

Manage Your Health



Otoño 2018

On boletín de **Texas Children's Health Plan**

En esta edición

- 2 4 pasos para mantener a su hijo saludable en la temporada de gripe
- 3 Adquiera buenos hábitos este otoño
- 4 Consejos sobre salud y seguridad en la noche de brujas
- 5 Trate el TDAH de su hijo
- 6 Mi plan de acción contra el asma

CM-0917-313

¡Protéjase contra la gripe!

¡La temporada de gripe ha llegado!

Puede ayudar a evitar la propagación de la gripe vacunándose contra esta enfermedad. Todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, deben vacunarse. Aún está a tiempo de protegerse a usted y a su familia. Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico o en una farmacia.



Be in the know!

Call Member Services at 832-828-1430 and give them your email address so you can be among the first to know about our upcoming events!

Need application assistance?

Email us at HealthPlan@texaschildrens.org

We've gone social!

Like us on Facebook to get up-to-the-minute info.

Manténgase informado.

Llame a Servicio para Miembros al 832-828-1430 e indique su dirección de correo electrónico para que pueda estar entre los primeros en enterarse sobre nuestros próximos eventos!

¡Necesita asistencia con su solicitud?

Envíenos un correo electrónico a HealthPlan@texaschildrens.org

¡Estamos en las redes sociales!

Dele "Me gusta" a nuestra página de Facebook para obtener la información de último minuto.



4 pasos para mantener a su hijo saludable en la temporada de gripe

1 **Obtener la VACUNA CONTRA LA GRIPE (vacuna contra la influenza).** La vacuna contra la gripe no evitará todos los resfriados o los virus, pero ayudará a prevenir alguno de los peores. La gripe es la causa de muerte de niños más común en los EE. UU. que puede ser prevenida a través de la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe **NO PUEDE** causarle gripe.

2 **Lávese las manos y/o use un desinfectante para manos.** Usted contrae el resfrío o la gripe cuando toca una superficie que tiene el virus y luego toca sus ojos, nariz o boca. Al mantener las manos limpias, también mantiene a los virus lejos de sus manos.

3 **Mantenga las manos limpias y trate de no dejar que su niño toque las cosas en la sala de espera de la oficina del médico.** El consultorio del médico es donde los niños enfermos van para recibir atención médica. A menudo, la sala de espera es donde comparten sus virus con otros niños.

4 **Mantenga su casa y auto libres de humo (y humo de cigarro electrónico).** El humo hace que los resfríos y la gripe empeoren. Aumenta el riesgo de asma, neumonía e infecciones del oído. Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al **I-800-QUIT NOW** o **I-800-YES QUIT**.

Harold J. Farber, MD, MSPH
Associate Medical Director
Texas Children's Health Plan

Podría pensar en la cebada como una adición a las abundantes sopas de invierno, como la sopa de cebada con champiñones o cebada con carne de res, pero también va bien en sopas más ligeras, como esta, que contiene pollo, espárragos y guisantes.

Sopa de pollo y cebada

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla picada finamente
- ½ taza de apio picado finamente
- 2 dientes de ajo divididos
- 6 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 pechuga de pollo grande con hueso, (10 a 12 onzas), sin pellejo y cortado
- ½ taza de cebada perlada
- 1 lata de 15 onzas de tomates en cubitos
- 1 taza de espárragos recortados y rebanados en diagonal, (¼ de pulgada de espesor)
- 1 taza de guisantes frescos o descongelados
- ½ cucharadita de sal gruesa
- Pimienta recién molida a gusto
- ½ taza de hojas rasgadas de albahaca fresca ligeramente compacta
- 1 tira de cáscara de naranja, (½ por 2 pulgadas)

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregue la cebolla y el apio y cocine mientras revuelve hasta que comience a ablandarse, durante 2 a 4 minutos. Ralle o pique finamente 1 diente de ajo, agréguelo a la cacerola y cocine mientras revuelve hasta que esté fragante, durante aproximadamente 1 minuto. Agregue el caldo, el pollo y la cebada. Hierva a fuego lento. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté cocido, durante aproximadamente 20 minutos. Transfiera el pollo a un plato con una cuchara ranurada. Regrese el caldo a fuego lento y cocine hasta que la cebada esté tierna, durante 20 a 30 minutos.
2. Mientras tanto, triture el pollo o córtelo en trozos pequeños; deseche el hueso.
3. Una vez que la cebada esté lista, agregue el pollo, los tomates y su jugo, los espárragos, los guisantes, la sal y la pimienta molida y luego regrese a fuego lento. Cubra y cocine a fuego bajo hasta que los espárragos estén tiernos, durante aproximadamente 5 minutos más.
4. Corte en trozos el otro diente de ajo. Recolecte la albahaca, la cáscara de naranja y el ajo, y pique todo finamente. Sirva la sopa en tazones con un cucharón y espolvoree cada porción con una pizca generosa de la mezcla de albahaca.

¡Adquiera buenos hábitos este otoño!

El otoño es un gran momento para la renovación y los nuevos comienzos. Los siguientes consejos pueden ayudarle a cosechar nuevas rutinas y aprovechar las oportunidades saludables que ofrece la nueva temporada.



