



# KidsFirst

ENERO 2019

PUBLICACIÓN DEL TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN ORIENTADA A LOS MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 13-18 AÑOS Y SUS PADRES.



## ¡Haga un seguimiento de la atención médica de su hijo!

¿Sabía que puede tener información sobre la atención médica de su hijo al alcance de su mano? Es fácil hacer un seguimiento de la atención médica de su hijo con el Portal de Miembros de Texas Children's Health Plan.

Esta herramienta interactiva le permite tener una participación activa en la atención médica de su hijo. Puede cambiar su médico de cabecera, hacer un seguimiento de las citas, acceder al registro de vacunas y mucho más.

¡Es fácil de configurar! Visite [TexasChildrensHealthPlan.org](https://www.texaschildrenshealthplan.org) y haga clic en el enlace Registro para Miembros en la parte superior de la página y comience.

## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 **Empiece bien el nuevo año con medicina preventiva**
- 2 **¿Necesita su hijo la vacuna contra la gripe?**
- 3 **Chequeos de salud de su hijo adolescente**
- 4 **Estofado de papa dulce y frijoles negros**
- 4 **Preparados, listos, ¡a dibujar!**

# Empiece bien el nuevo año con medicina preventiva

¿Tener unos hijos más sanos es uno de sus propósitos de Año Nuevo para este 2019? ¿Acudir a la medicina preventiva es una de las mejores maneras de hacerlo realidad!

La medicina preventiva es la atención médica o dental que contribuye al desarrollo saludable de su hijo. Una de las partes más importantes de la medicina preventiva es asegurarse de que su hijo visite a su médico de cabecera para chequeos regulares. Visitando regularmente a su médico usted puede identificar problemas y reducir el riesgo de enfermedad antes de que su hijo se enferme.

Los niños de 12 a 20 años de edad necesitan visitar al médico para un chequeo para revisar la salud de su hijo adolescente una vez al año. Esta visita es un chequeo para asegurarse de que su hijo se encuentra saludable y se está desarrollando normalmente. Un chequeo de salud



de su hijo es diferente de aquellas visitas médicas que se realizan por enfermedad o lesión.

Los chequeos de salud de su hijo adolescente le brindan la oportunidad de preguntar sobre el desarrollo, comportamiento y bienestar general del niño. Usted también puede usar estos chequeos para programar vacunas rutinarias (vacunas).

¿La medicina preventiva es la mejor manera de darle a su hijo un comienzo saludable del nuevo año! Si necesita ayuda para programar un chequeo para revisar la salud de su hijo, llame al 1-866-959-2555 (STAR) o 1-866-959-6555 (CHIP).

## ¿Necesita su hijo la vacuna contra la gripe? ¡No es demasiado tarde!

¿Su hijo ha recibido la vacuna contra la gripe? Muchos niños la tienen y hay una buena razón para ello. Recibir la vacuna contra la gripe es la única y mejor manera de evitar que su hijo y su familia contraigan la gripe.

En la mayoría de la gente la gripe provoca fiebre, dolores en todo el cuerpo y otros síntomas parecidos a los del resfriado, pero mejorarán en una semana. Sin embargo, algunas personas se enferman gravemente con la gripe y es posible que deban ir al hospital. La gripe es particularmente peligrosa para niños que tienen afecciones graves como el asma.

**¡Buenas noticias!** Los miembros de Texas Children's Health Plan mayores de 7 años ahora pueden recibir su vacuna contra la gripe en su farmacia local. Visite su farmacia local hoy y obtenga su vacuna contra la gripe o visite [texaschildrenshealthplan.org/flu](http://texaschildrenshealthplan.org/flu) para encontrar un proveedor que esté cerca de usted.

### Es un año nuevo – ¡sea activo, manténgase saludable y en forma!

¿Quiere ayudar a su hijo a aprender maneras divertidas y fáciles de mantenerse activo y elegir alternativas alimentarias inteligentes? ¡Entonces vea el Programa para Mantenerse en Forma de Texas Children's Health Plan!

El Programa para Mantenerse en Forma ofrece:

- Cuatro sesiones de salud y ejercicio físico
- Consultoría de salud
- Materiales para ejercicio en el hogar
- Un boletín informativo trimestral

¡Todo sin cargo para su familia!

El Programa para Mantenerse en Forma está disponible para miembros de Texas Children's Health Plan de 10 a 18 años de edad con una IMC de 28+. Para conocer más o inscribirse, llame al 832-828-1580 o visite [TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit](http://TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit).

# Chequeos de salud de su hijo adolescente: qué esperar

Ha llevado a su hijo al médico regularmente desde que nació, pero debe seguir llevándolo al médico para chequeos anuales para revisar la salud de su hijo adolescente al ingresar a la adolescencia. Durante la adolescencia ocurre un nivel significativo de crecimiento y desarrollo, así que para los adolescentes es importante realizar un chequeo al menos una vez al año.

Para ayudarlo a recordar qué incluirá la visita y algunos temas que quizás quiera discutir con el médico, aquí tiene un anticipo sobre qué esperar en el próximo chequeo de salud de su hijo adolescente.



