

NOTICIAS PARA AFILIADOS DEL CMDP



ARIZONA
DEPARTMENT
of CHILD SAFETY
Comprehensive Medical
and Dental Program

Departamento de Seguridad Infantil (Department of Child Safety, DCS) de Arizona INVIERNO 2017- 2018



PROGRAMA INTEGRAL DE ATENCIÓN MÉDICA Y DENTAL

El Programa Integral de Atención Médica y Dental (Comprehensive Medical and Dental Program, CMDP) es el plan de salud responsable de garantizar, en asociación con los proveedores de cuidado temporal, la prestación de servicios de atención médica apropiados y de calidad para el bienestar de los niños de Arizona en cuidado temporal.



COMUNÍQUESE CON EL CMDP

1-800-201-1795
602-351-2245
dcs.az.gov/cmdp

Reclamos: CMDPClaimsStatus@azdcs.gov

Servicios de proveedores:
CMDPProviderSerices@azdcs.gov

Servicios de salud conductual: CMDPBHC@azdcs.gov

Servicios para el afiliado:
CMDPMemberServices@azdcs.gov

En esta edición:

El hogar dental	2
IMC y peso saludable	3
PCP o Departamento de Emergencias	4
Seleccione un PCP	5
Combata la gripe	6
Momento para la seguridad	7
El peso al nacer es importante	8
Qué debe saber si está embarazada	9
Mantenga a su bebé sano y seguro	10-13
Asma	14
Atención informada sobre traumas	15
Evaluaciones de EPSDT	16
Recursos de la comunidad	17
Sueño seguro	18-19
Seguridad con el asiento para automóvil	20



El hogar dental

por el Dr. Michael LaCorte

¿Qué es un hogar dental? La Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica (American Academy of Pediatric Dentistry, AAPD) define un hogar dental como “*un lugar para que los bebés, niños, adolescentes y personas con necesidades especiales de atención médica reciban atención dental*”. Sin embargo, el hogar dental es mucho más que eso. Comienza una relación entre el paciente, los padres y los dentistas y les permite a todos interactuar y lograr una mejor comprensión de todos los problemas que afectan la salud bucal de un niño. La idea es similar a la del hogar médico, con controles de salud y prevención.

La primera visita de un niño a un dentista debe tener lugar entre los 6 y 12 meses de edad.

Las visitas tempranas permiten que un dentista evalúe el riesgo de un niño de desarrollar una caries. El dentista puede hacer sugerencias para la atención preventiva y en el hogar y ayudar a reducir el riesgo de formación de caries en el niño. Un niño que tiene un hogar dental tiene más probabilidades de recibir atención de salud oral adecuada. La identificación de un niño que está en riesgo temprano de formar caries puede ayudar a detener una caries o a evitar la necesidad de coronas de acero inoxidable.

Las caries dentales se pueden prevenir.

Las caries dentales son la enfermedad crónica más común en los niños en los Estados Unidos. Es aproximadamente cinco veces más común que el asma y siete veces más común que la fiebre del heno. Las enfermedades dentales causarán que los niños pierdan más de 51 millones de horas escolares cada año. Esto tiene un impacto directo en el trabajo escolar de los niños. Además, afecta a los padres que deben sacar tiempo de su rutina para llevar al niño al dentista, y puede causar que pierdan tiempo de trabajo.

Comience de forma anticipada y mantenga una atención dental habitual. Esto puede hacer que las visitas dentales sean una experiencia más placentera y menos estresante tanto para el niño como para los padres.

Barniz de flúor

El barniz de flúor es un tratamiento dental que puede ayudar a prevenir las caries dentales, reducirlas o evitar que empeoren. Una vez que su hijo tenga un diente, ya puede recibir tratamientos con barniz de flúor.

Un pediatra o un dentista aplica el barniz de flúor en los dientes de su hijo durante una consulta.

El barniz de flúor se puede aplicar ya a los 6 meses de edad si el niño tiene al menos un diente. Se puede aplicar dos veces al año, hasta los 24 meses de edad. La cantidad de tratamientos depende de la probabilidad que su hijo tenga de formar una caries.

Algunos pediatras están capacitados para aplicar barniz de flúor y pueden hacerlo en su consultorio. Sin embargo, aunque su pediatra aplique barniz de flúor, debe llevar a su hijo al dentista.

Su hijo puede visitar a un dentista a los 6 meses de edad. Debe tener un hogar dental para su hijo antes de los 12 meses de edad y debe visitar al dentista cada 6 meses.

Recuerde que el camino hacia una buena salud dental es la atención habitual por parte de un dentista capacitado para tratar a niños pequeños, obtener suficiente flúor, cepillarse y usar hilo dental periódicamente y comer bien.

Referencia:
[HealthyChildren.org \(AAP\) Fluoride Varnish what Parents need to Know \(Lo que los padres deben saber sobre el barniz de flúor\)](https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Fluoride-Varnish-What-Parents-Need-to-Know.aspx)
<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Fluoride-Varnish-What-Parents-Need-to-Know.aspx>

Los afiliados del CMDP no deben pagar nunca

Los afiliados del CMDP nunca deben pagar por ningún servicio médico, dental ni de recetas, aunque se lo pidan. Si su proveedor de atención médica tiene alguna pregunta sobre un pago, llame al CMDP al 602-351-2245 o 1-800-201-1795.

Puede obtener más información del Manual del afiliado del CMDP, que se encuentra disponible en dcs.az.gov. Si necesita que le enviemos una copia del Manual del afiliado, llame al CMDP al 602-351-2245 y solicite una.

Línea de idioma Servicios disponibles

Si necesita hablar con una persona que hable su mismo idioma, el CMDP puede ayudarlo. Los Servicios de la línea de idioma están a su disposición para ayudarlo.

El servicio de la Línea de idioma lo ayuda a que pueda comunicarse con un intérprete que lo asistirá con sus visitas de atención médica. También puede obtener ayuda si tiene problemas de audición. La traducción está disponible por teléfono o por escrito.

Llame a Servicios para el afiliado del CMDP al 602-351-2245 al menos una semana antes de su consulta.

Índice de masa corporal (IMC) y peso saludable

El índice de masa corporal (IMC) es la forma en que el médico puede saber si una persona tiene sobrepeso. Durante la visita de Evaluación periódica, diagnóstico y tratamiento tempranos (Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) (niño sano) anual de su hijo, el médico medirá su IMC para ver si su peso es saludable.

Consecuencias de la obesidad infantil

La obesidad infantil puede ser perjudicial para la salud de un niño. Los niños con sobrepeso tienen una mayor probabilidad de tener:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Problemas para respirar, como apnea del sueño, y asma
- Dolor articular y muscular
- Problemas hepáticos
- Más problemas psicológicos, como una baja autoestima

Cómo abordar la obesidad infantil

Vigile el peso de su hijo. Hable con el médico de su hijo acerca de la nutrición y el ejercicio. Si su hijo necesita ayuda para alimentarse bien, pídale a su médico una remisión a un dietista. Ayude a su hijo a mantenerse activo durante 60 minutos al día.

