



ON BOLETIN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN

Enero es el Mes de Concientización de la Salud Cervicouterina

Existen dos pruebas de detección para ayudar a prevenir el cáncer cervicouterino: la prueba de Papanicolaou y la prueba de VPH. También puede prevenir el cáncer cervicouterino mediante las vacunas contra el VPH, que le protegen contra los tipos de VPH que habitualmente causan el cáncer cervicouterino.

¡Comience bien el Año Nuevo! Llame hoy a un médico para programar un Papanicolaou, una prueba de detección del cáncer cervicouterino o para hablar acerca de la vacuna contra el VPH.

Fuente: vaccines.gov



¡Esté preparada para el embarazo y para su nuevo bebé!

Para recibir eventos directamente en su bandeja de entrada, llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 y dígalos cuál es su dirección de correo electrónico. ¡Será una de las primeras en saber sobre las clases y los eventos emocionantes que hemos planificado para usted!

¡Manténgase informada!

¡Llame a Servicios al Cliente y proporciónenos su dirección de correo electrónico para que podamos enviarle actualizaciones de eventos, promociones y novedades!

¡Nos encantaría que asista a nuestros eventos! Inscríbase en línea en TexasChildrensHealthPlan.org. Le enviaremos su confirmación por correo electrónico junto con la información exacta de la ubicación del evento.

¡Dele "me gusta" a nuestro página de Facebook!

Be prepared for pregnancy and your new baby!

To get events directly in your inbox, call Member Services at 1-866-959-2555 and give them your email address. You will be among the first to know about the exciting classes and events we have planned just for you.

Be in the Know!

Call Member Services and give us your email address so we can give you updates on events, promotions, and news!

We would love for you to come to our events! Please sign up online at TexasChildrensHealthPlan.org. We will email your confirmation and exact event location.

Be sure to 'like us' on Facebook!



...recomendaciones del Dr. Hollier

El embarazo es un período emocionante, pero también puede ser estresante. Saber que está haciendo todo lo posible para prepararse para el embarazo y que su bebé nazca sano le ayudará a estar tranquila.

Gozar de la mejor salud antes del embarazo es un primer paso excelente para ayudarle a evitar defectos de nacimiento. Si tiene alguna pregunta acerca de cómo evitar defectos de nacimiento, asegúrese de preguntarlas a su proveedor en cualquier momento. Estar informada con anticipación y planificar su embarazo puede ayudarle mucho a relajarse.

Cuando piense que está embarazada, acuda a ver a un proveedor y comience a recibir atención prenatal. Obtener atención prenatal regular y de forma temprana, así como saber más acerca de las decisiones saludables pueden ayudarle a mantener la salud de su bebé.

*Dr. Lisa Hollier
Chief Medical Officer of Obstetrics/Gynecology
Texas Children's Health Plan*

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

Obtenga datos sobre las pruebas prenatales

Las pruebas prenatales son pruebas médicas a las que se somete durante el embarazo. Algunas de estas pruebas son rutinarias en ciertos períodos de su embarazo. Otras son obligatorias por ley. Asegúrese de hablar con su médico acerca de cuáles son las pruebas más adecuadas para usted.

Estas son las pruebas prenatales obligatorias según la legislación de Texas durante el embarazo:

- Las pruebas de VIH, VHB y sífilis se realizarán durante su primera visita prenatal.
- Las pruebas de VIH y sífilis se volverán a realizar en su tercer trimestre, después de 28 semanas.
- Al dar a luz, se le realizará la prueba de VHB. Si no hay registro de los resultados de sus pruebas de VIH y sífilis de su tercer trimestre, se solicitarán en este momento.
- Los recién nacidos deben someterse a una prueba de VIH, si no hay registro del resultado de la prueba del tercer trimestre.

Si no ha elegido un médico de atención prenatal, llame al Servicio de Atención al Cliente lo antes posible, de forma gratuita al 1-866-959-2555 (STAR). Pueden ayudarle a escoger un médico, a programar una visita y a hacer planes de transporte.

PROGRAMA HABITUAL DE VISITAS PRENATALES

MES 6	MES 8	MES 9
Una vez al mes durante los primeros 6 meses de embarazo	Cada 2 semanas durante el 7. ^{mo} y el 8. ^{vo} mes	Semanales durante el noveno mes hasta la fecha del parto

Visite <http://www.texaschildrenshealthplan.org/starbabies> para educación acerca de su embarazo y para inscribirse en clases prenatales.



¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico, a veces denominado folato, es una vitamina B (B9). Se encuentra principalmente en hortalizas de hoja verde como la col rizada y espinaca, en el jugo de naranja y en granos enriquecidos. Pero para la mayoría de las mujeres, comer alimentos fortificados no es suficiente. El CDC recomienda que todas las mujeres en edad fértil, especialmente aquellas que planifican un embarazo, consuman aproximadamente 400 microgramos (0.4 miligramos) de ácido fólico todos los días. Para alcanzar el nivel diario recomendado, probablemente necesitará un suplemento vitamínico.

©1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reprinted with permission.

Para obtener más información sobre el ácido fólico y sobre cómo evitar defectos de nacimiento, visite la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/folicacid o llame al **1-800-232-4636 (CDC-INFO)**.

¿Conoce el ácido fólico?

