también realice una prueba de VPH.

### NO SE ARRIESGUE

Aproximadamente el 70 por ciento de los cánceres cervicales son causados por el virus papiloma humano (VPH). El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Actualmente existe una vacuna para el VPH. Todas las mujeres entre 9 y 26 años deben vacunarse. Tiene un mejor efecto si se vacuna a las niñas con bastante anticipación al inicio de su vida sexual.

**HÁGASE CARGO** Hable siempre con su médico acerca de cómo realizarse exámenes para la detección del cáncer. Para obtener más información acerca del cáncer, llame al National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer) al 800-4 CANCER o visite [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

## ENFERMEDADES CRÓNICAS

# actúe

## TENGA UN PLAN DE TRATAMIENTO PARA EL ASMA

El asma no tiene cura, pero un cuidado apropiado puede ayudarle a disfrutar de una vida normal. Si tiene asma, es importante que siga las instrucciones de su médico. El cuidado del asma puede parecer complicado. Puede utilizar diferentes pastillas e inhaladores o un medidor de capacidad pulmonar para verificar su respiración. Una buena idea es llevar un diario que le permita detectar qué causas empeoran su asma.

Un plan de acción de asma escrito puede ayudarle a simplificar y entender cómo cuidar su asma. El plan debe indicarle cuándo llamar a su médico, cuándo requiere de atención de emergencia, qué medicamentos tomar y cuándo debe tomarlos. Asimismo debe ser un indicador para saber si debe dejar de realizar lo que está haciendo si no se siente bien.

**RESPIRE CON FACILIDAD** Si tiene asma, hable con su médico para obtener un plan de acción para el asma. Si ya posee un plan, asegúrese de que esté actualizado y de utilizarlo.

## CONDICIONES COMUNES

# DIGA ahhh

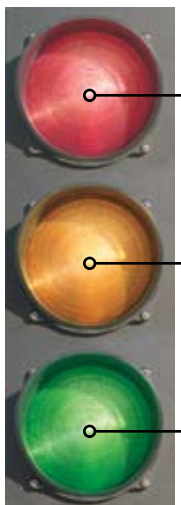
## ¿QUÉ DEBE HACER SI SU HIJO TIENE DOLOR DE GARGANTA?

A los niños les duele la garganta con frecuencia. Esto puede reflejar el comienzo de un resfriado o un virus, que generalmente desaparece solo.

A veces, un dolor de garganta puede indicar que su hijo tiene una faringitis estreptocócica y es muy probable que tenga fiebre. También es posible que tenga dolor de estómago, de cabeza o manchas rojas y blancas en la garganta. Si cree que su hijo tiene faringitis estreptocócica, llévelo al médico, quien realizará un examen de estreptococos.

La faringitis estreptocócica puede ser causada por bacterias. Es necesario un tratamiento con antibióticos y es contagiosa hasta un día después de que su hijo comienza a tomar medicamentos. Si se le recetan antibióticos, es importante terminar el tratamiento, incluso si se siente mejor. De lo contrario, pueden quedar algunas bacterias y la infección puede presentarse nuevamente. Las infecciones estreptocócicas que no se tratan o cuyo tratamiento es incompleto, pueden causar problemas graves de salud, como fiebre escarlatina o infecciones sanguíneas.

## EL PLAN



▼ MEDICAMENTOS



## la seguridad es lo primero

### 5 SUGERENCIAS DE SEGURIDAD RESPECTO DE LOS MEDICAMENTOS

- 1 CONOZCA SUS FÁRMACOS** Pregunte sus nombres y posibles efectos colaterales. Sepa por qué los necesita. Pregunte cómo tomarlos, qué dosis necesita y con qué frecuencia debe tomarlos. Nunca tome una mayor o menor cantidad a la indicada por su médico.
- 2 EVITE INTERACCIONES** Informe a su médico y farmacéutico si está tomando algún otro medicamento o suplemento. Compre todas sus recetas en la misma farmacia. O bien, visite una cadena de farmacias que pueda revisar sus registros en cualquiera de las tiendas pertenecientes a la cadena.
- 3 NO ABANDONE EL TRATAMIENTO** Es posible que se sienta mejor antes de terminar su medicamento, pero continúe tomándolo durante todo el tiempo que su médico le indique. Con algunos medicamentos debe finalizar toda la receta para que tenga efecto.
- 4 PRESTE ATENCIÓN A TODAS LAS ADVERTENCIAS** Pregunte a su médico acerca de los alimentos, bebidas o actividades que debe evitar mientras tome un medicamento.
- 5 TENGA CUIDADO CON LOS EFECTOS COLATERALES** Muchos medicamentos tienen efectos colaterales. Si presenta alguno, hable con su médico.



#### ESTÁ INCLUIDO EN LA LISTA APIPA

utiliza un formulario. La siguiente es una lista de los medicamentos con receta cubiertos. Si utiliza medicamentos genéricos o del formulario puede ahorrar dinero. Consulte si su medicamento aparece en el formulario. Llame al 800-348-4058 ó visite [www.myapipa.com](http://www.myapipa.com).

▼ PREVENCIÓN



## TENGA presente

### LA DETECCIÓN TEMPRANA ES CLAVE PARA LA SALUD DE LOS SENOS

El cáncer de seno por lo general se puede detectar en forma temprana a través de exámenes, gracias a los cuales puede mejorar sus posibilidades de recibir un buen tratamiento.

Para tener una buena salud de los senos, usted debe:

- Realizarse una mamografía cada uno o dos años a partir de los 40 años. Este examen es un tipo de rayos X que puede permitir detectar el cáncer cuando aún no es palpable.
- Examine sus senos todos los meses después de cumplidos los 20 años. La mayoría de las protuberancias son detectadas por mujeres que examinan sus senos.

▼ SALUD MENTAL

## a quién debe llamar

### CÓMO OBTENER SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

¿Necesita ayuda con una enfermedad mental o abuso de sustancias? Los miembros de APIPA pueden recibir atención médica del comportamiento, que provee la Regional Behavioral Health Authority (Autoridad Regional de la Salud del Comportamiento, RBHA) en su condado.



CONDADO	RBHA	INFORMACIÓN Y DERIVACIÓN	LÍNEA PARA CASOS DE CRISIS LAS 24 HORAS
Maricopa	Magellan	800-564-5465	602-222-9444
Pima, Graham, Greenlee, Santa Cruz, Cochise	Community Partnership of Southern Arizona (CPSA)	800-771-9889	520-622-6000
Coconino, Navajo, Mohave, Apache, Yavapai	Northern Arizona Regional Behavioral Health Authority (NARBHA)	877-923-1400 (los miembros deben llamar al 800-640-2123)	800-640-2123
Pinal, Gila, Yuma, La Paz	Cenpatico	866-495-6738 (derivaciones de admisión de Nurse Wise al 866-495-6735)	866-495-6735