Existe un vínculo entre el tiempo que las personas duermen y su peso. En general, los niños y los adultos que duermen muy poco tienden a pesar más que aquellos que duermen el tiempo suficiente.

Hable con el médico de su hijo acerca del peso saludable.





Razones para acudir a un centro de atención de urgencia

- ◆ Dolor de oído o infección de los oídos
- ◆ Cortes menores o moretones
- ◆ Erupción cutánea y picaduras de insectos
- ◆ Garganta irritada
- ◆ Resfrío común y tos
- ◆ Esguinces
- ◆ Infecciones de las vías urinarias
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Fiebre baja

Razones para ir al Departamento de Emergencias (Emergency Department, ED)

- ◆ Los bebés hasta los 6 meses de edad con síntomas de enfermedad o fiebre
- ◆ Falta de aliento
- ◆ Dolor de pecho
- ◆ Pérdida o alteración del nivel de conciencia
- ◆ Mordedura de un animal o un humano
- ◆ Accidente de tránsito
- ◆ Cortes mayores, quemaduras y sangrado
- ◆ Fiebre alta
- ◆ Envenenamiento
- ◆ Fracturas de huesos
- ◆ Trauma o lesión en la cabeza
- ◆ Ideas suicidas u homicidas

¿Debo ir a mi médico o al Departamento de Emergencias?

A veces, cuando un niño está enfermo, queremos que consulte a un médico de inmediato. Sin embargo, es importante que los niños sean atendidos por su Proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) en aquellos casos de enfermedades o afecciones que no se consideran de emergencia. Esto permite que el PCP haga un seguimiento de una enfermedad o afección y brinde la mejor atención posible a su hijo.

Un departamento de emergencias o un centro de atención de urgencia están destinados a situaciones que no pueden esperar una cita y en las que su hijo debe ser atendido de inmediato.

Si su hijo está enfermo y usted tiene preguntas, intente llamar primero al consultorio del PCP. Ellos pueden aconsejarle o puede dejar un mensaje para que el PCP le devuelva la llamada.

Si cree que la situación es una emergencia, debe dirigirse al hospital más cercano o llamar al 911. Esto incluye ideas suicidas u homicidas. También podrá encontrar información útil en:

<https://azahcccs.gov/Members/Downloads/AccessingBHSystem.pdf>

Si necesita ayuda para buscar un PCP, llame a la Unidad de Servicios para el Afiliado del CMDP al (602) 351-2245. Ellos pueden ayudarle a buscar un PCP en su área. Se asegurarán de que el consultorio acepte seguro del CMDP y de que estén recibiendo nuevos pacientes.

Siempre informe a su especialista del DCS cuando visite el Departamento de Emergencias o centro de Atención de Urgencia.

Cultura del cuidado

En el CMDP, queremos que nuestros afiliados reciban el mejor cuidado posible. Esto incluye asegurarnos de que los servicios se brinden de manera competente con respecto a lo cultural.

La palabra “cultura” hace referencia a la forma de vida de las personas o a la forma en la que grupos de personas realizan las cosas. Diferentes grupos de personas pueden tener costumbres y creencias distintas. Cada grupo cultural aporta su propia perspectiva y valores a la atención médica.

Los profesionales de atención médica deben tener en cuenta las necesidades de todos los pacientes. Un paciente de la cultura occidental puede querer consumir medicamentos. Un paciente cuya cultura confía en los remedios caseros puede querer buscar opciones alternativas. El profesional de atención médica debe respetar las opiniones del paciente.

Si usted siente que un proveedor de atención médica no ha sido culturalmente sensible, llame a **los Servicios para el afiliado del CMDP al 602-351-2245**. O bien, puede dejar un mensaje anónimo en nuestra **Línea directa de cumplimiento al 602-771-3555**. Brinde toda la información que sea posible. Para nosotros es importante saber el nombre del médico, la fecha del servicio y el motivo de su llamada.

Seleccione un Proveedor de atención primaria (PCP):



Un Proveedor de atención primaria (PCP) es el proveedor de atención médica principal que atiende a personas que tienen problemas médicos comunes. Existen diferentes tipos de PCP. Un pediatra es un PCP que se especializa en la atención de bebés, niños y adolescentes. Un PCP de familia atiende a niños de todas las edades y a adultos. Algunas personas eligen a un obstetra y ginecólogo que brinda atención a mujeres embarazadas.

Un Proveedor de atención primaria (PCP) debe encargarse de la mayoría de la atención médica de su hijo.

Un PCP brinda atención para situaciones que no son de emergencia. Un PCP debe encargarse de la mayoría de la atención médica de su hijo. El PCP es el experto que sabe más sobre su hijo y aprenderá el historial de su hijo para poder identificar y prevenir de mejor manera los problemas. El PCP coordinará la atención mediante la remisión de su hijo a especialistas y trabajará con esos especialistas para brindar la mejor atención a su hijo.

El PCP puede brindar atención preventiva, como vacunas, consultas de niño sano, consultas ginecológicas, evaluaciones y enseñar sobre el bienestar y las formas de prevenir enfermedades. Puede ayudar a controlar y supervisar problemas a largo plazo, como asma y diabetes, o puede atender a su hijo por problemas inesperados, como erupciones o un resfriado. Puede ordenar medicamentos y otros servicios en caso de que sea necesario.

Los PCP establecen relaciones con sus pacientes y ayudan al paciente y a sus familiares a tomar decisiones sobre su salud y atención.



Combata la gripe

La influenza (gripe) es un virus. Puede ser muy peligrosa para los niños. Los niños pequeños y los niños con enfermedades crónicas, como asma o diabetes, tienen un mayor riesgo de hospitalización y complicaciones a raíz de la gripe. Muchos niños que han fallecido a causa de la gripe han sido niños que no se vacunaron contra la gripe. **Usted tiene el poder de proteger a su hijo y a su familia contra la gripe.**

Vacúnese contra la gripe y asegúrese de que todos los miembros de su familia, desde los 6 meses en adelante, también reciban su vacuna anual contra esta enfermedad.

La temporada de gripe puede cambiar cada año. Las personas pueden contraer la gripe desde octubre hasta mayo. En Arizona, varias personas ya han contraído gripe. Si es posible, recomendamos que todos se vacunen contra la gripe a más tardar a fines de octubre.

Esta temporada, solo se recomiendan las vacunas inyectables contra la gripe. No se recomienda la vacuna intranasal LAIV porque no funcionará lo suficientemente bien para prevenir la gripe.

