



## *En esta edición:*

- Embarazo saludable**
- Cambios en el plan de salud para la continuidad médica**
- Atención prenatal y posparto**
- Pruebas del SIDA/VIH**
- Exposición al plomo durante el embarazo**
- Signos de trabajo de parto**
- Partos electivos**
- Maneras de disminuir los riesgos durante el parto**
- Peso bajo o muy bajo al nacer**
- Depresión posparto y perinatal**
- Lactancia**
- Sueño seguro del bebé**
- Intervalos entre embarazos**
- Planificación familiar**
- Envenenamiento por plomo: ¿su hijo corre riesgo?**
- Combata la gripe**
- No espere, vacúnese**
- Atención preventiva para mujeres**
- Recursos comunitarios para familias**

## **Su fuente para tener un embarazo y un parto saludables**

Le presentamos el Boletín informativo sobre atención maternoinfantil (MCH) de 2023. Este boletín informativo está dirigido a afiliadas de **Care1st Health Plan Arizona** que están embarazadas o han dado a luz recientemente.

En **Care1st**, entendemos lo importante que la atención médica es para usted y su familia. Esperamos que la información que se incluye en este boletín informativo le resulte útil. Asegúrese de consultar los beneficios y los recursos que tiene a su disposición.

Queremos agradecerle por ser afiliada de **Care1st**.

# Embarazo saludable

Recibir atención prenatal a tiempo ayuda a disminuir los riesgos y aumenta las probabilidades de tener un bebé sano. Las visitas periódicas ayudan al médico a controlar su embarazo y a detectar problemas antes de que se agraven.

## Buena alimentación durante el embarazo

Alimentarse bien es una de las medidas más importantes que puede tomar por usted y su bebé. Una buena alimentación ayuda a su cuerpo a estar lo suficientemente fuerte como para controlar todos los cambios y factores de estrés que se producen durante el embarazo. El objetivo es equilibrar la ingesta de alimentos suficientes para favorecer el crecimiento del bebé a la vez que usted mantiene un peso saludable. Analice con su médico cuál es el mejor plan para su caso.

## Algunos hábitos saludables antes y durante el embarazo:

- ▶ Evite fumar, beber alcohol y consumir drogas. Si necesita ayuda para dejar de hacerlo, hable con su médico.
- ▶ Tome vitaminas prenatales.
- ▶ Hable con su médico sobre sus condiciones médicas y sobre todos los medicamentos que toma.
- ▶ Evite todo contacto con productos químicos tóxicos en su casa o en el trabajo.
- ▶ No toque ni cambie la caja de arena del gato, ya que puede transmitir toxoplasmosis.
- ▶ Esfuércese por mantener un peso saludable y adopte una dieta sana según las indicaciones de su médico.
- ▶ Cuide su salud mental.
- ▶ Busque ayuda si sufre violencia doméstica. Nuestro equipo de Servicio de Atención al Cliente está disponible para ayudarle. Llame al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**.
- ▶ Póngase al día con las vacunas.
- ▶ Programe citas periódicas:
  - ◆ Cada mes durante los primeros 6 meses de embarazo.
  - ◆ Cada dos semanas en el 7.º y 8.º mes de embarazo.
  - ◆ Cada semana durante el 9.º mes de embarazo.



\*\* Fuente: ACOG, "Nutrition during pregnancy". [Nutrition During Pregnancy | ACOG](#).

## Cambios en el plan de salud para la continuidad médica

Usted tiene libertad de elección y puede cambiar de plan de salud por motivos de salud o de continuidad de la atención. Si nuestros médicos no pueden brindarle la atención que necesita, revisaremos su solicitud. Le informaremos si puede cambiar de plan. Care1st también comprobará si su inquietud se debe a un problema de calidad de la atención o de prestación de la atención. Trabajaremos para abordar sus inquietudes. Si se inscribe en Care1st durante su tercer trimestre, puede seguir viendo a su obstetra/ginecólogo (OBGYN) independientemente de si está dentro de la red de Care1st, siempre y cuando esté registrado en el AHCCCS.

Llame al Servicio para afiliados al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)** si necesita cambiar de plan de salud por alguno de los motivos anteriores. Pida hablar con el Departamento de Apelaciones y Quejas.

O escríbanos a la siguiente dirección:

### Care1st Health Plan Arizona

Attn: Appeals & Grievances Department  
1850 W. Rio Salado Parkway, Suite 211  
Tempe, Az 85281-5713

# Atención prenatal y posparto

La atención prenatal es aquella que recibe durante el embarazo. Cuanto antes comience esta atención, mayores serán las posibilidades de tener un embarazo y un bebé saludables. Es importante que llame a su médico para programar una cita en cuanto crea que podría estar embarazada. Tanto la atención prenatal como la posparto son servicios cubiertos sin costo para usted.

En estas citas, es posible que le hagan un examen físico completo y un examen pélvico. Si nunca se hizo un **examen pélvico**, pídale a su médico que le explique de qué se trata. También es posible que le hagan un análisis de orina y algunos análisis de sangre para ver si el embarazo tiene riesgo alto de complicaciones o de trabajo de parto prematuro. Además, pueden hacerle pruebas para detectar determinadas infecciones de transmisión sexual (STI).