¡Lleve los colores del otoño a su alimentación!

La llegada de la nueva estación es el momento perfecto para cambiar su dieta. Comprar alimentos en temporada es favorable para su presupuesto, y especialmente nutritivo para su cuerpo. Reciba a las manzanas vibrantes y coloridas, los ñames, las calabazas de invierno, los camotes, las coles rizadas, los nabos, las peras, los higos y los arándanos. De vez en cuando, ¡también es bueno hacer un poco de espacio para una versión casera y más sana de ese latte de especias de calabaza o la crujiente tarta de manzana que se le ha antojado!



Baje el ritmo

Si bien el movimiento es importante para tener una salud óptima, el otoño también es un buen momento para frenar y disfrutar de una reflexión interna. A medida que la estación cambia, permítase pasar un tiempo relajante en casa. Los días más cortos y las noches más largas son la excusa perfecta para tomarse el tiempo para dormir más y cuidarse. ¡Póngase su pijama favorito, beba té de chai, lea un libro o comience un diario.

Manténgase en movimiento durante la estación más fría

El otoño es el momento perfecto para disfrutar más tiempo caminando o trotando al aire libre. No obstante, a medida que la temperatura disminuye, una de las maneras en que usted puede seguir moviéndose es si lleva su actividad al interior. ¡Considere hacer aeróbicos o yoga en la sala, trate de hacer Pilates, ir al gimnasio o unirse a una clase de baile! Este otoño, organícese para estar bien preparado y poder ejercitarse durante los meses más fríos.



4 pasos para sentirse mejor con un resfrío o la gripe

1

¡Agua, agua y agua! Manténgase hidratado. Beba muchos líquidos. ¡La sopa de pollo cuenta!

2

Pruebe un poco de rica miel. Si su hijo siente malestar de tos por un resfrío o gripe, la miel puede ayudar a relajar la garganta y aliviar la tos. No obstante, no le de miel a un bebé menor de 1 año de edad, ya que existe riesgo de botulismo infantil e intoxicación por ingestión de botulina. Aunque no es infeccioso, afecta al sistema nervioso central (SNC) y puede ser fatal si no se trata de inmediato.

3

En caso de fiebre. Si su hijo se siente incómodo debido a una fiebre, puede usar acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin®, Advil®) para ayudar a bajar la fiebre. Dosificación.

4

NO UTILICE medicamentos para la tos. La tos es la mejor protección que tienen los pulmones. Sacar la mucosidad de los pulmones ayuda a prevenir la neumonía. Los supresores de la tos nunca han demostrado ser efectivos y pueden ser peligrosos para los niños pequeños. La FDA recomienda no usar supresores de la tos en niños.

Harold J. Farber, MD, MSPH
Associate Medical Director
Texas Children's Health Plan



Consejos sobre salud y seguridad en la noche de brujas

Echa un vistazo a estos consejos para ayudar a hacer las fiestas divertidas y seguras para los niños que piden dulces y para los invitados a la fiesta.

¿Va a pedir dulces?

S Las espadas, cuchillos y otros accesorios de vestuario deben ser pequeños, suaves y flexibles.

A Evite que los niños pidan dulces solos. Caminen en grupo o con un adulto de confianza.

F Coloque cinta reflectante en los trajes y bolsas para ayudar a los conductores a verlo.

E Examine todos los dulces para ver si hay riesgo de asfixia y manipulación antes de comerlos. Limite la cantidad de dulces que come.

H Sostenga una linterna mientras pide dulces para ayudarle a ver y que otros le vean. **CAMINE** y no corra de casa en casa.

A Siempre pruebe el maquillaje en un área pequeña primero. Retírelo antes de acostarse para evitar una posible irritación de la piel y los ojos.

L Reduzca el riesgo de lesiones oculares graves evitando los lentes de contacto decorativos.

W Use máscaras, trajes y zapatos adecuados para evitar que le bloqueen la visión, tropezar y caer.

E Ingrese a las casas únicamente si está con un adulto de confianza. Visite solo casas bien iluminadas. Nunca acepte pasear con velas encendidas o luminarias. Asegúrese de usar trajes resistentes al fuego.

L Mire a ambos lados antes de cruzar la calle. Utilice los cruces peatonales siempre que sea posible.

G Siempre que sea posible, camine solo en las aceras o en el extremo más alejado de la carretera frente al tráfico para mantenerse seguro.

E Coma solo dulces envueltos de fábrica. Evite comer dulces caseros hechos por extraños.

Fuente: <https://www.cdc.gov/family/halloween/index.htm>

Trate el **TDAH** de su hijo

Si su hijo sufre de TDAH y ha estado recibiendo tratamiento, esté atento porque recibirá un paquete de bienvenida del Programa TDA/TDAH del Texas Children's Health Plan.

Este paquete contiene información útil acerca del TDAH. También trae un diario para llevar un registro de medicamentos y visitas al médico. Este diario lo ayudará a llevar un registro de las visitas al médico y a terapia.