Hable con el médico de su hijo sobre la vacuna contra la gripe y aprenda más sobre qué vacuna contra esta enfermedad es la más adecuada para su hijo.

También puede obtener más información en el sitio web de CDC - Children, the Flu and the Flu Vaccine (Los niños, la gripe y la vacuna contra la gripe) (<https://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>).



¿Sabía usted que?

Si su hijo tiene entre 6 meses y 8 años de edad, es posible que necesite dos dosis de la vacuna contra la gripe.

Si su hijo necesita dos dosis de la vacuna contra la gripe, la primera dosis debe administrarse poco después de que la vacuna esté disponible.

La segunda dosis debe administrarse al menos 28 días después de la primera dosis.



Referencia

Children, the Flu and the Flu Vaccine (Los niños, la gripe y la vacuna contra la gripe) (<https://www.cdc.gov/flu/protect/children.htm>)

Medicamentos de la Parte D de Medicare

Más del 90% de los afiliados del CMDP son elegibles para el plan Medicaid de Arizona (AHCCCS).

En casos muy poco frecuentes, un afiliado del CMDP también puede ser elegible para Medicare.

Un niño en cuidado temporal que es elegible y está inscrito en Medicaid y en Medicare se conoce como un beneficiario de elegibilidad doble.

Estos afiliados pueden inscribirse en un plan de salud de la Parte D de Medicare que cubre medicamentos de la Parte D de Medicare. CMDP/AHCCCS no paga los medicamentos que tienen cobertura de Medicare. Esto incluye copagos, coaseguro, deducibles o costo compartido.

Las leyes federales y estatales prohíben el uso de fondos de AHCCCS para pagar medicamentos cubiertos por Medicare, incluso si el afiliado no está cubierto por un plan de salud de la Parte D.

Referencias

CDC: Protect the Ones You Love: Child Injuries are Preventable (Proteja a sus seres queridos: las lesiones infantiles se pueden prevenir) [safechild/burns/index.html](https://www.cdc.gov/safekid/burns/index.html)
CDC: Winter Weather Checklists (Listas de verificación de la temporada invernal) <https://www.cdc.gov/disasters/winter/beforestorm/supplylists.html>
CDC: Sun Safety (Seguridad del sol) https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm

Momento para la verificación de seguridad

Las bajas temperaturas se avecinan. Es el momento de realizar algunas verificaciones de seguridad.

El otoño es el momento perfecto para revisar las baterías de los detectores de humo y los detectores de monóxido de carbono en su hogar. El monóxido de carbono es un asesino silencioso. No tiene olor. Puede ser generado por automóviles, camiones, estufas, parrillas, chimeneas y hornos.

Revise un plan de escape en caso de incendio en su hogar.

Nunca deje comida en la estufa sin vigilar. Supervise a los niños que se encuentren alrededor de estufas, hornos y microondas.

Si cambia la temperatura del agua en su caldera, asegúrese de que sea de **120 grados** Fahrenheit o menos para evitar quemaduras con el agua del grifo.

Prepare su auto para el clima frío. Tenga algunas mantas adicionales, agua y alimentos para emergencias, linternas y baterías extra. Los botiquines también son siempre útiles. Prepare su automóvil para el invierno si vive en una zona donde nieva, use cadenas para la nieve, etc.

Manténgase saludable durante la temporada de invierno. Obtenga una vacuna contra la gripe para usted y su familia. Lávese las manos y evite la propagación de gérmenes. Si se contagia de gripe, consulte a su médico y tome los medicamentos que le recete.



No olvide usar protector solar y anteojos de sol, aunque sea otoño o invierno. En Arizona, el sol sigue siendo muy fuerte. Prevenga el cáncer de piel y el daño ocular. Use un sombrero, protector solar y anteojos de protección. El protector solar debe ser por lo menos SPF 15. Los anteojos de sol deben bloquear los rayos UVA y UVB.



El peso al nacer es importante

Se dice que un bebé que nace con un peso inferior a 5 libras y 8 onzas tiene bajo peso al nacer (BPN). Se dice que un bebé que nace con un peso inferior a 3 libras y 4 onzas tiene un muy bajo peso al nacer (MBPN). Los bebés con BPN y MBPN tienen una mayor probabilidad de experimentar problemas de salud.

Los factores de riesgo médicos causarán que sea más propensa a tener un bebé con BPN y MBPN.

La mayoría de los bebés con BPN y MBPN también nacen prematuramente (esto significa que nacen antes de las 37 semanas de embarazo). Muchos de los factores de riesgo de tener un bebé con BPN, MBPN y un parto prematuro son los mismos.

Algunos de los factores de riesgo médicos incluyen:

- ◆ No recibir atención médica durante el embarazo.
- ◆ Tener ciertos problemas de salud permanentes, como, por ejemplo, presión arterial alta, diabetes y problemas cardíacos, pulmonares y renales.
- ◆ Desarrollar algunas infecciones durante el embarazo como ITS e infecciones en el útero (vientre).
- ◆ Factores de riesgo de la vida cotidiana como fumar, beber alcohol, consumir drogas ilegales o abusar de medicamentos recetados. Si hace alguna de estas cosas, su bebé puede tener un crecimiento más lento de lo normal y pueden aumentar las posibilidades de que su bebé nazca de forma prematura y tenga malformaciones congénitas (problemas que tiene un bebé al nacer).
- ◆ Sufrir de mucho estrés en su vida, como, por ejemplo, no tener suficiente dinero, estar desempleado o contar con poco apoyo de familiares y amigos.

¿Qué puede hacer para reducir sus probabilidades de tener un bebé con un peso bajo o muy bajo al nacer?

Reciba atención prenatal de forma temprana y acuda a todas sus citas programadas.

Hable con su médico sobre los problemas de salud que pueda tener y siga sus consejos.

NO fume, beba alcohol, consuma drogas ilegales ni abuse de medicamentos recetados.

Intente reducir su nivel de estrés.

Busque ayuda si se encuentra en una relación abusiva.

Evite siempre todo aquello que pueda dañarlos a usted o a su bebé.



Referencias

<https://www.marchofdimes.org/complications/low-birthweight.aspx>

Pruebas de VIH para adolescentes embarazadas

El VIH es un virus que debilita la capacidad del organismo para combatir infecciones. El VIH ataca al sistema inmunológico del cuerpo.

Cuando va a tener un bebé, su médico le preguntará si desea hacerse un análisis de sangre para verificar si tiene VIH, que puede convertirse en SIDA.

Esta prueba puede hacerse de forma simultánea con otros análisis de sangre del embarazo. Los jóvenes a partir de los 12 años de edad pueden dar su consentimiento para la prueba de VIH. Esto significa que no necesitan permiso de un adulto para hacerse la prueba; sin embargo, se requiere el consentimiento de un adulto para niños de 11 años o menos.

