

StarBabies



junio 2015

On boletín de Texas Children's Health Plan

En esta edición

- 02 Embarazo en verano
- 03 Buenos ejercicios
- 04 Siento presión y dolor en la pelvis
- 05 Hipertensión arterial e inflamación
- 06 Hiedra venenosa

CM-0515-201

Espere grandes cosas!

A partir del 22 de junio, las miembros embarazadas que visiten **The Center for Children and Women** pueden dar a luz a sus bebés en la localidad del **CHI del Hospital St. Luke's** en Vintage Park.

El hospital es una nueva instalación con tecnología de punta que ofrece un ambiente compasivo, ideal para sanar. CHI St. Luke's en Vintage tiene 14 unidades de trabajo de parto/parto/posparto. Para los bebés que necesitan cuidado adicional está la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU) la cual es operada por Texas Children's Hospital.



Para más información, visite JoinTheCenter.org o llame al **832-828-1005**. Encuentre una lista de todos nuestros proveedores en "Find a Doctor" en TexasChildrensHealthPlan.org.

Join us at an upcoming event!

¡Participe en uno de los próximos eventos!

Becoming a Mom

Thursday, July 11

9 a.m. to 2 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021



Infant CPR

Thursday, July 2

6 to 8 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021



Safe Riders

Tuesdays, July 14 and July 28

6 to 7 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021

Enpesando a ser Mamá

jueves 11 de julio

9 a.m. a 2 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021



CPR de bebé

jueves 2 de julio

6 a 8 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021



Seguridad de pasajeros

Los martes 14 de julio y 28 de julio

6 a 7 p.m.

Texas Children's Health Plan
2450 Holcombe, Suite 34L, Houston 77021



Conforme su abdomen crece y crece, y la temperatura sube y sube, es posible que se pregunte cómo sobrevivirá el embarazo este verano. No se preocupe. A pesar de que no siempre es fácil estar embarazada durante el verano, aquí le damos 5 consejos que le ayudarán a pasar por esta temporada de calor.

5 formas de sobrevivir *al embarazo en verano*

- 1. Bebidas heladas.** Necesitará más líquidos en el verano para reponer los que pierde a través del sudor. Puede tomar agua carbonatada helada combinada con un poco de jugo de fruta. O bien, puede preparar licuados con fruta congelada, jugo y hielo. Las paletas de agua heladas también cuentan como líquido.
- 2. Suba las piernas.** Los tobillos, piernas y pies hinchados pueden empeorar con el calor del verano. Para reducir la inflamación, trate de poner en alto sus piernas y pies siempre que sea posible. Trate de no consumir mucha sal, ya que puede causar retención de líquidos e hinchazón.
- 3. ¡Métase al agua!** Un chapuzón por la tarde en una piscina fresca puede ayudarle a bajar la temperatura de su cuerpo y la hará sentirse más cómoda. ¡Una ducha fresca también puede ayudar!
- 4. Use ropa que respire.** Escoja ropa ligera, suelta y cómoda. Las telas transpirables le ayudarán a evitar sudoración extra, rozaduras y salpullido causado por el calor.
- 5. Manténgase fresca al hacer ejercicio.** Es posible que tenga que cambiar un poco su rutina durante los calurosos meses del verano. Trate de ejercitarse temprano en la mañana o en la noche, cuando la temperatura es más fresca. La natación es otra buena opción.

Fuente: TheBump.com

Receta saludable

Paletas heladas de arándanos y fresas

Ingredientes:

- Un recipiente de 30 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa con sabor a fruta
- 1 taza de fresas
- ½ taza de arándanos

Instrucciones (para 6 porciones):

1. Ponga las fresas en una licuadora y mezcle hasta que queden en trozos pequeños.
2. Combine el yogur, las fresas y los arándanos en un recipiente grande.
3. Vierta la mezcla de yogur en 6 vasos de papel; la misma cantidad en cada vaso.
4. Ponga un palito de paleta en el medio de cada vaso de papel.
5. Ponga los vasos en el congelador y congele por toda una noche.
6. Quite los vasos de papel antes de comer las paletas.



