

¡Protege a tu hijo del sarampión

Tu tienes el poder de proteger a tus hijos (y a ti misma) de esta enfermedad al vacunarse. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) es muy segura y efectiva. Si tienes preguntas sobre el estado de vacunación de tu hijo, comunícate con tu proveedor de atención médica hoy mismo.

Entérate más acerca de esta enfermedad y de cómo proteger a tu familia de ella en la página 2.



Manténgase informado.

Llame a Servicios 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 información de último minuto.

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.

Sarampión: Esto es lo que necesitas saber



Es cierto: este año nos enfrentamos (nuevamente) a un brote de sarampión (rubeola) en todo el país.

¿Qué es el sarampión y cómo se contrae?

El sarampión es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa causada por un virus. El virus se transmite por contacto directo con gotitas infecciosas o propagación en el aire cuando una persona infectada tose o estornuda.

El virus del sarampión puede permanecer infeccioso hasta dos horas después de que una persona infectada abandone el área.

¿Cuáles son los síntomas?

En la mayoría de los casos, el sarampión comenzará con fiebre, secreción nasal, tos, ojos rojos y dolor de garganta. A menudo, estos son seguidos por pequeñas

manchas blancas (manchas de Koplik) dentro de la boca y una erupción distinta de pequeñas manchas rojas que comienzan en la línea del cabello y se extienden hacia abajo para cubrir la mayor parte del cuerpo.

Desafortunadamente, el sarampión puede ser mortal. Antes del uso generalizado de la vacuna, el sarampión causó más de 2 millones de muertes por año.

¡Protege a tu hijo del sarampión!

Afortunadamente, tu tienes el poder de proteger a tus hijos (y a ti misma) de esta enfermedad al vacunarse. La vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) es muy segura y efectiva. Si tienes preguntas sobre el estado de vacunación de tu hijo, comunícate con tu proveedor de atención médica hoy mismo.

Artículo completo:

texaschildrens.org/blog/measles-here's-what-you-need-know

Judith R. Campbell, MD

La Dra. Campbell es una educadora clínica en la Sección de Enfermedades Infecciosas del Texas Children's Hospital y Baylor College of Medicine

¿Tiene su hijo un plan de acción por escrito para tratar el asma?

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.

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.

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.



Renovación de primavera: un excelente momento para dejar de fumar

Si usted fuma o consume tabaco de cualquier otra forma, lo mejor que puede hacer para su salud, y la salud de su familia, es dejar de consumir tabaco. El tabaco y la nicotina se encuentran entre las drogas más adictivas conocidas.

Para algunas personas, es fácil dejar de consumir tabaco y nicotina. Para la mayoría de las personas es muy, muy difícil. Es por esto que hay ayuda disponible. Puede llamar al **1-800-784-8669 (QUIT NOW)** sin costo. También puede visitar Smokefree.gov para obtener apoyo gratuito y muchísimos consejos prácticos. Teen.smokefree.gov es un sitio con un hermoso diseño que ofrece ayuda solo para adolescentes. La aplicación QuitSTART para teléfonos inteligentes de Apple o Android está diseñada para brindar ayuda personalizada a adolescentes que dejan de fumar.

Los medicamentos para la dependencia del tabaco son muy útiles para dejar de consumirlo. El parche de nicotina, la goma de mascar de nicotina y las pastillas de nicotina están disponibles en venta libre, sin receta. Su médico puede recetarle otros medicamentos. El objetivo

de tomar el medicamento es consumir lo suficiente para que esté cómodo cuando no consume tabaco. Si no se siente cómodo, puede que no esté tomando suficiente medicamento, o puede haber interrumpido el medicamento demasiado pronto.

No se recomienda usar cigarrillos electrónicos. No existen normativas sobre qué se puede poner en los cigarrillos electrónicos. Mientras más investigaciones se han hecho, más problemas se han encontrado en ellos. Existen medicamentos mucho mejores y más efectivos disponibles. Hable con su médico o llame al **1-800-QUIT-NOW**.