El VIH puede transmitirse al bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Si tiene VIH durante el embarazo, hay medicamentos que pueden disminuir las posibilidades de que el VIH se transmita a su bebé. Hable con su médico sobre la realización de la prueba de VIH. Su médico puede remitirla a orientación si el resultado del examen es positivo para el virus y explicarle los pasos que puede seguir para evitar que el VIH se transmita a su bebé y a su pareja.

Referencias

Centers for Disease Control Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (2017). CDC's HIV Basics. (Información básica sobre el VIH) Recuperado de <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/about-hiv-and-aids/what-are-hiv-and-aids>

Qué debe saber si está embarazada

Mantenga el mismo médico

Si está embarazada y ha consultado a un médico cuando se convirtió en afiliada del CMDP, puede seguir consultando al mismo médico, siempre que sea un proveedor registrado de AHCCCS.

Obtenga atención prenatal

Debe visitar a un médico tan pronto como se entere de que está embarazada. Las visitas tempranas pueden ayudar a su médico a controlar su salud y el crecimiento del bebé. La atención prenatal marca una diferencia para un embarazo saludable. Las mujeres que no buscan atención prenatal tienen tres veces más probabilidades de dar a luz un bebé de bajo peso al nacer. La falta de atención prenatal también puede aumentar el riesgo de fallecimiento del bebé.

Debe buscar atención prenatal de la siguiente manera:

Antes de las 28 semanas, citas cada mes

Entre las semanas 28 y 36; citas cada 2 semanas

Entre la semana 36 y el parto; citas cada semana

Obtenga atención posparto

Debe visitar a su médico dentro de las tres a seis semanas siguientes al parto. Esta es una consulta importante para asegurarse de que su cuerpo se está recuperando del nacimiento del bebé y de que lo está haciendo bien.

Comuníquese con el CMDP

Si tiene dificultades para ver a su médico actual, si necesita ayuda para encontrar un nuevo médico o si necesita ayuda para el transporte a sus citas con el médico, comuníquese con Servicios para el afiliado del CMDP al 602-351-2245 y la ayudaremos.



Mantenga a su bebé sano y seguro



Tome un multivitamínico prenatal

Tome un multivitamínico prenatal con 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Esto ayuda a que usted y su bebé se mantengan sanos y previene malformaciones congénitas graves del cerebro y la columna vertebral. CMDP paga sus vitaminas.

No fume

Los bebés de mujeres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades de tener un peso más bajo al nacer y tienen un mayor riesgo de desarrollar discapacidades de aprendizaje que los hijos de madres que no fuman. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico.

No beba alcohol

El alcohol puede tener un gran impacto en el desarrollo de su bebé. Las mujeres que beben alcohol durante el embarazo pueden dar a luz un bebé con síndrome alcohólico fetal (SAF). Los bebés con SAF pueden tener bajo peso al nacer, problemas de aprendizaje, problemas de conducta y un crecimiento y desarrollo deficientes. Si necesita ayuda para dejar de consumir alcohol en el embarazo, hable con su médico lo antes posible. Cuanto antes obtenga ayuda, mayor será la probabilidad de tener un bebé más sano.

Haga mucho ejercicio

El ejercicio es bueno para usted y su bebé. El ejercicio frecuente puede ayudar con muchos problemas que se presentan durante el embarazo, como dificultad para dormir, dolor muscular y problemas del estado de ánimo. Hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Su médico puede guiarla a un programa que sea seguro y cómodo para usted y su bebé en proceso de desarrollo.

Qué debe hacer después de la llegada del bebé

Su recién nacido necesita cuidado amoroso. Pero usted también debe cuidarse.

Descanse cuando pueda hacerlo. No dude en solicitar ayuda adicional a su pareja, familia y amigos cuando la necesite.

Haga preguntas si no está segura sobre lo que debe hacer. Hable con su médico sobre cualquier tema que le preocupe.

Tenga cuidado con la depresión. Es común que las nuevas madres se sientan un poco tristes. Un problema más grave, la depresión posparto, se puede presentar en cualquier momento del año después de tener a su bebé. Si se siente muy triste o desesperanzada, llame a su médico.

Acuda a su control posparto. Su organismo experimenta muchos cambios después del nacimiento del bebé. Debe visitar a su médico entre tres y seis semanas después del parto para asegurarse de que esté sanando bien. Este es un buen momento para plantear cualquier inquietud, física o emocional, que tenga.



ARIZONA
DEPARTMENT
of CHILD SAFETY
Comprehensive Medical
and Dental Program

Mantenga seguro a su bebé Referencias y fuentes:

March of Dimes: Is it Safe? (March of Dimes: ¿Es seguro?)

Agrawal, A., Scherrer, J. F., Grant, J. D., Sartor, C. E., Pergadia, M. L., Duncan, A. E., Madden, P. A., Haber, J. R., Jacob, T., Buchholz, K. K., & Xian, H. (2009, 21 de diciembre). The effects of maternal smoking during pregnancy on offspring outcomes (Los efectos del consumo de tabaco materno durante el embarazo en los resultados de los hijos) [Resumen]. Preventive Medicine, 50(1-2), 13-18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20026103>

De-Kun, L., Janevic, T., Odouli, R., & Liu, L. (2003).

Hot tub use during pregnancy and the risk of miscarriage. (Uso de la bañera de hidromasaje durante el embarazo y el riesgo de aborto espontáneo) American Journal of Epidemiology, 158(10), 931-937.

<http://aje.oxfordjournals.org/content/158/10/931.long>

Drinking and your pregnancy.

(Consumo de alcohol y el embarazo) (2006).

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/DrinkingPregnancy_HTML/pregnancy.htm

Eating during pregnancy.

(Alimentación durante el embarazo) (2013, mayo).

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/pregnancy-newborns/your-body/eating-during-pregnancy.printerview.html>

Personal de la Clínica Mayo. (2013, 10 de julio). Pregnancy and exercise:

Baby, let's move! (Embarazo y ejercicio: ¡A movernos, bebé!)

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-and-exercise/art-20046896>

Personal de la Clínica Mayo. (2014, 4 de septiembre). Pregnancy and fish:

What's safe to eat? (Embarazo y pescado: ¿qué es seguro comer?)

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-and-fish/art-20044185>

Personal de la Clínica Mayo. (2014, 4 de septiembre). Pregnancy nutrition:

Foods to avoid during pregnancy.

(Nutrición en el embarazo: alimentos que debe evitar durante el embarazo)

Mantenga a su bebé sano y seguro

Duerma mucho

El embarazo cambia su organismo. El sueño es importante para su salud y la salud de su bebé.

