



Autocuidado durante la etapa postparto

Después de dar a luz, entendemos que le dediques toda tu atención a tu bebé, pero no olvides que tu salud también es importante. Te recomendamos programar tu primera consulta postparto dentro de tres semanas después de dar a luz. Estos chequeos te ayudan a asegurar una buena recuperación y a evitar cualquier problema después del parto. [Más de un tercio](#) de las mujeres experimentan problemas de salud después del parto, por lo que es importante que completes tu cuidado desde el inicio del embarazo hasta la etapa postparto, para garantizar tu buena salud y la de tu bebé.

Para obtener más información sobre qué esperar durante estos chequeos, visita nuestra [página web](#).

¿Necesitas ayuda? Nosotros podemos ayudarte a [programar una consulta](#).

Como parte de nuestro [Programa Healthy Rewards](#), puedes recibir una tarjeta de recompensas de \$25 por completar al menos una consulta postparto dentro de 84 días de dar a luz.



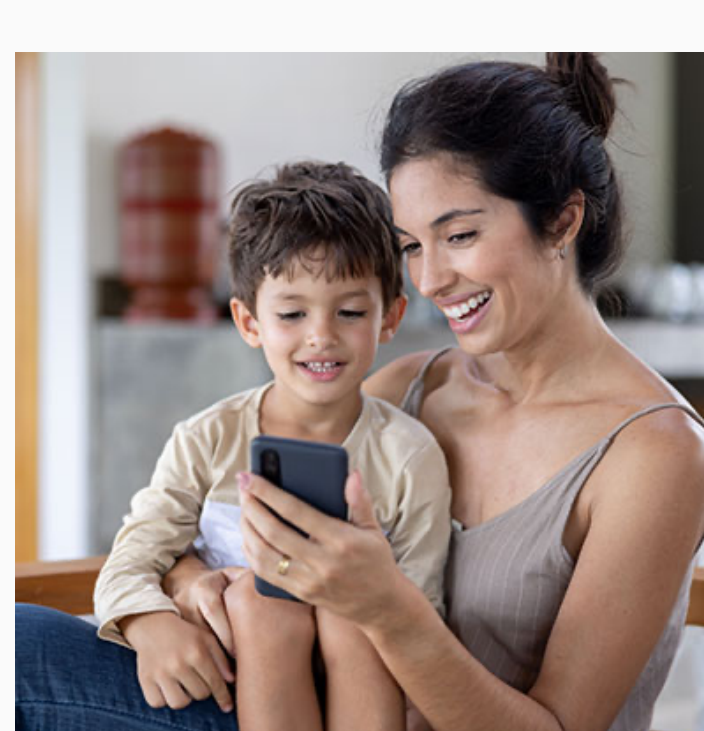
Mes de Concientización sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Las pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) y cáncer de cuello uterino ayudan a adolescentes y adultos jóvenes a mantenerse sanos. Las ITS pueden causar problemas de salud a corto plazo, como infecciones del tracto urinario, y a largo plazo, como infertilidad, cáncer de cuello uterino e incluso la muerte. Las tasas de ITS, como clamidia y gonorrea, [siguen aumentando en el estado de Texas](#). Por lo tanto, los expertos en salud recomiendan encarecidamente que tu hijo o hija adolescente se realicen exámenes de salud sexual a partir de los 16 años. Las mejores opciones para descartar ITS son hacerse una prueba de detección de ITS, una prueba de detección de cáncer de cuello uterino o una prueba de Papanicolaou durante su chequeo de rutina.

Consulta con el médico de tu hijo o hija adolescente si tienes alguna pregunta o inquietud sobre las ITS.

Como miembro de Texas Children's Health Plan, tu hijo o hija adolescente puede recibir una tarjeta de recompensas de \$25 al completar un chequeo anual de rutina entre los 16 y los 21 años.

[Aprende más](#)



¡Ahorra tiempo con la aplicación MyChart de Texas Children's!