A medida que avance el embarazo, le pedirán que visite al médico con más frecuencia. Durante estas visitas puede hacer cualquier pregunta, expresar sus inquietudes y pedir ayuda. No es necesario realizar ecografías y exámenes pélvicos en cada visita, a menos que tenga problemas o que haya alcanzado un hito en el embarazo. Durante este tiempo, su OBGYN actuará también como médico de atención primaria.

Los embarazos se miden por semanas. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) divide el embarazo en cuatro trimestres de la siguiente manera:

- ▶ Primer trimestre: primeras 13 semanas
- ▶ Segundo trimestre: de la semana 14 a la semana 27
- ▶ Tercer trimestre: de la semana 28 hasta el parto
- ▶ Cuarto trimestre: 12 semanas después del parto

**La atención posparto** es muy importante para todos los partos, incluidos los abortos espontáneos y los partos de feto muerto. La atención posparto, también llamada “cuarto trimestre”, dura 12 semanas después del parto. Durante este período, su cuerpo experimenta muchos cambios. La atención posparto incluye visitas al médico, reposo, buena alimentación y cuidados vaginales.

El ACOG recomienda ponerse en contacto con su proveedor dentro de las 3 semanas siguientes al parto o, a más tardar, dentro de las 12 semanas posteriores. Anote la fecha en su calendario para acordarse de esta visita tan necesaria. Su médico la revisará para ver cómo se encuentra después del parto. Se asegurará de



que se hayan solucionado todos los problemas durante el embarazo, evitará la preeclampsia posparto y hará pruebas para detectar depresión posparto y otros problemas que pueden surgir después de dar a luz. Este es un buen momento para hablar sobre cualquier problema o inquietud que tenga. También le harán un análisis de azúcar en sangre si tuvo diabetes durante el embarazo. Si no se hizo una citología cervical durante el embarazo o si necesita repetirla, asegúrese de que su médico esté al tanto de esta necesidad. En esta cita, el médico también analizará con usted las opciones anticonceptivas, ya que es peligroso que quede embarazada en los 12 meses siguientes al parto.

## ¿CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO?

- ▶ Está tan cansada que no puede cuidar de sí misma ni de su bebé.
- ▶ Tiene una temperatura superior a 101.4.
- ▶ Tiene calambres intensos que no desaparecen con analgésicos.
- ▶ Sus senos se ponen rojos y duelen, tiene escalofríos, fiebre y síntomas parecidos a los de la gripe.
- ▶ Es posible que tenga una infección.
- ▶ Tiene dolor intenso o le cuesta mucho orinar o defecar.
- ▶ Expulsa coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf o tiene hemorragias vaginales intensas cada vez más abundantes.
- ▶ La incisión está muy enrojecida, duele más o supura. Esto podría ser un signo de infección.

Fuente: [www.acog.org/womens-health/faqs/having-a-baby](http://www.acog.org/womens-health/faqs/having-a-baby).

# El VIH/SIDA puede dañarles a usted y a su bebé

Todas las mujeres pueden hacerse una prueba de VIH voluntariamente. Si está embarazada o planea estarlo, hágase la prueba de VIH lo antes posible y pídale a su pareja que se la haga.

Si el resultado de la prueba es positivo, Care1st Health Plan Arizona cubre la prueba, el asesoramiento y el tratamiento para usted y su bebé. Su médico de atención de maternidad de Care1st Health Plan Arizona puede solicitar esta prueba o buscar una clínica que ofrezca pruebas confidenciales en [GetTested](#).

Si tiene preguntas o necesita más información sobre las pruebas o los servicios disponibles, también puede llamar al Servicio para afiliados.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ["10 Tips for Preventing Infections Before and During Pregnancy"](#).

## Exposición al plomo durante el embarazo

El plomo se puede transmitir de la madre al bebé por nacer. La buena noticia es que la exposición al plomo se puede prevenir. Ahora es el momento de proteger a su bebé del envenenamiento por plomo. Si un adulto estuvo expuesto al plomo durante mucho tiempo o tuvo niveles altos de plomo en sangre en el pasado, el plomo almacenado en sus huesos puede llegar a la sangre durante el embarazo. Esto significa que el nivel de plomo en la sangre puede empezar a aumentar durante el embarazo. Si una persona está expuesta al plomo durante el embarazo, su bebé en desarrollo también puede estarlo.

### El plomo en sangre durante el embarazo puede:

- ▶ Aumentar el riesgo de pérdida del bebé.
- ▶ Hacer que el bebé nazca antes de tiempo o con un tamaño demasiado pequeño.
- ▶ Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso del bebé.
- ▶ Causarle al niño problemas de aprendizaje o de comportamiento.



Si está embarazada y cree que puede haber estado expuesta al plomo, hable con su proveedor de atención médica para que le haga una prueba de detección de plomo en la sangre. Un análisis de sangre es la mejor manera, y la más fácil, de determinar si ha estado expuesta al plomo. En función del resultado de la prueba de detección de plomo en la sangre, el médico puede recomendarle que busque el plomo en su entorno y lo elimine, que siga una dieta rica en hierro y calcio, y que programe una prueba de detección de plomo en la sangre de seguimiento.