Refrésquese
este verano con
una deliciosa
golosina
congelada.



Aprenda a evitar el estrés durante su embarazo

Estar embarazada puede generar estrés en la casa y en el trabajo. Saber controlar el estrés y su embarazo puede ser muy útil. He aquí algunos consejos para ayudarla a lograrlo.

En la casa:

- Haga ejercicios habitualmente y coma alimentos y botanas saludables.
- Empiece un pasatiempo como tejer una cobija para su bebé o armar un álbum para el bebé.
- Hable con su bebé por nacer cuando siente que se mueve.
- Consíentase y hágase tratamientos de manicura y pedicura.
- Descanse mucho.

En el trabajo:

- Use medias de compresión y calzado bajo.
- Si su trabajo crea problemas mientras está embarazada, pida que le asignen otras tareas.
- Tómese el tiempo para caminar o levantar las piernas.

Buenos ejercicios para los calurosos meses de verano

Hacer ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios. Además de los beneficios básicos para la salud, hay beneficios adicionales cuando usted se ejercita durante el embarazo. El ejercicio puede ayudarle a que el parto sea más rápido, además un cuerpo en buena condición tiende a soportar de mejor forma el difícil trabajo del parto. El ejercicio también puede ayudarle a regresar a su peso normal más rápido después del parto.

Si su embarazo es normal y su médico dice que puede hacerlo, usted debe de realizar por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado al día.

A continuación le damos algunas ideas de ejercicios para los calientes meses de verano.

- **Caminar.** Esto es algo que casi todo el mundo puede hacer. Para vencer al calor, camine en una pista en interior o camine afuera temprano en el día o en la noche, cuando es más fresco.
- **Nadar.** En el agua, uno pesa solo la décima parte de lo que una pesa en el suelo. Eso hace que el ejercicio en el agua sea una elección perfecta para las mujeres embarazadas. Los ejercicios acuáticos incrementan su fortaleza y flexibilidad, y son gentiles con sus articulaciones. Nadar en una piscina fresca también puede prevenir que su cuerpo se sobrecaliente.
- **Máquinas para ejercicios.** Si ha utilizado una máquina elíptica o una caminadora antes de su embarazo, lo más probable es que pueda continuar usándola. Solo asegúrese de ajustar la máquina y su paso, conforme lo requiera, para su comodidad.

Fuente: What to Expect When You're Expecting



¿Qué puedo esperar ... 1 2 3 4 5 6

en mi sexto mes de embarazo?



En el sexto mes del embarazo (entre la semana 23 y la 27), su vientre estará creciendo rápidamente y posiblemente sentirá que su bebé se mueve mucho. ¡Incluso puede notar cuando su bebé tiene hipo! Este mes marca el final de su segundo trimestre, pero su bebé todavía tiene mucho por crecer.

En este punto del embarazo, su bebé:

- Patea y se mueve mucho
- Empieza a abrir sus ojos
- Tiene pestañas, cejas y cabello en su cabeza
- Tiene alvéolos desarrollándose en sus pulmones
- Continúa creciendo rápidamente

Fuentes: *What to Expect When You're Expecting*

¡Al final de este mes su bebé puede tener 15 pulgadas de largo y puede pesar 2 libras!

Durante su consulta en el sexto mes, su médico revisará lo siguiente:

- Peso y presión arterial
- Orina, para verificar el azúcar y la proteína
- Su vientre, para verificar su tamaño y la posición del bebé
- El latido del corazón del bebé
- Sus manos y pies para posible inflamación
- Los síntomas que pueda estar presentando, especialmente los que sean inusuales

Este es el momento de empezar a pensar en clases para el parto y de hablar con su médico sobre cualquier duda que tenga sobre el trabajo de parto y el parto.

Siento presión y dolor en la pelvis

¿Qué significa?