Sabemos que, como una mamá o papá ocupados, tiene muchísimas cosas que hacer. ¡La buena noticia es que la aplicación MyChart de Texas Children's puede ayudarte a ahorrar tiempo y evitar largas llamadas telefónicas!

MyChart es gratuita y fácil de usar para nuestros miembros, y puedes acceder a la información de tu cobertura médica las 24 horas, los 7 días de la semana. Estos son algunos de los otros beneficios de MyChart:

- Actualiza tu médico de cabecera (PCP).
- Accede/imprime una tarjeta de identificación de miembro temporal.
- Lleva un registro de tus reclamos.
- Canjea recompensas a través de Healthy Connections.

¡Con MyChart, tu información médica está a solo unos clics de distancia!

[Aprende más](#)



Cómo llevar el control de los medicamentos de tu hijo

Sabemos que, como padre de familia, eres muy ocupado. Para algunos padres, puede ser difícil llevar el control de los medicamentos que sus hijos están tomando, especialmente si padecen más de una condición médica.

Para que tu hijo aproveche al máximo sus medicamentos, es importante que los tome exactamente como se lo recetaron. Si no se toman correctamente, es posible que no surtan efecto o pueden causarles efectos secundarios perjudiciales.

A continuación te mostramos algunos consejos para asegurarte de manejar los medicamentos de tu hijo de forma segura:

- Verifica la dosis exacta, cuándo y cómo tomar cada medicamento.
- Sigue las instrucciones del medicamento al pie de la letra. Puede ser útil usar un pastillero y programar una alarma para recordatorios.
- Informa siempre a tu médico sobre todos los medicamentos que estás tomando. Llevar una lista puede ser útil durante las consultas con tus médicos.
- Mantente alerta con los medicamentos caducados o descontinuados y deséchelos correctamente.

Si tienes preguntas o inquietudes sobre los medicamentos de tu hijo, habla con tu médico o llama a nuestra Línea Telefónica de Ayuda 24/7 al [1-800-686-3831](#).

Encuesta CAHPS: ¡Queremos conocer tu opinión!

Miembros: ¡La Encuesta de Evaluación del Consumidor sobre Proveedores y Sistemas de Atención Médica (CAHPS) podría llegar pronto a tu correo!

Esta encuesta anual recopila comentarios sobre la calidad del cuidado que tú y tu familia han recibido de nuestra red de proveedores de atención médica. **Se envía por correo a través de un tercero, es completamente anónima y se envía aleatoriamente solo a algunos miembros.** (No todos los miembros recibirán la encuesta).

Si recibes la encuesta, ¡asegúrate de completarla! Tus comentarios nos ayudarán a brindarles a ti y a tu familia el mejor cuidado posible.

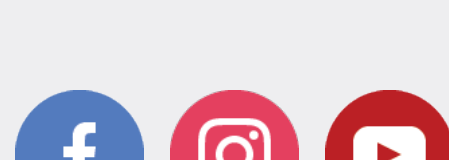
Próximos Eventos

Texas Children's Health Plan organiza muchos eventos divertidos y GRATUITOS. Visita [nuestro sitio web](#) para ver qué se viene. ¡Te esperamos!

[Eventos](#)

Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica a través de nuestra línea telefónica de ayuda 24/7](#)
- [¿Tienes preguntas? ¡Llámanos!](#)
- [Asistencia de transporte para una cita médica o para comprar medicinas](#)
- [Recursos en la comunidad](#)
- [Acompáñanos en nuestra Junta de Consejo de Miembros](#)
- Manuales de miembros
 - [CHIP](#)
 - [STAR](#)
 - [STAR Kids](#)



MK-2503-246

Copyright © 2025 Texas Children's Health Plan, All rights reserved.

Our mailing address is:

PO Box 301011, WLS-8360 Houston, TX 77230-1011

Want to change how you receive these emails?
You can [unsubscribe from this list](#).