

KidsFirst



NOVIEMBRE
DICIEMBRE
2018

PUBLICACIÓN DEL TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN ORIENTADA A LOS MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 7-12 AÑOS Y SUS PADRES.

En esta edición

- 2 Los medicamentos para la tos no funcionan
- 2 Receta de elixir de miel
- 3 Haga elecciones saludables
- 3 Mantenga la gripe alejada
- 4 Haga obsequios que tengan sentido
- 4 Mousse para unas fiestas saludables peppermint mousse



NONPROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 1167
N. HOUSTON, TX

Houston, TX 77230-1011
P.O. Box 301011
Texas Children's Health Plan



Los medicamentos para la tos no funcionan tanto como usted cree

La tos es una de las mejores defensas que tienen los pulmones. El mucus atrapa la bacteria. La tos libera el mucus y expulsa con él la bacteria. Sin una buena tos productiva, los niños pueden contraer neumonía (infección de pulmón) y daño pulmonar con mayor facilidad.

Los estudios de investigación demuestran que los medicamentos para la tos no logran reducir la tos de un resfrío. Esto significa que administrar medicamentos para la tos no es mejor que no administrar ningún medicamento. Además, coloca al niño en riesgo de sufrir efectos secundarios por el medicamento. Los estudios en los que se compara la miel con los medicamentos para la tos han revelado que la miel ayuda a aliviar la tos, a diferencia de los medicamentos para la tos.

Cuando hablo con pediatras, la mayoría sabe que los medicamentos para la tos no funcionan, pero los siguen recetando. Cuando les pregunto por qué, ellos afirman que los padres esperan eso. Si un niño tiene un resfrío con tos y el médico no receta ningún medicamento para la tos, el padre piensa que el médico no ha hecho su trabajo. Casi todos los médicos se sienten aliviados cuando los padres afirman que no desean darle un medicamento para la tos a su hijo(a), por eso, la próxima vez que su hijo(a) tenga tos con resfrío, recuerde que no es necesario darle un medicamento para aliviar la tos. Hable con su médico sobre otras opciones que pueden contribuir a aliviar la tos de su hijo(a) y siga los siguientes consejos útiles.

*Harold J. Farber, MD, MSPH
Profesor Asociado de Pediatría, Sección de Medicina Pulmonar
Facultad de Medicina de Baylor, Texas Children's Hospital
Director Médico Asociado, Texas Children's Health Plan*

Cuatro consejos para aliviar la tos y el resfrío de su hijo

1. Mantenerlo(a) bien hidratado(a). ¡La sopa de pollo es excelente!
2. Si el niño es mayor de un año de edad, una cucharadita de miel puede ayudar a aliviar la tos. No le dé miel si el niño tiene menos de un año de edad ya que aumenta el riesgo de botulismo del lactante.
3. Recuerde que la tos protege a los pulmones. El resfrío debería resolverse en unos pocos días.
4. Consulte al médico de inmediato si aparece fiebre alta, dificultad para respirar, agitación u opresión en el pecho.



Receta de elixir de miel

No permita que el resfrío y la gripe lo(a) dejen pasmado(a). Tome este remedio casero para aliviar los síntomas que acompañan el resfrío y la gripe. ¡Incluso es delicioso cuando uno se siente bien!

Ingredientes:

- Una taza grande
- Agua hirviendo
- 1 limón
- 1 cucharadita de jengibre seco o 1 pulgada de jengibre fresco rallado

Instrucciones:

- Hierva agua.
- Exprima el limón con sus manos para quitar las semillas y deje verter el jugo en el vaso o en la taza.
- Agregue jengibre seco. Si utiliza jengibre fresco, pele una pulgada, rállalo y agréguelo en la taza.
- Agregue miel.
- Agregue agua. Degústelo a sorbos. ¡Tenga cuidado, quema!



¿Es un resfriado o una gripe?

Su hijo tiene dolor de garganta, tos y fiebre alta. ¿Podría ser la gripe? ¿O simplemente un resfriado?