Conforme su bebé crece, el útero se expande y pone más presión en la zona de la pelvis. El resultado puede ser un dolor pélvico y abdominal crónico, o una sensación de inflamación dolorosa, o sensación de estar "llena".

El dolor puede ser causado por venas varicosas en la pelvis, que son más comunes durante el embarazo debido a que el cuerpo produce más sangre. O bien, el dolor puede ser causado por ligamentos que se estiran al tiempo que prestan apoyo al creciente útero.

En ocasiones el dolor es ligero. Pero en ocasiones es un dolor intenso que puede hacerle sentir que la pelvis se está rompiendo. El dolor normalmente es en la zona púbica, pero también puede sentirse en la parte superior de la cadera. En ocasiones, el dolor puede dificultar el caminar, el estar de pie, o el rodarse en la cama.

¿Qué puedo hacer?

- Hacer ejercicio regularmente.
- Limite la cantidad de peso que levanta.
- Puje con cuidado a la hora de ir al baño.
- Evite subir mucho de peso durante el embarazo.
- Haga ejercicios de Kegel y elevaciones pélvicas, que fortalecen los músculos de la pelvis.

¿Cuándo me debo preocupar? Las molestias ocasionales son normales. Pero llame a un médico si tiene dolor constante, severo y que no para, acompañado de escalofríos, fiebre o sangrado.

Fuentes: *What to Expect When You're Expecting*



Hipertensión arterial e inflamación

¿Qué es eso? La preeclampsia (también conocida como hipertensión arterial inducida por el embarazo o PIH, por sus siglas en inglés) en general se presenta después de la semana 20 de gestación.

¿Es común? Entre cinco a diez por ciento de las embarazadas serán diagnosticadas con PIH. La mitad de los casos se producen en mujeres que tenían hipertensión arterial antes del embarazo.

¿Quién tiene mayor riesgo?

- Si su madre tuvo PIH cuando estaba embarazada de usted.
- Si la madre de su pareja tuvo PIH cuando estaba embarazada de él.
- Las mujeres con deficiencia de vitaminas E y C además de magnesio.
- Si ya tiene hipertensión arterial.
- Las mujeres con embarazo múltiple.
- Las mujeres de más de 40 años de edad.
- Las mujeres que son diabéticas.

¿Cuáles son los síntomas?

- Inflamación grave.
- Repentino aumento de peso no relacionado con la comida.
- Dolores de cabeza y cambios en la vista.
- Aumento de la presión arterial.

¿Debería preocuparse? Las mujeres que reciben atención prenatal regular tendrán un diagnóstico temprano y un buen tratamiento. Si no se trata, podría convertirse en una afección más grave.

¿Qué puede hacer?

- Cambios en su dieta y ejercicios.
- Se pueden utilizar medicamentos para bajar su presión arterial.
- Si la afección es más intensa, el reposo en cama y el monitoreo minucioso (posiblemente en el hospital) es el mejor tratamiento.

La buena noticia es que el 97 por ciento de las mujeres regresan a su salud normal después del parto.

Fuentes: *WhatToExpect.com*

Reciba la atención que necesita

Queremos que las madres que están esperando a un bebé tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. ¡Una mamá saludable y un bebé feliz, empiezan con una atención prenatal de calidad!

No espere. Vaya inmediatamente a su consulta con el médico.

En cuanto sospeche que está embarazada, programe su primera visita prenatal con el médico. Su ginecólogo/obstetra querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días después de haberse registrado al Texas Children's Health Plan.

No olvide su consulta posparto con el médico.

Es importante que usted vaya a un control posparto después del nacimiento de su bebé. Su ginecólogo/obstetra debe verla de 3 a 6 semanas después del parto. Llame al **1-800-964-2777** para inscribir a su bebé en Medicaid después de dar a luz.