### Ahora es el momento de protegerse y proteger a su bebé del envenenamiento por plomo. Esto es lo que puede hacer:

- ▶ Tenga cuidado con el plomo en su hogar. La principal fuente de plomo es la pintura de las casas construidas antes de 1978. Cuando la pintura vieja se agrieta y se desprende, crea polvo y escamas de plomo. Las partículas de polvo son tan pequeñas que no se ven, por lo que podría inhalar polvo de plomo sin saberlo.
- ▶ Evite determinados trabajos o pasatiempos en los que pueda exponerse al plomo.
- ▶ Hable con su médico sobre los medicamentos, las vitaminas o los remedios caseros que esté tomando. Hable también de los antojos que pueda tener, como comer tierra o arcilla, que podrían contener plomo.
- ▶ Evite determinados alimentos y cosméticos. Algunos dulces, envoltorios de dulces, especias y ciertos alimentos traídos de otros países pueden contener plomo.
- ▶ Almacene y sirva los alimentos adecuadamente. Algunos platos y recipientes para servir pueden contener plomo.
- ▶ Consuma alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos ayudan a mantener el plomo fuera del organismo en desarrollo del bebé por nacer.
  - ◆ El calcio se encuentra en la leche, el yogur, el queso y los vegetales de hoja verde, como la espinaca.
  - ◆ El hierro está en la carne roja magra, las legumbres, la mantequilla de cacahuete y los cereales.
  - ◆ La vitamina C se encuentra en las naranjas, los pimientos verdes y rojos, el brócoli, los tomates y los jugos.

\*\* Fuente: [Pregnant Women | Lead | CDC](#).

# Signos de trabajo de parto

Cuando comienza el trabajo de parto, el cuello del útero se abre (se dilata). Los músculos del útero se contraen a intervalos regulares. Cuando el útero se contrae, el estómago se endurece. Entre las contracciones, el útero se relaja y se ablanda.

Ciertos cambios pueden indicar que está empezando el trabajo de parto. Estos cambios incluyen:

- Encajamiento
- Pérdida del tapón mucoso
- Ruptura de membranas
- Contracciones

Es posible que note o no algunos de estos cambios antes de que empiece el trabajo de parto.

## ¿Qué es el encajamiento?

Es la sensación de que el feto desciende y la cabeza se introduce en la pelvis. Dado que el feto no le presiona el diafragma, usted puede sentirse más ligera. El encajamiento puede producirse desde unas pocas semanas hasta unas pocas horas antes de que comience el trabajo de parto.

## ¿Qué es la pérdida del tapón mucoso?

Durante el embarazo, se forma un tapón de moco espeso en el cuello del útero. Cuando el cuello del útero empieza a dilatarse varios días antes de que comience el trabajo de parto, o cuando comienza, se expulsa el tapón dentro de la vagina. Es posible que note un aumento del flujo vaginal, que es transparente, rosado o puede tener un poco de sangre. Algunas mujeres pierden todo el tapón mucoso.



## ¿Qué es la ruptura de membranas?

Esto también se conoce como “ruptura de fuente”. Puede sentirse como un líquido que gotea o chorrea de la vagina. Si se le rompe la fuente, llame a su obstetra (OB) y siga sus instrucciones.

## ¿Cómo se sienten las contracciones?

Cuando el útero se contrae, puede sentir dolor en la espalda o la pelvis. Este dolor puede ser similar a los dolores menstruales. Las contracciones del trabajo de parto ocurren en intervalos regulares y se vuelven más frecuentes con el tiempo.

\*\* Fuente: [www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins](http://www.acog.org/womens-health/faqs/how-to-tell-when-labor-begins).

## Partos electivos

Los partos electivos ocurren cuando el médico quiere adelantar el parto con el objetivo de reducir la necesidad de una cesárea y obtener el mejor resultado para la madre y el bebé. Es importante que trabaje con su proveedor para evaluar los riesgos y los beneficios, y tomar una decisión conjunta. Si usted y su bebé están saludables, el trabajo de parto no debería producirse antes de las 39 semanas. Los partos electivos (tanto vaginales como por cesárea) antes de la fecha de parto prevista pueden tener riesgos y solo deben realizarse cuando sean médicamente necesarios. Si su salud o la de su bebé está en peligro, es posible que el médico quiera adelantar el parto. Según el ACOG, cuando se induce el trabajo de parto, aumentan las probabilidades de que se realice una cesárea.

Si da a luz a las 39 semanas o después, es más probable que el bebé sea saludable. Existe una mayor probabilidad de que los bebés que nacen entre las semanas 37 y 39 necesiten quedarse más tiempo en el hospital. Además, podrían tener los siguientes problemas:

- Ictericia
- Problemas para controlar el azúcar en sangre
- Dificultad para respirar
- Puntajes más bajos en matemáticas y lectura en primer grado
- Dificultad para comer
- Problemas en el comportamiento

Si su médico le aconseja dar a luz antes de las 39 semanas, asegúrese de que entiende las razones médicas por las que se va a adelantar el parto.

\*\* Fuente: [www.acog.org/womens-health/faqs/labor-induction](http://www.acog.org/womens-health/faqs/labor-induction).

\*\* Fuente: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/induction-of-labor-at-39-weeks>.

# Maneras de disminuir los riesgos durante el parto

## ◆ **Conozca los riesgos y los beneficios de las intervenciones en el trabajo de parto y el parto.**

Una de las medidas más importantes que puede tomar es informarse mejor. Conocer los pormenores de la anestesia epidural le ayudará a tomar una decisión más informada sobre elegirla o no para aliviar el dolor que pueda tener durante el trabajo de parto. Es importante conocer no solo los riesgos y los beneficios, sino también qué otras opciones podrían funcionar. Además, en la mayoría de los casos, hay opciones de menor riesgo.

