



# KidsFirst

FEBRERO 2019

PUBLICACIÓN DEL TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN ORIENTADA A LOS MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 0-6 AÑOS Y SUS PADRES.



**¿Necesita  
transportación  
al médico?**

**¡Pase a la página 3 para  
averiguar cómo puede  
recibir ayuda de Texas  
Children's Health Plan!**

## **¡Echa un vistazo dentro!**

- 2 Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños**
- 3 ¿Necesita ayuda para ir a la cita médica de su hijo?**
- 3 Advertencia de riesgo para la salud: los niños menores de 12 meses no deben tomar miel**
- 4 Barras de fresa para celebrar el amor**
- 4 Preparados, listos, ¡a dibujar!**

# Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños y el cuidado de los dientes de su hijo

## ¡Febrero es el Mes Nacional de la Salud Dental de los Niños!

La buena salud dental empieza cuando su hijo es un bebé. Muchos padres tienen dificultades en juzgar cuánto cuidado dental necesitan sus hijos. Saben que quieren prevenir las caries, pero no siempre saben cuál es la mejor manera de hacerlo. Estos son algunos consejos y pautas.

## ¿Cuándo deben empezar los niños a cepillarse sus dientes?

El buen cuidado dental empieza antes de que aparezca el primer diente del bebé. Solo porque no pueda ver los dientes no significa que no estén allí. En realidad, los dientes empiezan a formarse en el segundo trimestre del embarazo. Al nacer, su bebé tiene 20 dientes primarios, algunos de los cuales están plenamente desarrollados en la mandíbula.

He aquí, cuándo y cómo cuidar de esos pequeños picadores:

- Incluso antes de que su bebé empiece la dentición, pase un paño limpio y húmedo sobre las encías para eliminar las bacterias dañinas.
- Una vez que su bebé tenga dientes, cepíllelos con un cepillo de dientes para bebé. Use agua y un poco de pasta dental con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un grano de arroz). Use pasta dental con fluoruro que lleve el sello de aceptación de la Asociación Dental Americana (ADA). (Si usa pasta dental para bebés sin fluoruro, mantenga la misma cantidad para minimizar la pasta dental que se trague).
- Una vez que los dientes de su bebé se toquen, puede empezar a usar el hilo dental entre ellos.
- Alrededor de los dos años, su hijo debe aprender a escupir cuando se cepilla. Evite darle a su hijo agua para enjuagarse y escupir porque esto podría hacer que sea más probable tragar pasta de dientes.
- Los niños de tres años en adelante solo deben usar una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Siempre supervise a los niños de menos de 8 años mientras se cepillan porque es más probable que traguen pasta de dientes.

Incluso los bebés pueden desarrollar caries si no se practican buenos hábitos de alimentación. Poner a un bebé a dormir con un biberón puede ser conveniente, pero puede dañar los dientes del bebé. Cuando los azúcares del jugo o la leche permanecen en los dientes de un bebé por horas, se pueden comer el esmalte, y crear una condición conocida como boca de biberón. Dientes frontales perforados, picados o descoloridos son signos de boca de biberón. Los niños con casos graves pueden desarrollar caries y necesitar que se les extraigan todos los dientes frontales (los dientes permanentes crecerán después).

Los padres y proveedores de cuidado infantil deben ayudar a los niños pequeños a establecer horarios específicos para beber cada día, porque chupar de un biberón durante todo el día puede ser igualmente dañino para los dientes jóvenes. Se recomienda que los bebés de hasta seis meses cambien de un biberón a una taza para sorber (con un sorbete o un pico duro). A los 12 meses de edad, tendrán las habilidades motoras y la coordinación para usar la taza por su cuenta.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



## ¿Cuándo deben ver los niños a un dentista?

La ADA recomienda que los niños vean a un dentista al cumplir el primer año de edad. En esta primera visita, el dentista le explicará las técnicas adecuadas de cepillado y uso del hilo dental y realizará un examen modificado mientras su bebé se sienta en su regazo.