No coma carne ni pescado crudo

La carne y los huevos crudos y poco cocidos conllevan el riesgo de intoxicación alimentaria que puede causar enfermedades graves y potencialmente mortales, que pueden provocar defectos de nacimiento graves e incluso abortos espontáneos. Asegúrese de que todos los huevos y la carne que come durante el embarazo estén bien cocidos. Las mujeres embarazadas deben evitar los pescados crudos y los pescados que pueden contener altos niveles de mercurio, como el tiburón, pez espada, blanquillo y caballa. Si come mariscos, no coma más de 12 onzas de pescado por semana. Coma alimentos ricos en hierro y proteína. Elija alimentos como carnes rojas, aves, mariscos, verduras de hoja verde, cereales integrales fortificados con hierro y frijoles para prevenir la anemia. Tome una vitamina con hierro si su médico se la receta.

Cómo aliviar las náuseas y los vómitos

Muchas mujeres sienten náuseas cuando están embarazadas. Suelen presentarse en la mañana, pero pueden suceder en cualquier momento. Evite los desencadenantes de las náuseas. Algunas mujeres sienten náuseas al comer alimentos que amaban antes de quedar embarazadas o al oler alimentos mientras se cocinan o recalientan. Manténgase alejada de todo aquello que le provoque náuseas. Coma bocadillos con frecuencia. Las galletas y otros alimentos blandos pueden ser un salvavidas cuando siente náuseas. El té de jengibre o un refresco de jengibre también pueden ser de ayuda.



Mantenga a su bebé sano y seguro

Vacúnese contra la gripe

Las mujeres embarazadas pueden y deben vacunarse contra la gripe. Si contrae gripe durante su embarazo, el riesgo de efectos secundarios graves es mayor que en mujeres de la misma edad que no están embarazadas. La vacuna contra la gripe los protegerá a usted y a su bebé en desarrollo.

No beba mucha cafeína

La cafeína puede circular a través de la placenta y aumentar la frecuencia cardíaca de su bebé.

Beba gran cantidad de agua

Mantenga una botella de agua a su lado y beba a lo largo del día.

No limpie la caja de arena del gato

Lávese las manos después de acariciar a su gato, pero no limpie su caja de arena. Los parásitos presentes en los desechos de los gatos pueden causar una infección que puede ser peligrosa para las mujeres embarazadas. Se puede producir un aborto espontáneo o muerte fetal. Los bebés que están infectados pueden experimentar graves problemas de salud, como convulsiones y discapacidades mentales.

Visite a su dentista

Si está embarazada, visite a su dentista para un control. Infórmele que está embarazada. Las enfermedades dentales durante el embarazo pueden afectar su salud y posiblemente la de su bebé también. CMDP cubre su atención dental.

Mantenga seguro a su bebé Referencias y fuentes Continuación

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844?pg=1>
Personal de la Clínica Mayo. (2015, 13 de mayo). Prenatal vitamins: Why they matter, how to choose. (Vitaminas prenatales: por qué son importantes, cómo elegir las)
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>
Personal de la Clínica Mayo. (2014, 14 de mayo). Working during pregnancy: Do's and don'ts. (Trabajo durante el embarazo: qué hacer y qué no hacer)
<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047441>
Pregnancy and sleep. (Embarazo y sueño) (n.d.)
<http://sleepfoundation.org/sleep-topics/pregnancy-and-sleep>
Pregnant women. (Mujeres embarazadas) (2015, 26 de marzo).
http://www.cdc.gov/parasites/toxoplasmosis/gen_info/pregnant.html
Seasonal flu vaccine safety and pregnant women. (Seguridad de la vacuna contra la gripe estacional y mujeres embarazadas) (2015, 20 de marzo).
http://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/qa_vacpregnant.htm
Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). (2013, 26 de julio). Dental x-rays, teeth cleanings = safe during pregnancy (Radiografías dentales, limpiezas de dientes = seguras durante el embarazo) [Comunicado de prensa].
<http://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/News-Releases/2013/Dental-X-Rays-Teeth-Cleanings-Safe-During-PregnancyNIH> ; <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/preconceptioncare/conditioninfo/pages/prenatal-visits.aspx>
<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care>
<https://www.acog.org/About-ACOG/News-Room/News-Releases/2016/Ob-Gyns-Stress-the-Importance-of-Postpartum-Care-The-Fourth-Trimester>



Recursos durante el embarazo y posparto

Grupo de apoyo Teen 4 Teens en St. Joseph's Hospital & Medical Center

Grupo de apoyo gratuito para adolescentes embarazadas o padres adolescentes. Para mayor información, llame al 1-877-602-4111. Las clases se llevan a cabo en Wellness Studio (Gas Light Building) ubicado en 3033-B N. 7th Avenue, al oeste del estacionamiento de 6th Avenue. No se requiere registro.

Teen Outreach Pregnancy Services (TOPS)

Grupos de apoyo gratuitos, clases para padres y sobre el embarazo para adolescentes. Puede registrarse en línea en: www.teenoutreachaz.org/

Young Life

Organización cristiana que ofrece un programa gratuito llamado Young Life. Tiene a disposición grupos de apoyo para adolescentes embarazadas y madres adolescentes. Para buscar la organización Young Life más cercana a su domicilio, visite su sitio web en www.younglife.org/ForEveryKid/YoungLives/Pages/default.aspx o llámelos al 1-877-438-9572.

Parent Partners Plus

Ofrece un lugar único de diferentes recursos relacionados con el embarazo disponibles en su área. Visite su sitio web en: www.parentpartnersplus.com/home.html o llámelos al 602-633-0732. Pueden buscar diferentes programas que sean los más adecuados para usted e iniciar el proceso de remisión.

Programa Nurse Family Partnership

Programa gratuito que apoya a las mujeres durante su embarazo y posteriormente al realizar visitas de enfermeras en el hogar, trabajar con la madre para implementar una sólida red de apoyo, compartir con la madre recursos o remisiones disponibles en la comunidad y ayudarla a establecer metas para su futuro y el futuro de su bebé. Las visitas en el hogar tienen lugar hasta que el niño cumple dos años. Para reunir los requisitos, debe vivir en un código postal calificado, ser madre primeriza y tener una remisión antes de las 28 semanas de embarazo.

www.nursefamilypartnership.org/. Línea de remisiones para East & West Valley: 602-224-1740. Para Tucson: 520-724-9721. webcms.pima.gov/cms/One.aspx?portalId=169&pageId=167311



Strong Families AZ

Ofrece una serie de recursos y visitas en el hogar para las familias. Visite <http://strongfamiliesaz.com/programs/> para ver una lista de los programas, también visite <http://strongfamiliesaz.com/resources/> para ver una lista de los recursos de la comunidad en su condado.

Benevilla Family Resource Center

Centro de recursos dedicado a ayudar a los padres a preparar a sus hijos (entre 0 y 5 años) para comenzar la escuela de forma saludable y listos para triunfar (incluye clases y talleres para padres). Para mayor información, llame al 623-584-4999 o visite www.benevilla.org/family-resource-center/.