## ◆ **Tome clases de parto.**

En las clases de parto se revisarán las cosas que puede hacer, así como otras medidas y consejos para tener un trabajo de parto, un parto y un posparto seguros y saludables.

## ◆ **Conozca a su médico y el lugar donde dará a luz.**

Por supuesto, usted conoce a su OB, ¿pero hasta qué punto? En otras palabras, ¿sabe con qué frecuencia su proveedor usa intervenciones y por qué? Si aún no lo hizo, hable con su proveedor en la próxima cita prenatal para averiguar cuál es su riesgo de que la sometan a intervenciones, por ejemplo, que le coloquen una anestesia epidural, le administren fluidos por sonda intravenosa, se decida inducir el parto o le realicen una cesárea, mientras está bajo el cuidado de su OB.

## ◆ **Infórmese sobre las funciones de una doula.**

Se ha demostrado que usar los servicios de una doula reduce el riesgo de intervenciones y acorta la duración del trabajo de parto.

\*\* Fuente: <https://www.lamaze.org/Giving-Birth-with-Confidence/GBWC-Post/5-proven-ways-to-reduce-your-risk-of-interventions-in-birth>.

## Peso bajo o muy bajo al nacer

Se considera que los bebés que pesan menos de 5 libras y 8 onzas tienen peso bajo al nacer y que los que pesan menos de 3 libras y 4 onzas tienen peso muy bajo al nacer. Según March of Dimes, cada año en los Estados Unidos, 1 de cada 12 bebés nace con peso bajo. Los bebés que nacen con un peso bajo o muy bajo podrían tener dificultades para comer o ganar peso, o menos capacidad para luchar contra las enfermedades. Algunos bebés que nacen con peso bajo son saludables y no tienen problemas, pero otros pueden tener problemas de salud graves.

Es importante que vaya a todas las citas prenatales. Su médico puede tratar los problemas de salud e identificar los medicamentos que podrían causar un peso bajo o muy bajo al nacer. Las infecciones durante el embarazo pueden causar problemas y deben tratarse lo antes posible. Otros problemas potenciales que pueden generar un peso bajo o muy bajo son:

- ◆ La madre biológica no gana peso suficiente.
- ◆ No hay espacio suficiente para que el bebé crezca.
- ◆ Fumar, beber alcohol, abusar de drogas ilegales o medicamentos con receta médica.
- ◆ Violencia doméstica.
- ◆ Edad de la madre biológica.

Fuente: [Low birthweight | March of Dimes](#).



# Depresión posparto y perinatal

El nacimiento de un bebé puede generar muchos sentimientos, desde felicidad y alegría hasta miedo y ansiedad. Muchas madres primerizas experimentan depresión posparto, que puede incluir cambios de humor, episodios de llanto, ansiedad, escaso vínculo afectivo con el bebé y dificultad para dormir. En los casos más intensos, se pueden experimentar sentimientos extremos de tristeza, incapacidad para realizar las actividades cotidianas y pensamientos sobre dañarse o dañar a otras personas. Puede notarla a partir de los primeros días después del parto, pero la depresión puede desarrollarse hasta 1 año después.

A veces, puede aparecer un trastorno del estado de ánimo posparto que puede causar pensamientos o comportamientos que ponen en riesgo la vida y requiere tratamiento inmediato. Los signos del trastorno del estado de ánimo posparto pueden incluir cambios bruscos de humor, delirios y alucinaciones, entre otros.

Si se siente deprimida, es importante que hable con alguien sobre cómo se siente. Pero si experimenta algún síntoma de depresión posparto, llame a su médico lo antes posible. Si tiene pensamientos o sentimientos que sugieren que podría tener un trastorno del estado de ánimo posparto, busque ayuda de inmediato. El equipo de salud materno-infantil y el Servicio para afiliados también pueden ayudarlo.

Es posible que las personas deprimidas no sepan que lo están. Por eso es importante que vaya a la cita posparto con su OBGYN, quien le hará una exploración de depresión posparto. En esta cita, también se harán remisiones para asesoramiento según sea necesario. Si cree que una amiga o un ser querido tiene depresión posparto o trastorno del estado de ánimo posparto, ayúdele a buscar atención médica de inmediato.

## Señales de que puede tener depresión posparto:

- ◆ Se siente desesperanzada, impotente, muy triste, decaída o deprimida.
- ◆ Tiene problemas para dormir (incluso cuando el bebé está dormido o cuando otras personas lo cuidan).
- ◆ Tiene niveles de energía bajos incluso cuando durmió bien.
- ◆ Pierde el interés por las cosas que antes le gustaban.
- ◆ Siente culpa o ansiedad excesiva.
- ◆ Tiene dificultades para concentrarse.
- ◆ Tiene disminución de la memoria.
- ◆ Tiene dificultad para vincularse con el bebé.



- ◆ No cuida de usted misma ni de su bebé.
- ◆ Piensa en dañarse o dañar a otros.

## Estas son algunas maneras de sentirse mejor:

- ◆ Descanse todo lo que pueda.
- ◆ Acepte la ayuda de familiares y amigos.
- ◆ Hable con otras madres primerizas.
- ◆ Busque ayuda profesional de su OBGYN, médico de atención primaria o proveedor de salud mental (no se necesita remisión).