## 1. Mida el peso y la estatura de su hijo

**adolescente**, calcule su índice de masa corporal (IMC) y represente estas medidas en las curvas de crecimiento.

**2. Controle la presión arterial** y posiblemente, la audición de su hijo adolescente.

**3. Le haga una prueba de detección** para detectar signos de depresión.

**4. Le haga preguntas**, le resuelva inquietudes y le de consejos sobre la salud de su hijo adolescente:

- **Comida.** Los adolescentes deberían empezar a elegir comida saludable por sí solos. Explique a su hijo que comer cinco porciones de frutas y vegetales por día y evitar los alimentos dulces, salados y grasosos es mejor no solo nutricionalmente, sino que ayudará a tener un peso saludable. El calcio y el hierro son importantes para las etapas de crecimiento rápido del adolescente. Busque ingerir tres raciones diarias de productos lácteos bajos en grasas (o alternativas lácteas) para brindar 1,300 miligramos de calcio. Incluya suficiente carne magra, aves, y mariscos en la dieta para alcanzar los 8 miligramos de hierro por día.
- **Sueño.** Los adolescentes necesitan de 9 a 11 horas de sueño por noche. La falta de sueño es común y puede afectar las notas y el rendimiento atlético. Los cambios biológicos hacen que los adolescentes se quieran quedar despiertos hasta tarde, pero los horarios tempranos de inicio de clase pueden dificultarles dormir lo suficiente. Aliente a su hijo a seguir una rutina relajante para irse a acostar, y mantenga las TV y todos los dispositivos digitales fuera de la habitación de su hijo.
- **Actividad física.** Busque realizar 60 minutos de actividad física por día. Establezca límites diarios para el uso de pantallas, incluida la TV, el DVD, los videojuegos, teléfonos móviles, tabletas y computadoras.

• **Crecimiento y desarrollo.** A los 13 años, es común que los adolescentes:

–presenten signos de pubertad:

--En niños, el primer signo de pubertad es el crecimiento testicular, seguido por el alargamiento del pene y el crecimiento de vello púbico.

--En niñas, se desarrollan los senos y crece el vello púbico. Alrededor de 2 años después, llega el primer período menstrual.

–tienen piel grasa y/o acné

–no siempre relacionan sus acciones con futuras consecuencias

–quieren ser independientes y encajar con sus pares

–se centran en su apariencia personal y comportamiento

–quieren involucrarse en conductas riesgosas

## 5. Realice una exploración física a su hijo.

Esta incluirá mirar la piel, auscultarle el corazón y los pulmones, examinar la espalda para cualquier encorvamiento de la columna y buscar el desarrollo de pubertad. Un padre, cuidador o adulto acompañante debe estar presente durante esta parte del examen, pero los hermanos deben permanecer afuera en la sala de espera para darle privacidad al adolescente.

**6. Actualice sus vacunas.** Las vacunas protegen a las personas de enfermedades graves, por lo que es fundamental que su hijo adolescente las reciba a tiempo. Los programas de vacunación pueden variar entre distintos consultorios médicos, por lo tanto, pregunte a su médico al respecto.

**7. Pida análisis.** Su médico puede controlar el riesgo de su hijo de padecer anemia, colesterol alto, tuberculosis, y enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pedirle pruebas, si son necesarias.

Para leer más sobre qué esperar durante el chequeo para controlar la salud de su hijo adolescente, visite <https://kidshealth.org/en/parents/checkup-13yrs.html#catchcheckupsubcat>.

# Estofado de papa dulce y frijoles negros

## Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ pimienta pequeño, entero
- 1 ¼ tazas de cebollas frescas, peladas, cortadas en cuadrados
- 1 cda. de comino en polvo
- 1 ½ tazas de papas dulces frescas, peladas, cortadas en cubos de ½ pulgada
- 6 tazas de frijoles negros bajos en sodio en lata, escurridos y lavados
- ¾ taza de jugo de naranja
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ cda. de sal
- ¼ cda. de pimienta negra molida
- 4 tazas de acelga fresca, sin tallos, picada

## Instrucciones

1. Caliente aceite vegetal en una olla grande. Cocine el pimienta y las cebollas entre 1 a 2 minutos.
2. Agregue el comino y cocínelo por 2 minutos.
3. Agregue las papas dulces, los frijoles negros, el jugo de naranja y el caldo de pollo. Déjelo hervir. Cúbralo y baje el fuego al mínimo. Hiérvalo a fuego lento por 20 minutos o hasta que las papas dulces estén tiernas.
4. Saque el pimienta y tírelo.
5. Agregue vinagre, sal y pimienta.
6. Agregue la acelga. Cúbralo y siga cocinando hasta que la acelga esté tierna. Sirva caliente.

Se puede servir con arroz integral o cuscús integral.



Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU

## Preparados, listos, ¡a dibujar!

¡Queremos que su hijo se inscriba en el Concurso Anual de Diseños de Camisetas de Texas Children's Health Plan!

Sus hijos no querrán perderse la oportunidad de ser el artista ganador de nuestro Concurso de Diseño de Camisetas 2019. Cada uno de los miembros que participe en el concurso obtendrá un regalo. Elegiremos a los ganadores en la primavera de 2019. ¡Los diseños de los ganadores se imprimirán en una camiseta de Texas Children's Health Plan! Los ganadores también recibirán premios y sus dibujos se publicarán en ediciones futuras de nuestros boletines informativos.

Las inscripciones deben enviarse en papel blanco, tamaño carta, sin renglones. Se pueden crayones, marcadores, lápices o pinturas. La fecha límite para inscribirse es el 15 de abril de 2019.



Asegúrese de que el dibujo de su hijo incluya nuestro nombre, Texas Children's Health Plan. No se olvide de incluir el nombre, la edad y el número de identificación de miembro de Texas Children's Health Plan de su hijo con cada inscripción.

Por favor envíe las inscripciones a:

**Texas Children's Health Plan**  
**Member Engagement Department**  
**P.O. Box 301011, WLS 8366**  
**Houston, TX 77230-1011**