La gripe generalmente hace que los niños se sientan peor que con un resfriado. Pero no siempre es fácil distinguir la diferencia entre los dos. Aquí hay consejos sobre qué buscar y qué hacer.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Si tiene alguna duda, lo mejor es llamar al médico. Una enfermedad que parece un resfriado puede convertirse en gripe. Y otras enfermedades, como la faringitis estreptocócica o la neumonía, pueden parecerse a la gripe. Incluso los médicos a veces necesitan hacer una prueba para saber con seguridad si un niño tiene gripe o resfriado.

Es importante obtener atención médica de inmediato si su hijo:

- parece estar empeorando
- tiene problemas para respirar
- tiene fiebre alta
- tiene fiebre alta
- tiene un fuerte dolor de cabeza
- tiene dolor de garganta



¿Cómo se trata la gripe?

La mayoría de las veces, puede cuidar a su hijo en casa con muchos líquidos, descanso y comodidad.

Incluso los niños sanos pueden luchar contra la gripe. Pero algunos niños, como los menores de 5 años o los que tienen asma, tienen más probabilidades de tener problemas si contraen la gripe. En algunos casos, un médico puede recetar un medicamento antiviral para disminuir los síntomas de la gripe.

Resfriados o gripe: Guía de síntomas

Responda estas preguntas para ver si su hijo tiene gripe o resfriado:

Pregunta	Gripe	Resfriado
¿La enfermedad apareció de repente?	Sí	No
¿Su hijo tiene fiebre alta?	Sí	No
¿El nivel de energía de su hijo es muy bajo?	Sí	No <small>(o la fiebre es leve)</small>
¿Le duele la cabeza a su hijo?	Sí	No
¿Su hijo tiene menos apetito de lo normal?	Sí	No
¿Le duelen los músculos a su hijo?	Sí	No
¿Su hijo tiene escalofríos?	Sí	No

Si la mayoría de sus respuestas son “sí”, es probable que su hijo tenga gripe. Si sus respuestas son en su mayoría “no”, probablemente sea un resfriado.

¿Qué pueden hacer los padres?

- La prevención es la mejor medicina. Asegúrese de que todos los miembros de su familia reciban una vacuna contra la gripe cada año.
- Enseñe a sus hijos buenos hábitos de lavado de manos para ayudar a detener la propagación de la gripe.
- Si su hijo tiene asma u otra enfermedad, llame a su médico de inmediato si muestra signos de gripe. Es posible que el médico necesite darle a su hijo medicamentos antivirales que solo funcionan cuando los niños comienzan a tomarlos dentro de las 48 horas posteriores al inicio de los síntomas de la gripe.

© 1995-2018. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso

Haga elecciones de fiestas de fin de año saludables

Las fiestas de fin de año son un buen momento para reunirse y celebrar. Tanto en las fiestas como en las reuniones familiares, las personas tienden a comer y beber más en esta época del año. Para celebrar estas fiestas de fin de año de manera saludable, sigas estos consejos y disfrútelas sin excederse.

- ¡Aléjese de la comida chatarra! Escoja las frutas y las verduras para calmar el hambre.
- Coma tentempiés saludables entre las comidas.
- Coma tentempiés saludables entre las comidas.
- No vaya a las fiestas con hambre porque seguramente comerá más de lo que desea. Haga una comida liviana o un tentempié antes.
- Disfrute de una porción de postre, pero contrólese y piense en lo que está comiendo.
- ¡Haga ejercicio! Salga a caminar con familiares o amigos después de una comida pesada. Hacer ejercicio a diario contribuirá a mantenerse saludable para las fiestas de fin de año.



Panqueques de camote y calabacín

Ingredientes:

- 1 calabacín grande, rallado (alrededor de 1 taza)
- 1 camote grande, pelado y rallado (alrededor de 1 taza)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Qué hacer:

1. Mezcle el calabacín, el camote, los huevos, la sal, la pimienta y la harina. Mezcle hasta que estén bien combinados.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente a fuego medio.
3. Con un cucharón de sopa, deje caer aproximadamente 1/4 taza de la mezcla en la sartén y cocine cada pastel hasta que se dore, aproximadamente de 2 a 3 minutos de cada lado. Servir tal como está o con compota de manzana.

© 1995-2018. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