## Cómo buscar ayuda

Sepa que no está sola: otras madres que dan a luz se deprimen después de tener un bebé. A algunas personas les ayuda hablar con un consejero. Otras toman medicamentos durante un tiempo para ayudar a superar la depresión. Muchas también encuentran consuelo en un grupo de apoyo. Puede autorremitirse a cualquiera de estos servicios o buscar un administrador de atención o coordinador de atención de maternidad de Care1st para que le ayude. Llame a Servicio para afiliados al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: 711) para solicitar servicios de administración de la atención. Es posible que sienta que esta tristeza nunca desaparecerá. Es bueno saber que puede tratar este tipo de depresión y tener excelentes resultados.

## ¡Hay ayuda disponible!

- ◆ Para obtener más información y recursos sobre los trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad (PMAD), visite [www.tucsonpostpartum.com](http://www.tucsonpostpartum.com).
- ◆ Si necesita ayuda con la depresión posparto, llame a su médico o a Postpartum Support International (PSI) al **(800) 944-4773**.
- ◆ **SI TIENE PENSAMIENTOS SOBRE DAÑARSE O DAÑAR A SU BEBÉ, LLAME AL 911.**

Fuente: [www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html](http://www.cdc.gov/hearher/pregnant-postpartum-women/index.html).



## Lactancia

La leche materna es buena para su bebé. Aumenta el vínculo entre la madre biológica y el bebé, y puede proteger a los bebés de enfermedades. Usted también puede beneficiarse de la lactancia, ya que puede reducir el riesgo de diabetes y algunos tipos de cáncer de mama y ovarios. La lactancia también puede ayudarle a perder algo de peso del embarazo.

Muchas mujeres empiezan a liberar algo de líquido antes del parto. Este líquido se denomina “calostro”. El calostro es la primera leche materna que se produce, comienza a mediados del embarazo (de la semana 12 a la 18) y continúa produciéndose durante los primeros días después del nacimiento del bebé. Su aspecto es diferente al de la leche materna. Es espeso, pegajoso y suele ser amarillo, transparente o blanco. Ayuda a proteger al bebé de los gérmenes y a controlar los niveles bajos de azúcar en sangre. Es importante para todos los bebés, pero es especialmente importante para los bebés prematuros. Los bebés prematuros que reciben calostro son mucho más saludables.

La lactancia requiere tiempo, práctica y paciencia. El bebé puede tardar un poco en prenderse al pecho. En el hospital habrá especialistas en lactancia que podrán ayudarle a que el bebé se prenda antes de irse a casa. También puede consultar a un especialista en lactancia a través de su beneficio del Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC).

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se recomienda amamantar durante los primeros seis (6) meses y continuar con la lactancia hasta los dos (2) años. Los bebés que solo toman leche materna durante los primeros seis meses de vida se enferman con menos frecuencia.

Si su bebé toma mucha leche, se sentirá satisfecho y aumentará de peso de forma constante a partir de la primera semana de vida. Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche, hable con el médico del bebé.

Usted puede tomar algunos medicamentos durante la lactancia, pero no todos. Hable siempre con su médico o farmacéutico sobre los medicamentos que está utilizando y pregúnteles antes de empezar a tomar otros medicamentos. Esto incluye medicamentos con receta médica y de venta libre, vitaminas y suplementos dietéticos o herbarios.

Para obtener más información, llame a su administrador o coordinador de la atención o al Servicio para afiliados de Care1st al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: 711).

\*\* Fuente: “Your Guide to Breastfeeding” de la Oficina de Salud de la Mujer de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y <https://www.llli.org/breastfeeding-info/colostrum-general>.

# Sueño seguro del bebé



Un sueño seguro puede proteger a su bebé del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS) o de la muerte súbita inesperada del lactante (SUID) y de otros peligros, como el atragantamiento o la asfixia. Cuando el bebé duerma, incluidas las siestas, colóquelo boca arriba sobre una superficie plana y firme, como una cuna, una cuna plegable o un moisés, hasta que cumpla al menos 1 año. Acueste al bebé en su propia cuna o moisés. Es bueno compartir habitación con el bebé, pero no comparta la cama. No utilice almohadas posicionadoras para dormir, como nidos o almohadas antivuelco. Los objetos blandos pueden hacer que el bebé se asfixie y deje de respirar. Mantenga los protectores de cuna, la ropa de cama suelta, los juguetes y otros objetos blandos fuera de la cuna del bebé. Puede usar mantas para envolver bien al bebé, pero no las deje sueltas en donde duerme el bebé.

## Más medidas para proteger a los bebés del SIDS:

- Retirar las cuerdas que cuelgan de las ventanas o los cables de alimentación.
- Usar un chupete.
- Vacunarse.
- No fumar, beber alcohol ni consumir drogas durante el embarazo.
- No acostar al bebé en un portabebés, coche de bebé o asiento para automóvil, ni hacerlo dormir en un sofá o una silla, etc.

\*\* Fuente: [https://safetosleep.nichd.nih.gov/resources/providers/downloadable/infographic\\_horizontal](https://safetosleep.nichd.nih.gov/resources/providers/downloadable/infographic_horizontal).

\*\* Fuente: "Safe Sleep for Baby", sitio web de March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/baby/safe-sleep-for-your-baby.aspx>.