Estas visitas pueden ayudar a encontrar problemas a tiempo y ayudar a los niños a acostumbrarse a visitar al dentista para que tengan menos miedo de ir a medida que crecen. Considere llevar a su hijo a un dentista que se especialice en el tratamiento de niños. Los dentistas pediátricos están capacitados para tratar la amplia gama de problemas asociados con la salud dental de los niños. También saben cuándo referirlo a un tipo diferente de especialista, como a un ortodoncista para corregir una sobremordida o a un cirujano para el reajuste de la mandíbula.

Si un niño parece tener riesgo de caries u otros problemas, el dentista puede empezar a aplicar flúor de uso tópico incluso antes de que le salgan todos los dientes (esto también puede hacerse en el consultorio del pediatra). El fluoruro endurece el esmalte dental, lo que ayuda a prevenir la enfermedad oral más común en la infancia: las caries dentarias (también llamada caries dental).

Para leer más acerca de salud dental para niños, visite <https://kidshealth.org/en/parents/healthy.html?WT.ac=p-ra>.



## ¿Necesita ayuda para ir a la cita médica de su hijo?

**¡No hay problema!** Aquí le indicamos cómo puede obtener transporte sin costo para su familia:

- Si su hijo es miembro de STAR, deberá llamar sin cargo a la Administración de Transporte de Medicaid al **1-855-687-4786** para organizar un traslado. Si esta no es la mejor opción para usted, puede llamar a Servicios para Miembros de STAR de Texas Children's Health Plan al **1-866-959-2555**, y solicitar un reembolso de gasolina de hasta \$20, si un miembro de la familia, un amigo o un vecino lo conduce a usted y a su hijo al médico.
- Si su hijo es miembro de CHIP, llame a Servicios para Miembros de CHIP de Texas Children's Health Plan al **1-866-959-6555** para solicitar un viaje, o solicite un reembolso de gasolina de hasta \$20, si un familiar, amigo o vecino lo conduce a usted y su hijo al médico.

## Advertencia de riesgo para la salud: los niños menores de 12 meses no deben tomar miel

Es muy importante no alimentar con miel a su hijo de 12 meses o menos. La miel puede contener esporas de una bacteria que puede causar una enfermedad severa en los bebés (niños de menos de 12 meses), llamada botulismo. Si un bebé inhala o come/bebe un elemento que contiene estas esporas, pueden enfermarse gravemente. Esto se debe a que los bebés no tienen suficiente flora intestinal madura para combatir la bacteria.

Los casos de botulismo infantil en Texas son raros. Pero desde agosto de 2018, el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas ha identificado a 4 pacientes que fueron tratados por botulismo infantil después de usar un chupete con miel de México. Para evitar que su hijo se enferme de botulismo infantil, no le proporcione al bebé miel o chupetes hechos con miel u otros productos alimenticios.

El botulismo infantil es una enfermedad grave que requiere atención médica urgente. Los síntomas del botulismo infantil incluyen:

- Constipación
- Mala alimentación y/o succión débil
- Debilidad
- Párpados caídos
- Pérdida de control de la cabeza
- Dificultad para respirar

**Si cree que su hijo ha comido miel y muestra alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 o lleve a su hijo a la sala de emergencias más cercana.**

Fuente: Texas Department of State Health Services



# Barras de fresa para celebrar el amor

## Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 taza de copos de avena
- ½ taza de mantequilla, ablandada
- ⅓ taza de azúcar morena clara
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- ⅛ cucharadita de sal
- ¾ taza de mermelada de fresa

## Qué hacer:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón grande, mezcle todo junto excepto la mermelada de fresa.
3. Mida 2 tazas de esta mezcla. Deje el resto en el tazón, y déjelo a un lado.
4. Tome las 2 tazas de la mezcla y presiónela en el fondo de una sartén cuadrada (8" x 8") cubierta con manteca o spray antiadherente. Puede usar sus manos o una cuchara. ¡Asegúrese de cubrir toda la base de la sartén!
5. Con una cuchara grande, esparza la mermelada de fresa sobre la mezcla en la sartén. Distribúyalo uniformemente por todas partes.
6. Tome la mezcla que quedó en el tazón, y distribúyala sobre la mermelada de fresa. Presione hacia abajo ligeramente.
7. Hornee por 25 minutos. Retire la sartén del horno, y deje que se enfríe durante al menos 15 minutos.
8. ¡Corte las barras en 12 cuadrados para comer y compartir!

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



## 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