Línea directa de Mujeres, bebés y niños (Women, Infant, and Children, WIC)

El WIC proporciona alimentos nutritivos que complementan los regímenes alimentarios e información sobre una alimentación sana. Asimismo, proporciona servicios a las mujeres o adolescentes embarazadas, que están amamantando o que están en el período posparto. La cobertura para la madre dura 6 meses después del embarazo si no está amamantando y 1 año si está amamantando. Puede llamar gratis al WIC al 1-800-252-5942.

Text4Baby

Aplicación gratuita que puede enviarle recordatorios de citas por mensaje de texto y brindarle información sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé. Obtenga más información e inscribese en su sitio web en www.text4baby.org

Línea directa de lactancia las 24 horas

Ofrece consejos o brinda ayuda en relación con la lactancia. Llame al 1-800-833-4642 para obtener ayuda.

Recursos durante el embarazo y posparto: Continuación

Línea de ayuda desde el nacimiento hasta los cinco años del programa Fussy Baby

Ofrece consejos para ayudar a los padres con bebés inquietos. Llame a la línea de ayuda al 1-877-705-KIDS (5437)

First Candle

Ofrece una línea de apoyo en caso de duelo para quienes han experimentado la pérdida de su bebé. Llame a su línea de apoyo al 1-800-221-7437 para hablar con un consejero.

Línea de ayuda de Arizona

Ofrece apoyo telefónico e información de recursos para mujeres de AZ y sus familias que pueden estar experimentando ansiedad por adaptación o depresión durante el embarazo o posparto. Llame al 1-888-434-MOMS (6667) para obtener ayuda.

Women's Health Innovations of Arizona

Brinda atención y tratamiento a mujeres y familias con necesidades de salud mental durante el embarazo y después del parto. Visite [http://](http://www.women4womenaz.com/home.html)

www.women4womenaz.com/home.html para mayor información.



Asma: síntomas, factores desencadenantes y tratamiento

El asma es una afección pulmonar que puede dificultar la respiración de una persona. En los momentos de dificultad para respirar (ataque de asma), el asma puede variar de leve a ser potencialmente mortal. Los síntomas del asma incluyen:

- ◆ falta de aliento;
- ◆ tos;
- ◆ sibilancias;
- ◆ dolor u opresión en el pecho; o
- ◆ cualquier combinación de estos síntomas.

Hay muchos factores que pueden desencadenar un ataque de asma, los cuales pueden incluir una enfermedad, alergias e infecciones. Además, las mascotas o el humo del tabaco también pueden causar un ataque.

Si su hijo tiene asma o pudiera tener asma, trabaje con su médico para averiguar sus desencadenantes y desarrolle un plan de tratamiento escrito para el asma. Un plan para el asma puede ayudar a controlar los síntomas, identificar cómo usar el medicamento para tratar y prevenir los ataques de asma, y explicar claramente qué pasos seguir si se produce un ataque.

Si cuenta con un plan para el asma, compártalo con la escuela de su hijo y todos los proveedores de cuidado infantil.

Es importante que consulte al médico de forma periódica para asegurarse de que su hijo esté bajo control.

¿Qué es la atención informada sobre traumas?

La Atención informada sobre traumas se refiere a la manera en la que los enfermeros, asesores, médicos, profesores, tíos, tías, padres y cualquier persona pueden entender los efectos del estrés en los niños y adultos. Mediante la utilización de la Atención informada sobre traumas se puede reducir el estrés infantil.

¿De qué manera el estrés postraumático afecta a un niño?

El estrés postraumático puede afectar la capacidad de un niño para protegerse él mismo. Usted puede observar que el niño tiene una alteración en su estado de ánimo o en su comportamiento. Un niño estresado puede provocar estrés en los encargados de su cuidado. Es posible que el niño no hable sobre eventos o sentimientos estresantes. Es posible que el niño no confíe fácilmente en los adultos que lo rodean. Vivir con niveles de estrés elevados puede provocar comportamientos nocivos o peligrosos en el niño.

¿Qué puede esperar de sus proveedores de salud?

Los proveedores de atención médica deben tener el mismo enfoque de atención informada sobre traumas al momento de tratar a su hijo. Un proveedor informado sobre traumas se dará cuenta del impacto del trauma; reconocerá y enseñará los síntomas de trauma y estrés; adaptará los servicios a través de este conocimiento para tratar a su hijo y trabajará para evitar otros traumas.

¿Cómo puede usted como encargado del cuidado ayudar a este niño?

Los encargados del cuidado que reciben a otros niños en su hogar tienen una sensibilidad especial para amar y proteger a niños que pueden tener niveles de estrés elevados. Este estrés puede impedir que el niño se sienta seguro. Esto puede resultar frustrante para los adultos que quieren que el niño juegue, se relaje y se conecte con la familia. El niño no puede sentir la seguridad de su familia hasta que desarrolle confianza en usted y en las otras personas en su hogar. Aunque los niños ahora pueden estar seguros y felices, pueden no sentirse seguros hasta que desarrollen confianza.



¿Cómo desarrolla la confianza de un niño?

Conozca su vida.

Fomente el respeto hacia los padres.

Conozca lo que le gusta y lo que no le gusta.

Utilice el método de las consecuencias naturales.

Cumpla con lo que dice que va a hacer.

Si comete un error, pida disculpas.

Juegue con él.

Deje que el niño decida a qué quiere jugar.

Conciba los malos comportamientos del niño como necesidades insatisfechas.

Brinde opciones y la posibilidad de elegir.

Preste atención cuando se sienta asustado.

Protéjalo.

Asuma la responsabilidad de sus emociones y estados de ánimo.

Explique el motivo de su comportamiento.

Escúchelo.

Acepte el amor del niño por sus padres biológicos.

Cambie el sarcasmo por la sinceridad.

No diga cosas malas acerca del niño.

No diga cosas malas acerca de la familia del niño.

Encuentre cosas para disfrutar sobre el niño.

Ayúdelo a expresar sus sentimientos.



EPSDT VISITAS DE NIÑO SANO

La visita de Evaluación periódica, diagnóstico y tratamiento tempranos (EPSDT) es lo mismo que la visita de niño sano.

Su hijo debe acudir a una visita EPSDT/de niño sano:

- Al nacer
- A los 3 a 5 días de vida
- Al mes de edad
- A los 2 meses de edad
- A los 4 meses de edad
- A los 6 meses de edad
- A los 9 meses de edad
- A los 12 meses de edad
- A los 15 meses de edad
- A los 18 meses de edad
- A los 24 meses de edad
- Cada año desde los 3 a los 20 años de edad

Converse con su médico acerca de las pruebas de detección que se debe realizar su hijo.