## Intervalos entre embarazos

Quedar embarazada demasiado pronto después de tener un bebé puede ser peligroso para la madre y el bebé. Debe evitarse durante los primeros 6 a 18 meses. Si desea quedar embarazada durante ese período, hable con su médico sobre las opciones. Es importante controlar los problemas de salud, como la diabetes y la presión arterial, antes de volver a quedar embarazada. Tener otro embarazo demasiado pronto después del parto puede provocar:

- trabajo de parto prematuro
- peso bajo al nacer
- aborto espontáneo o pérdida del bebé

Hable con su OBGYN sobre los servicios y suministros de planificación familiar durante el embarazo. Estos servicios y suministros están disponibles sin costo. Puede elegir entre un método anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC) o la colocación de anticonceptivos reversibles de acción prolongada para el período inmediato de posparto (IPLARC) inmediatamente después de dar a luz.

En los Estados Unidos, el 45% de los embarazos no son planificados, y 1 de cada 3 personas queda embarazada antes de los 18 meses recomendados entre embarazos. Puede trabajar con su médico para prevenir embarazos no planificados durante el período de 18 meses entre embarazos. Para obtener más información, consulte la sección sobre anticonceptivos.

\*\* Fuente: ACOG, "Interpregnancy Care", <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/obstetric-care-consensus/articles/2019/01/interpregnancy-care#:~:text=org%2Fbreastfeeding%20-,Interpregnancy%20Interval,pregnancy%20sooner%20than%2018%20months>.

\*\* Fuente: March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/peristats/data?top=21>.

\*\* Fuente: Institutos Nacionales de la Salud, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9393389/#:~:text=Short%20inter%2Dpregnancy%20interval%3A%20Inter,conception%20of%20the%20subsequent%20pregnancy>.



# Planificación familiar

Care1st cubre los servicios de planificación familiar para todos los afiliados en edad reproductiva sin cargo. Puede optar por recibir servicios y suministros de planificación familiar de cualquier médico, incluso si no está en la red de Care1st. No dude en comunicarse con Servicio para afiliados al **1-866-560-4042** (TTY/TDD: 711) si necesita ayuda para programar una cita o asistencia con el transporte.

## Los servicios de planificación familiar cubiertos incluyen:

- Educación
- Asesoramiento
- Medicamentos o suministros, entre otros:
  - Anticonceptivos orales e inyectables
  - Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (diafragmas, preservativos, espumas y supositorios)
  - Colocación de IPLARC
- Pruebas médicas y de laboratorio relacionadas
- Procedimientos radiológicos, incluidas las ecografías relacionadas con la planificación familiar
- Tratamiento de complicaciones por el uso de anticonceptivos, incluido el tratamiento de emergencia
- Educación sobre la planificación familiar natural o remisión a profesionales de la salud calificados
- Anticonceptivo oral de emergencia dentro de las 72 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección
- Servicios de esterilización
- Pruebas de embarazo
- Pruebas y atención de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH y la sífilis
- Medicamentos para problemas de salud relacionados con la planificación familiar u otras enfermedades
- Intervalos entre embarazos

## ¡Usted tiene derecho a elegir!

Si está amamantando o planea hacerlo, hable con su médico sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Fuente: *Guía para afiliados de Care1st Health Plan Arizona.*



## Envenenamiento por plomo: ¿su hijo corre riesgo?

Los niños pequeños corren mayor riesgo de envenenamiento por plomo porque aún se están desarrollando. Se lo llevan todo a la boca y pueden absorber el plomo con facilidad. Los niños que tienen envenenamiento por plomo pueden sentirse y verse saludables, pero incluso niveles bajos de plomo pueden ser perjudiciales.

El envenenamiento por plomo puede causar:

- Problemas en el desarrollo
- Dificultad en el aprendizaje
- Problemas en el comportamiento

La única forma de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo es hacerle pruebas. Los niños deben hacerse la prueba a los 12 y a los 24 meses. Todos los niños deberían realizarse la prueba si tienen 6 años o menos y nunca antes se hicieron una prueba de detección de plomo en la sangre. Para obtener más información, hable con el médico de su hijo.

Para saber si vive en una zona de alto riesgo o para obtener más información, visite:

<https://www.azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/index.php>.

Para obtener más información sobre el envenenamiento por plomo en los niños, visite:

<https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/poisoning-flyer.pdf>,

<https://www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/child-lead-poisoning-brochure.pdf>.

\*\* Fuente: *Departamento de Servicios de Salud de Arizona.*



La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus llamado “influenza”. Se transmite fácilmente de una persona a otra y puede ser grave. Las embarazadas que contraen gripe tienen más probabilidades de tener problemas que las que no la contraen, por ejemplo, trabajo de parto prematuro y parto prematuro. Vacunarse contra la gripe es seguro. Infórmele a su proveedor de atención médica si tiene alguna alergia grave o si alguna vez tuvo una reacción alérgica grave a una vacuna contra la gripe. La vacuna les protege a usted y a su bebé de problemas de salud graves durante y después del embarazo. Las embarazadas no deben usar el aerosol nasal contra la gripe.

Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, escalofríos y tos. Algunas personas pueden tener malestar estomacal, dolores de cabeza y dolores corporales. Las complicaciones por la gripe pueden incluir el empeoramiento de condiciones médicas e incluso la muerte.

Se recomienda vacunarse contra la gripe en septiembre u octubre. La temporada de gripe alcanza su pico en los meses fríos; por eso, se beneficiará más si se vacuna a tiempo. La mejor manera de protegerse y de proteger a sus seres queridos contra la gripe es vacunarse. La vacuna contra la gripe está aprobada para personas a partir de los 6 meses de edad. Cuando se vacuna, está manteniendo segura a su comunidad.