El Texas Children's Health Plan y la Health and Human Services Commission (HHSC) están controlando las partes clave de la atención que reciben los niños a los que se les administran medicamentos para el TDAH. Es probable que reciba llamadas de seguimiento para recordarle su visita.

- Su hijo debe realizar una visita de seguimiento al médico que le recetó los medicamentos durante los primeros 30 días luego de la primera vez que tomó el medicamento.
- Su hijo también debe asistir a 2 visitas de seguimiento dentro de los siguientes 9 meses con el médico que le recetó los medicamentos.

Seguimiento de la salud mental a los 7 y a los 30 días

¿Su hijo ha recibido cuidados psiquiátricos intensivos? De ser así, es probable que le hayan informado que su hijo debe realizar visitas de control a los 7 y a los 30 días con un profesional de la salud mental.

Dentro de los 7 días de recibir su alta médica, lleve a su hijo a un proveedor afiliado a la red. Y hágalo nuevamente dentro de los 30 días de recibir el alta. Le recomendamos ver a un terapeuta para el control a los 7 días y a un psiquiatra para el control a los 30 días. De esta manera, se asegurará de que su hijo haya sido controlado por profesionales luego del alta, cuando el riesgo de una recaída es mayor. En caso de ser necesario, su hijo puede trabajar en terapia sobre sus problemas en un régimen ambulatorio. Además, puede ver al psiquiatra para controlar su medicación.

¿Su hijo tiene un plan de acción por escrito para tratar el asma?

Un plan de acción por escrito para tratar el asma incluye lo siguiente:

- Un plan de atención diaria que lo ayude a mantener la salud de su hijo y cumplir los objetivos para controlar el asma.
- Un plan de rescate para ayudar a su hijo a enfrentar rápidamente los síntomas en aumento.
- Una guía para emergencias de asma que lo ayude a saber cuándo deberá llamar al médico y cuándo necesitará ayuda de emergencia.

MI PLAN DE ACCIÓN DIARIO CONTRA EL ASMA

FECHA: _____
 NOMBRE DEL PACIENTE: _____
 NOMBRE DEL MÉDICO: _____
 PRÓXIMA CONSULTA: _____

LA ZONA VERDE
 ME SIENTO MUY BIEN
 Cuando estoy en la ZONA VERDE:
 • No tengo tos
 • No hay silbido en el pecho
 • No siento opresión en el pecho

Tomo este medicamento TODOS LOS DÍAS para mantener el ASMA BAJO CONTROL:
 _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 Antes de hacer ejercicio, tomo _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 Otros medicamentos que tomo TODO LOS DÍAS _____

Utilice un espaciador con los medicamentos inhaladores. Enjuáguese la boca después de usar el inhalador. Este los factores desencadenantes del asma como: el humo, los productos químicos fuertes, resfriados y gripes, y cosas que me puedan producir alergias como: _____

LA ZONA AMARILLA
 Cuando estoy en la ZONA AMARILLA:
 • Se presentan los primeros síntomas del asma
 • Tengo tos leve o silbido
 • Comienzo a resacaarme

Para ALIVIAR RÁPIDAMENTE los síntomas del asma, tomo: _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ cada _____ a _____ horas.
 Para CONTROLAR EL ASMA, tomo: _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 También tomo estos medicamentos: _____
 LLAMO AL MÉDICO si los síntomas no mejoran al cabo de _____ días

LA ZONA ROJA
 ME SIENTO MAL
 Necesita atención médica:
 • El silbido del pecho es constante
 • Respiro rápidamente

Para ALIVIAR RÁPIDAMENTE los síntomas del asma, tomo: _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ cada _____ a _____ horas.
 También tomo ESTEROIDES POR VÍA ORAL (EN PASTILLA O JARABE) _____ (NOMBRE DEL MEDICAMENTO) _____ veces al día.
 También tomo estos medicamentos: _____

LA ZONA DE PELIGRO
 NECESITO AYUDA DE INMEDIATO:
 LLAME AL 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana si:
 • Respiro muy fuerte rápidamente
 • Respiro con tanta dificultad que no puede caminar o hablar
 • Al respirar hunde el estómago o los espacios entre las costillas
 • Los labios o los dedos se le ponen azules

Superar obstáculos: listamos las ubicaciones más comunes de la familia para la atención.

¿TIENE PREGUNTAS? Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan las 24 horas de todos los días: 1-800-686-3331



Texas Children's Health Plan ofrece clases interactivas de educación sobre el asma para los miembros pediátricos calificados de 6 a 18 años. El programa es una serie de 6 clases de una hora que se imparten en las dos ubicaciones de The Center for Children and Women. Los miembros deben asistir a las 6 clases para recibir una tarjeta de regalo de \$50 al finalizar. Si tiene un diagnóstico de asma y está interesado en participar, por favor llame al 832-828-1005 para más información.

Llame al 832-828-1430 o llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR) o al 1-866-959-6555 (CHIP) si necesita un Plan de Acción para el Asma.



es una publicación trimestral de Texas Children's Health Plan.

Gerente Creativo,
Member Engagement
David Barras

Editora
Sara Ledezma

Diseñador
Scott Redding

©2018

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

PO Box 301011
Houston, Texas 77230-1011
Otoño 2018