Control médico cervicouterino

Los exámenes de Papanicolaou y los controles de rutina son clave para la prevención, la detección temprana y el tratamiento del cáncer cervicouterino. Las mujeres de 21 a 69 años de edad deben realizarse un examen de Papanicolaou una vez al año. Programe una consulta con su médico o una clínica comunitaria en su localidad.

Mamografía

La mamografía periódica es importante para la detección temprana y el tratamiento del cáncer de mama. Las mujeres de 40 a 69 años de edad deben realizarse una mamografía cada 2 años. La clave para la buena salud es ser proactiva. Planee una consulta con su médico o a la clínica comunitaria de su localidad.

Para obtener asistencia para localizar a un médico, visite la página TexasChildrensHealthPlan.org y de clic al enlace "Find a Doctor" ("Localizar a un Médico") o llame al **1-866-959-2555** (STAR) o al **1-866-959-6555** (CHIP).



Cómo tratar la comezón causada por la hiedra venenosa este verano?

Enfermera Línea de Ayuda

Llame a nuestro **Enfermera Línea de Ayuda** Las 24 horas del día, 7 días a la semana en **1-800-686-3831** para hablar con una enfermera registrada.

Llame al Servicio de Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)** **1-866-959-6555 (CHIP)** para escoger un especialista en obstetricia o para hacer una cita.

StarBabies

se publica mensualmente por Texas Children's Health Plan.

Envíe sus comentarios a:

Star Babies
Texas Children's Health Plan
PO Box 301011, NB 8360
Houston, TX 77230-1011

Director de Servicios a Miembros Comunicaciones y Servicio al Cliente
Kristen Cover

Gerente de Marketing
Parker Amis

Redactor
Christina Brennan

Diseño
Scott Redding

©2015 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados.

PO Box 301011, NB 8360
Houston, Texas 77230-1011
06/15

¡No toque las hojas venenosas! Seguro que usted ha escuchado esta recomendación sobre la hiedra venenosa, conocida en inglés como *poison ivy*. ¿Pero sabía que la hiedra venenosa, el roble venenoso, y el zumaque venenoso contienen la misma sustancia que causa comezón y salpullido?

¿Cuándo aparece el salpullido?

Alrededor de 60 a 80 por ciento de las personas presentan una reacción que puede aparecer unas cuantas horas después del contacto con la planta o hasta 5 días después del contacto. El salpullido causado por la hiedra venenosa toma de 1 a 2 semanas en sanar.

Señales y síntomas

- Un salpullido rojo y con comezón que aparece dentro de 4 horas a 4 días después del contacto con los aceites de la planta.
- Ampollas que contienen líquido claro.
- Ronchas y ampollas que pueden diferir en tamaño y que aparecen como rayas sobre la piel.
- Conforme sana, el salpullido puede empezar a verse como costra.

Qué debe hacer

- Remueva toda la ropa que haya estado en contacto con la planta o con el salpullido, y lave toda la ropa usada recientemente.
- Lave la piel inmediatamente con agua y jabón; hágalo de forma suave, y frote debajo de las uñas de los dedos.
- Córtale las uñas a sus hijos para evitar que se lastimen la piel al rascarse.
- Si es necesario, coloque compresas frías sobre la piel.
- Para la comezón: agregue avena al agua de baño, utilice una crema con calamina (no la use en la cara ni en la zona de los genitales), y, si es necesario, dele a su hijo o hija difenhidramina.
- Si tiene un salpullido severo o si tiene fiebre, llame al médico.

Fuente: KidsHeatl.org



PRÓXIMAMENTE!

¡Vamos a regalar útiles escolares!

Sábado 8 de agosto
10 a.m. a 2 p.m.

ALMEDA MALL

Traiga a sus hijos al evento de **Regreso a Clases** de Texas Children's Health Plan. Cada niño o niña en edad escolar recibirá una mochila y útiles para el nuevo año escolar. Se ofrecerán evaluaciones de salud y vacunas sin costo alguno.

Simplemente traiga la cartilla de vacunación de su hijo o hija.