Si cree que tiene gripe, llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Un tratamiento rápido puede ayudar a prevenir complicaciones graves de la gripe. Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o necesita más información. Si se enferma, lávese las manos con frecuencia y quédese en casa. ¡Usted también puede combatir la gripe!

\*\* Fuente:

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.](https://www.cdc.gov/nczod/dndi/2019/s190101a.html)

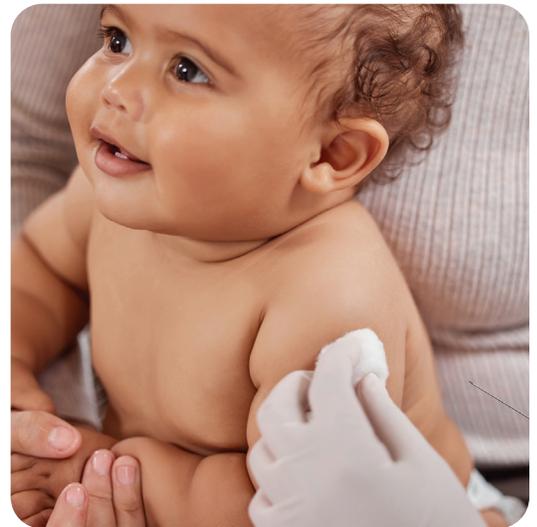
Es muy importante estar al día con todas las vacunas. Para proteger su salud, la de su hijo y la de las personas que le rodean, siga estos consejos de vacunación:

**Lleve un registro.** Lleve un registro de las vacunas que usted y sus hijos reciben y guárdelo en un lugar seguro. Esto puede ahorrarle tiempo y dinero. También ayuda a evitar la administración de vacunas adicionales. ¿No encuentra los registros que necesita? Hable con su médico o con el proveedor de atención primaria de su hijo.

**Manténgase al día.** Incluso si usted o su hijo recibieron todas las vacunas necesarias en la niñez, algunas necesitan refuerzos para seguir siendo eficaces. Según su edad o la edad de su hijo y sus condiciones de salud, también puede correr el riesgo de contraer enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden disminuirse con la vacunación. Además, hay vacunas para enfermedades como la gripe que son necesarias todos los años.

**Por eso, hable con su médico o con el médico de su hijo sobre qué vacunas debe colocarse a estas edades:**

- Embarazo
- Nacimiento
- 1 a 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 7 a 11 meses
- 12 a 23 meses
- 2 a 3 años
- 4 a 6 años
- 7 a 10 años
- 11 a 12 años
- 13 a 18 años
- 19 a 21 años



**No se preocupe.** Las vacunas se someten a pruebas de seguridad. Pocas personas tienen efectos secundarios por las vacunas. Las personas que sí los tienen, por lo general, solo presentan molestias leves y temporales, como dolor o enrojecimiento en el lugar donde se aplicó la vacuna.

**Manténgase al tanto.** Las vacunas pueden ayudarles a usted o a su hijo a evitar enfermedades comunes como la gripe, la COVID-19 y la tos ferina. Estas enfermedades pueden tener graves efectos en quienes que le rodean, como los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Las vacunas que usted o su hijo necesitan dependen de la edad, los antecedentes médicos e incluso el trabajo. No deje de consultar a su médico o al médico de su hijo para saber cuáles son las más adecuadas para usted y su familia.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>.



## Atención preventiva para mujeres

La atención preventiva puede ayudarle a mantenerse saludable y evitar que enferme. Las visitas anuales de atención preventiva de bienestar para mujeres son un beneficio cubierto que usted obtiene como afiliada de Care1st. Una visita de atención preventiva es un chequeo de salud que se hace una vez al año con el médico sin ningún costo. Esto significa que no hay copagos ni otros cargos por su visita de atención preventiva de bienestar para mujeres.

Obtendrá servicios como los siguientes:

1. Examen físico para su salud general
2. Examen clínico de los senos
3. Examen pélvico (según sea necesario)
4. Vacunas y pruebas basadas en su edad y cualquier factor de riesgo
5. Pruebas y asesoramiento con un enfoque en cómo vivir un estilo de vida saludable y reducir sus riesgos de salud, entre ellos:
  - a. Alimentación adecuada
  - b. Actividad física
  - c. Índice de masa corporal (IMC) elevado que indica obesidad
  - d. Uso, abuso o dependencia de tabaco o sustancias
  - e. Exploraciones de depresión
  - f. Exploraciones de violencia interpersonal y doméstica, que incluyen exploraciones/ asesoramiento (incluso para adolescentes) de una manera comprensiva y que tiene en cuenta las particularidades culturales para abordar las inquietudes de seguridad y salud
  - g. Infecciones de transmisión sexual (STI), como clamidia o sífilis
  - h. Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
  - i. Servicios y suministros de planificación familiar
  - j. Asesoramiento previo a la concepción, incluidas las conversaciones sobre un estilo de vida saludable antes y entre embarazos que incluyen: (quedan excluidas las pruebas genéticas)
    - i. Historial reproductivo y prácticas sexuales
    - ii. Peso saludable, incluida la dieta y la nutrición, así como el uso de suplementos nutricionales y de ácido fólico
    - iii. Actividad física o ejercicios
    - iv. Atención dental
    - v. Manejo de enfermedades crónicas
    - vi. Bienestar emocional
    - vii. Consumo de tabaco y sustancias (cafeína, alcohol, marihuana y otras drogas), incluido el uso de medicamentos con receta médica
    - viii. Intervalo recomendado entre embarazos

Llame al Servicio para afiliados de Care1st al **1-866-560-4042 (TTY/TDD: 711)**. Podemos ayudarle. Visite el sitio web de Care1st, <https://www.care1staz.com>, para obtener los detalles de su plan de salud. También encontrará información sobre bienestar que le ayudará a mantenerse saludable.