Estos son algunos datos que debería conocer:

Por qué es tan importante el ácido fólico

El ácido fólico es muy importante porque puede ayudar a evitar hasta entre el 50% y el 70% de los defectos de nacimiento importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé (anencefalia y espina bífida).

Cuánto ácido fólico necesita una mujer

400 microgramos (mcg) por día.

Cuándo comenzar a tomar ácido fólico

Para que el ácido fólico ayude a evitar defectos de nacimiento importantes, una mujer debe empezar a consumirlo un mes antes de quedar embarazada y durante el embarazo.

Fuente: National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

Existen dos formas simples de asegurarse de obtener el suficiente ácido fólico cada día.

1. Consumir una vitamina que contenga ácido fólico todos los días. La mayoría de los multivitamínicos que se venden en los Estados Unidos cuentan con la cantidad de ácido fólico que necesita una mujer cada día. Consulte la etiqueta para asegurarse de que contiene el 100% del valor diario (DV) de ácido fólico, que son 400 microgramos (mcg).
2. Comer un bol de cereales de desayuno que contengan el 100% del valor diario de ácido fólico cada día. No todos los cereales contienen esta cantidad. Consulte la etiqueta en la parte lateral de la caja y busque una que indique "100%" al lado de ácido fólico.

Enero es el Mes Nacional de la Prevención de Defectos Congénitos

Texas Children's Health Plan quiere que tenga un bebé saludable. Es por eso que esta edición de Star Babies le brinda información acerca de cómo reducir las probabilidades de tener un bebé que nazca con defectos de nacimiento. Obtenga más información acerca de las opciones saludables que puede escoger para usted y su pequeño.



Obtenga la atención que necesita

Queremos que nuestras futuras mamás tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. A fin de cuentas, una mamá saludable y un bebé feliz empiezan con una atención prenatal de calidad.

No espere. Hágase atender de inmediato. Tan pronto como crea estar embarazada, debe programar su primera consulta prenatal. Su obstetra/ginecólogo querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberse registrado en el Texas Children's Health Plan.

No olvide su control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a su bebé. Su obstetra/ginecólogo DEBE verla dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a su recién nacido en Medicaid, llame al 2-1-1 e informe sobre el nacimiento de su hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visite yourtexasbenefits.com.

Prueba de cáncer cervicouterino. El Papanicolaou de rutina es clave para prevenir y detectar de forma temprana el cáncer cervicouterino. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarlo cada 3 años. Para mujeres de entre 30 y 65 años, se prefiere un Papanicolaou con prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años, pero la prueba con solo un Papanicolaou cada 3 años está bien. Planifique una visita con su médico o clínica comunitaria local.

Mamografía. Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama. Planifique una visita a su médico o clínica comunitaria local.

Si necesita ayuda para buscar un médico, visite TexasChildrensHealthPlan.org bajo "Buscar un Médico" o llame a Servicios al Miembro al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesita ayuda para agendar una cita puede llamar a servicios al miembro, envíenos un correo a HealthPlan@texaschildrens.org, o podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

Comer bien para futuras madres

Comer bien durante el embarazo es importante para usted y para su bebé. El embarazo afecta a su sistema inmune. En consecuencia, usted y su bebé presentan un mayor riesgo ante bacterias, virus y parásitos que provocan enfermedades transmitidas por alimentos.

No es necesario dejar todos los alimentos que le gustan durante el embarazo. Solo asegúrese de tomar decisiones inteligentes.

Estos son algunos consejos:

- Intente comer alimentos de los 5 grupos de alimentos todos los días. Esto incluye granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas.
- Asegúrese de estar consumiendo la cantidad adecuada de vitaminas y minerales. Ingiera alimentos con ácido fólico y calcio.
- La mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 300 calorías extra por día durante el embarazo. Hable con su médico para obtener más información acerca de un plan de alimentación saludable para usted.

Conserve esta lista de verificación a mano durante el embarazo. Puede ayudarles a usted y a su bebé a mantenerse sanos.

ALIMENTOS A EVITAR:

- ✗ Quesos suaves como el Brie, feta, queso blanco y el queso fresco.
- ✗ Masa cruda de galletas o tortas.
- ✗ Algunas clases de pescado como tiburones, pez espada, caballa real y blanquillo.
- ✗ Mariscos refrigerados, ahumados.
- ✗ Pescado o mariscos crudos como el sushi.
- ✗ Leche o zumo no pasteurizados.
- ✗ Mariscos crudos como ostras y almejas.
- ✗ Aves de corral o carnes poco cocidas.
- ✗ Embutidos o perros calientes sin calentar.



Llame a nuestra Línea de Asistencia de Enfermería las 24 horas del día, 7 días a la semana al 800-686-3831 para hablar con una enfermera registrada. Para obtener ayuda al elegir un médico, una partera u obstetra/ginecólogo, llame a Servicios para Miembros al 866-959-2555 (STAR).

Star Babies se publica mensualmente por Texas Children's Health Plan. Envíe sus comentarios a:
Star Babies, Texas Children's Health Plan, PO Box 301011, Houston, TX 77230-1011

Gerente Creativo, Member Engagement: David Barras
Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding

© 2019 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. MK-0000-000 01/19



facebook.com/texaschildrenshealthplan