Fuente:

AHCCCS periodicity Schedule and AAP guidelines (Programa de Periodicidad de AHCCCS y pautas de AAP)



Evaluaciones de salud EPSDT

Un Proveedor de atención primaria (PCP) realizará evaluaciones de salud de rutina. Las evaluaciones variarán según la edad del niño. El PCP puede hacer preguntas, hacer exámenes o hacer pruebas como parte de estas evaluaciones.

Las evaluaciones de salud de rutina incluyen:

Evaluación metabólica del recién nacido (Recién nacido hasta los 2 meses)

Evaluación de la vista

(Recién nacido hasta los 20 años con pruebas a partir de los 3 años y luego, conforme sea necesario)

Evaluación de la audición

(Recién nacido hasta los 20 años con pruebas en el nacimiento y a los 4 años y luego, conforme sea necesario)

Evaluación del habla

(Recién nacido hasta los 20 años con pruebas a partir de los 4 años y luego, conforme sea necesario)

Evaluación del desarrollo

(Como mínimo, desde el nacimiento hasta los 3 años durante la visita de 9, 18 y 24 meses)

Evaluación nutricional (Desde el nacimiento hasta los 20 años)

Evaluación de hematocrito/hemoglobina (desde los 9 meses hasta los 20 años conforme sea necesario)

Detección/pruebas de plomo

(desde los 6 meses hasta los 6 años, prueba de plomo en sangre para niños del CMDP a los 12 y 24 meses)

Prueba de tuberculina (desde los 12 meses hasta los 20 años conforme sea necesario)

Evaluación de salud oral por el PCP (desde los 6 meses hasta los 20 años)

Pruebas de dislipidemia

(desde los 2 a los 20 años con un análisis de sangre entre los 18 y 20 años, si es necesario)

Índice de masa corporal (IMC) (desde los 2 hasta los 20 años)

Presión arterial

(a partir de los 2 años, si es necesario, se puede controlar antes)

Detección de ITS (en el embarazo, si es necesario)

Virus de inmunodeficiencia humano VIH (en el embarazo o conforme sea necesario)

Detección de cáncer de mama (a la edad y nivel de madurez apropiados)

Detección de cáncer testicular (a la edad y nivel de madurez apropiados)

Detección de depresión (incluido postparto durante el embarazo)

Evaluación conductual (desde el nacimiento hasta los 20 años)

Detección de consumo de alcohol/drogas (desde los 11 hasta los 20 años, si es necesario)

Recursos de la comunidad

Never Shake a Baby Arizona

www.nsbaz.org

928-455-5038 o 602-255-5540

Info@nsbaz.org

El traumatismo craneal por abuso (Abusive Head Trauma, AHT) en bebés, incluido el síndrome del bebé sacudido (Shaken Baby Syndrome, SBS), es la causa más común de muerte provocada por abuso físico entre los niños (*Reece RM, Sege R., Childhood head injuries: Acci-dental or inflicted? Arch Pediatric Adolescent Med*). La mayoría de las víctimas son menores de 1 año y están indefensos, no pueden protegerse a sí mismos. Para mayor información sobre el AHT, incluidos materiales educativos y recursos, póngase en contacto con la Coordinadora estatal de **Never Shake a Baby Arizona, Nicole Valdez, a Nicole@nsbaz.org**

Mujeres, bebés y niños (Women, Infants and Children, WIC)

<http://azdhs.gov/prevention/azwic/index.php>

Departamento de Servicios de Salud de AZ

1-800-252-5WIC o 1-800-252-5942

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) otorga subsidios federales a los estados para nutrición suplementaria, remisiones a atención médica y educación sobre la nutrición para las familias de bajos ingresos con bebés y niños de hasta cinco años que estén en riesgo nutricional.

Programa de Intervención Temprana de Arizona (Arizona Early Intervention Program, AzEIP)

Departamento de Seguridad Económica de AZ

www.azdes.gov/AzEIP/

602-532-9960

allazeip2@azdes.gov

El AzEIP es un sistema interinstitucional a nivel estatal de Arizona que brinda ayuda y servicios para bebés y niños pequeños con discapacidades o retrasos en el desarrollo y para sus familias.

La Parte C de la Ley de Educación de Personas con Discapacidades (Individuals with Disabilities Education Act, IDEA), es establecida por AZEIP. Les brinda a los niños elegibles y a sus familias acceso a los servicios para aumentar la capacidad de las familias y de los encargados del cuidado de contribuir con el desarrollo del niño.

Head Start y Early Head Start

azheadstart.org

602-338-0449

azheadstart@azheadstart.org

Los programas Head Start y Early Head Start ayudan a que los niños pequeños crezcan saludables y se preparen para el jardín de infantes. Head Start es para niños de entre 3 y 5 años y para los encargados de su cuidado. Early Head Start es para mujeres embarazadas o madres recientes y sus hijos, desde el nacimiento hasta los 3 años. Las opciones de servicios incluyen servicios en el hogar o en la escuela.

Head Start de Arizona brinda servicios para casi 22,000 niños y sus familias en casi 500 ubicaciones en todo el estado. El gobierno federal exige que haya una lista de espera para este programa, pero un niño que se encuentra en un hogar de crianza sustituto o un niño con discapacidades se coloca en el primer lugar de la lista. Ayude a que ese niño especial para usted tenga la posibilidad de ingresar a un “Head Start” con éxito.

Servicios de Rehabilitación Infantil (Children’s Rehabilitative Services, CRS)

www.azahcccs.gov/Commercial/CRS.aspx

Los Servicios de Rehabilitación Infantil (Children’s Rehabilitative Services, CRS) consisten en un programa que proporciona tratamiento médico, rehabilitación y servicios de apoyo relacionados a los afiliados del AHCCCS que han completado la solicitud para CRS y que cumplen los criterios de elegibilidad para inscribirse en CRS.

Arizona’s Children Association

www.arizonaschildren.org/

Ofrece servicios de hogares de crianza sustitutos, adopción, salud conductual, programas de prevención y otros servicios para el bienestar infantil.



ARIZONA
DEPARTMENT
of CHILD SAFETY
Comprehensive Medical
and Dental Program

¿Cómo es un ambiente de sueño seguro?

Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño



Use una superficie firme, como un colchón en una cuna de seguridad aprobada, cubierta con una sábana ajustada.

No use almohadas, cobertores, peluches ni protectores para cuna en ningún lugar del área en la que duerme el bebé.

Mantenga objetos blandos, juguetes o ropa de cama holgada lejos del área en la que duerme el bebé.

No fume ni permita que nadie fume alrededor del bebé.



Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.

Siempre acueste a su bebé boca arriba, en las siestas y en la noche.

Vista a su bebé con ropa para dormir ligera, como un monito de una pieza, y no use una cobija.

El bebé no debe dormir en la cama de un adulto, en un sofá, ni en una silla solo, con usted o con otra persona.