\*\* Fuente: Guía para afiliados de Care1st Health Plan Arizona.

# Recursos comunitarios para familias

## **Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)** **(800) 252-5942**

El WIC es un programa sin costo sobre nutrición y lactancia. Este programa ofrece asesoramiento para elegir alimentos saludables durante el embarazo, consultas sobre lactancia, leche de fórmula gratuita y muchos otros servicios. El WIC atiende a personas embarazadas, lactantes y que han dado a luz recientemente, y a bebés y niños menores de cinco años en situación de riesgo nutricional. [Programa para Mujeres, Infantes y Niños \(WIC\) del Departamento de Servicios de Salud de Arizona \(azdhs.gov\).](#)

**Línea directa sobre lactancia del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (800) 833-4642**  
Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**La Leche League of Arizona (602) 234-1956**  
Ofrece apoyo a las madres que eligen amamantar. También puede visitar [www.llofaz.org](http://www.llofaz.org).

## **Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP) (602) 532-9960**

El AzEIP atiende a bebés y niños pequeños elegibles desde el nacimiento hasta los tres años con retrasos en el desarrollo y discapacidades, como también a sus familias. Brinda asistencia con el acceso a servicios para ayudar a las familias y a los cuidadores a apoyar el desarrollo del niño. Los servicios del AzEIP ayudan a mejorar el crecimiento y el desarrollo de los niños. [Recursos del AzEIP | Departamento de Seguridad Económica de Arizona.](#)

## **Servicios de rehabilitación infantiles (CRS)** **Llame al AHCCCS al número gratuito** **(855) HEA-PLUS ((855) 432-7587)**

Los CRS están destinados a niños y jóvenes adultos de hasta 21 años con necesidades y problemas de salud complejos. Los CRS ofrecen ayuda con atención médica y servicios de apoyo. [Servicios de rehabilitación infantiles \(azahcccs.gov\).](#)

## **Strong Families Arizona**

Programa gratuito de visitas a domicilio. Ayuda a las familias a criar niños saludables y con éxito. El programa se enfoca en embarazadas y niños menores de 5 años. <https://strongfamiliesaz.com>.

## **Parents as Teachers**

Parents as Teachers es un programa gratuito para todos los padres con hijos menores de 5 años. Aprenda a interactuar de forma eficaz y significativa con su hijo para ayudarle a desarrollarse intelectual y emocionalmente, y permitirle a usted establecer una relación y un vínculo más profundos con el niño. <https://strongfamiliesaz.com/program/parents-as-teachers>.

## **Nurse-Family Partnership**

Nurse-Family Partnership cuenta con un personal de enfermería especialmente capacitado que visita periódicamente a las jóvenes futuras madres primerizas, desde el principio del embarazo hasta que el niño cumple dos años. Los servicios deben comenzar antes de las 28 semanas de gestación para poder calificar para este programa. <https://www.nursefamilypartnership.org/locations/arizona>.

## **Head Start (602) 338-0449**

Head Start es para niños de hasta 5 años y embarazadas de familias con bajos ingresos. Este programa ayuda a preparar a los niños para la escuela. Cubre áreas como salud, educación y necesidades sociales. [www.azheadstart.org](http://www.azheadstart.org).

## **Birth to Five Helpline (877) 705-5437**

Birth to Five Helpline ofrece asistencia a padres de niños menores de 5 años. Brinda ayuda con temas como irritabilidad, sueño y alimentación, entre otros. <https://swhd.org>.

## **Raising Special Kids (800) 237-3007**

Brinda información, capacitación y recursos. Ofrece apoyo a las familias de niños con necesidades de atención médica especiales. <http://www.raisingpecialkids.org>.

## **Programa Vacunas para Niños (VFC)** **(602) 364-3642**

El VFC es un programa financiado con fondos federales que proporciona vacunas gratuitas a niños que de otro modo no podrían vacunarse por no poder pagarlas. [Página de inicio del ADHS, Programa de Vacunación de Arizona \(azdhs.gov\).](#)

## **Centros de recursos familiares**

En todo el condado de Maricopa, hay centros de recursos familiares de First Things First que atienden a familias con niños de entre 0 y 5 años. Los centros de recursos familiares tienen programas para ayudarle con lo siguiente:

- Desarrollar las habilidades lingüísticas y lectoras de su hijo.
- Apoyar la salud y la alimentación de su familia.
- Conectar con otros recursos comunitarios.

Para encontrar el centro de recursos familiares más cercano, visite <http://familyresourceaz.org/>.

## **First Things First**

First Things First trabaja con familias y comunidades para apoyar el desarrollo y el aprendizaje saludables de los niños de Arizona. Para obtener más información, visite [www.firstthingsfirst.org](http://www.firstthingsfirst.org).