*Para mayor información sobre las pautas de seguridad para cunas, comuníquese con la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor al 1-800-638-2772 o visite <http://www.cpsc.gov>.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD
(U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD INFANTIL Y DESARROLLO HUMANO
(NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)
Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

Seguridad para el bebé mientras duerme



- Siempre acueste a su bebé boca arriba, en las siestas y durante la noche, para reducir el riesgo de SIDS.
- Use una superficie firme para dormir, cubierta por una sábana ajustada, para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- Su bebé no debe dormir en la cama de un adulto, en un sofá, ni en una silla solo, con usted o con otra persona.
- Mantenga objetos blandos, juguetes o ropa de cama holgada lejos del área en la que duerme el bebé para reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- Para reducir el riesgo de SIDS, las mujeres:
 - Deben recibir atención médica periódica durante el embarazo, y
 - No deben fumar, beber alcohol ni consumir drogas ilegales durante el embarazo o después de que nazca el bebé.
- Para reducir el riesgo de SIDS, no fume durante el embarazo, y no fume ni permita que otras personas fumen alrededor de su bebé.
- Amamante a su bebé para reducir el riesgo de SIDS.
- Coloque a su bebé un chupete seco que no esté amarrado con un cordón para las siestas y por la noche para reducir el riesgo de SIDS.
- No permita que la temperatura del bebé suba demasiado cuando duerma.
- Siga las instrucciones del proveedor de atención médica sobre las vacunas del bebé y las revisiones médicas periódicas.
- Evite productos que aseguran reducir el riesgo de SIDS y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.
- No use monitores cardíacos o respiratorios caseros para reducir el riesgo de SIDS.
- Cuando el bebé esté despierto y cuando alguien lo esté vigilando, permita que su bebé pase mucho rato boca abajo.



¡Recuerde el tiempo boca abajo!

Acueste al bebé boca abajo cuando esté despierto y cuando alguien lo esté supervisando. El tiempo boca abajo ayuda a que los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros de su bebé se fortalezcan y ayuda a prevenir partes planas en la cabeza.

Para mayor información acerca de SIDS y la campaña Sueño Seguro:
Correo postal: 31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425
Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742)
Fax: 1-866-760-5947
Sitio web: <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Pub. de NIH No. 12-5759 OCFS Pub 5136
Septiembre de 2012



Seguridad con el asiento para automóvil



ARIZONA
DEPARTMENT
of CHILD SAFETY
Comprehensive Medical
and Dental Program

El uso de un asiento para automóvil o asiento elevado correcto puede salvar vidas. Cerciórese de que su hijo siempre esté asegurado en un asiento para automóvil o asiento elevado adecuado para su edad y tamaño.

Los niños hasta los 12 años de edad deben viajar en el asiento trasero. Nunca coloque un asiento para automóvil orientado hacia atrás frente a una bolsa de aire activa.

Los rangos de edad recomendados para cada tipo de asiento varían según las diferencias en el crecimiento del niño y los límites de altura/peso de los asientos para automóvil y los asientos elevados. Use el manual del propietario del asiento para automóvil o del asiento elevado para verificar la instalación y los límites de altura/peso del asiento y su uso adecuado.

Referencia:

Child safety seat recommendations: American Academy of Pediatrics. (Recomendaciones sobre los asientos para automóvil para niños: Academia Americana de Pediatría).

Diseño gráfico: adaptado de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration).

Comuníquese con el CMDP

Llame al CMDP al 602-351-2245 si necesita buscar un médico o determinar quién es su Autoridad Regional de Salud Conductual (Regional Behavioral Health Authority, RBHA) para establecer servicios de conducta.

Usar el asiento para automóvil o asiento elevado correcto puede salvar una vida: Asegúrese de que su hijo vaya abrochado en un asiento para automóvil o asiento



ASIENTO PARA AUTOMÓVIL

Nacimiento hasta los 2 años*

Coloque a los niños abrochados en un asiento orientado hacia atrás hasta los 2 años o hasta cuando alcancen el límite superior de peso o altura de ese asiento.



ASIENTO PARA AUTOMÓVIL ORIENTADO

Desde los 2 años hasta por lo menos los 5 años*

Cuando los niños superan las medidas de su asiento orientado hacia atrás, deben viajar abrochados en un asiento para automóvil orientado hacia adelante por lo menos hasta los 5 años o cuando alcancen el límite superior de peso o altura de ese asiento.



ASIENTO ELEVADO

Desde los 5 años hasta que los cinturones de seguridad se ajusten correctamente*

Cuando los niños superan la medida de su asiento orientado hacia adelante, deben ir abrochados en un asiento elevado hasta que los cinturones de seguridad se ajusten correctamente. La altura recomendada para un ajuste de cinturón de seguridad adecuado es 57 pulgadas.



CINTURÓN DE SEGURIDAD

Una vez que los cinturones de seguridad se ajustan correctamente sin un asiento elevado

Los niños ya no necesitan usar un asiento elevado una vez que los cinturones de seguridad se ajustan adecuadamente. Los cinturones de seguridad se ajustan correctamente cuando el cinturón de cadera se extiende a lo largo de la parte superior de los muslos (no del estómago) y el cinturón de hombro se extiende sobre el pecho (no el cuello).

De conformidad con los títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles (Civil Rights Act) de 1964 (títulos VI y VII), la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) de 1990, el artículo 504 de la Ley de Rehabilitación (Rehabilitation Act) de 1973, la Ley de Discriminación por Edad (Age Discrimination Act) de 1975 y el título II de la Ley de No Discriminación por Información Genética (Genetic Information Nondiscrimination Act, GINA) del 2008, el Departamento prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo por razones de raza, color de la piel, religión, sexo, origen nacional, edad, discapacidad, genética y represalia. El Departamento debe realizar una adaptación razonable para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, en un servicio o en una actividad. Por ejemplo, esto significa que, de ser necesario, el Departamento debe ofrecer servicios de intérpretes de lenguaje de señas para las personas sordas, ubicación accesible para personas en sillas de ruedas o materiales impresos con letras grandes. También significa que el Departamento tomará cualquier otra medida razonable, incluso hacer cambios razonables en una actividad, que le permita a usted entender un programa o actividad, o participar en uno de ellos. Si cree que no podrá entender un programa o una actividad, o que no podrá participar en ninguno de estos debido a su discapacidad, infórmenos sobre las necesidades relativas a su discapacidad por adelantado, de ser posible. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para mayor información sobre esta política, comuníquese con el CMDP llamando al 602-351-2245; servicios TTY/TDD: 7-1-1. • Si lo solicita, tiene a disposición asistencia gratuita con el idioma para los servicios del departamento. • Ayuda gratuita con traducciones relacionadas con los servicios del Departamento está disponible a solicitud del cliente.