*Harold J. Farber, MD, MSPH
Associate Professor of Pediatrics, Baylor College of Medicine
Associate Medical Director, Texas Children's Health Plan*



Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad

El Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés) es un problema común en los niños pequeños y los adolescentes. Se calcula que hay alrededor de 6.5 millones de niños en los Estados Unidos con este trastorno.

Las investigaciones en curso han mejorado la comprensión del ADHD. De hecho, muy recientemente se han producido más cambios en su definición. El ADHD ahora se divide en tres tipos distintos:

- **Desatentos.** Esto reemplaza al Trastorno por Déficit de Atención (ADD por sus siglas en inglés). Un niño con este tipo de ADHD se distrae fácilmente, es muy olvidadizo, le cuesta la organización, a menudo pierde objetos, le cuesta mucho seguir indicaciones y evita tareas que exigen largos periodos de esfuerzo mental.
- **Los niños hiperactivos-impulsivos** son muy locuaces, les cuesta esperar o quedarse sentados, constantemente interrumpen a otros y no pueden jugar en silencio o participar en actividades de ocio.
- **Combinado** significa que un niño tiene conductas o síntomas que se asocian a la falta de atención además de a niños hiperactivos-impulsivos.

Después de haber diagnosticado un tipo específico de ADHD, se añade el nivel de gravedad: leve, moderado

o grave. La buena noticia es que hay opciones de tratamiento independientemente del tipo de ADHD. El ADHD sólo puede ser diagnosticado por un profesional de atención médica. Si cree que su hijo/a podría tener uno de los tipos de ADHD, coordine una consulta con su médico principal. Si desea saber más acerca del ADHD, visite www.navigatelifetexas.org o www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/

Christopher M. Smith, LMSW, LMFT, CCM

Fuentes: ADHD y ADD: Diferencias, Tipos, Síntomas y Gravedad de Tricia Kinman con revisión médica del Dr. Steven Kim del 14 de mayo de 2015 Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales – 5.ta Edición [DSM-5].

¿Qué es el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, ADD por sus siglas en inglés)? Del Instituto Nacional de la Salud Mental



Trate el TDAH de su hijo

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 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.



Receta saludable para niños con diabetes:

Salsa de fresas con galletas graham

Ingredientes:

- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¼ taza de cubierta batida descremada, no láctea
- ½ taza de fresas, picadas
- 8 galletas graham (2 láminas partidas en 4 galletas cada una)

Utensilios y aparatos:

- Cuchillo
- Licuada
- 1 tazón

Instructions:

1. Colocar el yogur, la cubierta batida y las fresas en la licuadora
2. Licuar hasta que no queden grumos.
3. Sumergir las galletas graham en la mezcla de fresas.

Porciones: 2

Análisis Nutricional (por porción):

100 calorías, 3 g de proteína, 1.5 g de grasas, 0.5 g de grasas saturadas, 5 mg de colesterol, 95 mg de sodio, 16 g totales de carbohidratos, 1 g de fibra dietética.

*This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org.
©1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.*



Sea activo. ¡Manténganse en forma! Mantenga la buena salud

¡Aprenda a vivir una vida más saludable!

Los miembros de 10 a 18 años pueden inscribirse en nuestro Club de Keep Fit y aprender formas fáciles y divertidas para estar activo y tomar buenas decisiones en cuanto a los alimentos. ¡Y no tiene ningún costo para usted!

Keep Fit ofrece:

- Demostraciones de cocina saludable y recetas fáciles.
- Ejercicios divertidos que se pueden hacer en el hogar.
- Actividades especiales.

Inscripción: [TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit](https://www.texaschildrenshealthplan.org/KeepFit) o por teléfono al 832-828-1430.



¿Cansado de recibir facturas por servicios médicos cubiertos?

1. Verifique que su médico pertenezca a nuestra red.
2. Asegúrese de mostrar su tarjeta de identificación de Texas Children's Health Plan cuando acude a su consulta.
3. Recuerde avisarle a su proveedor si se produce cualquier cambio en su seguro.
4. Comuníquese con su proveedor antes de su consulta para asegurarse de que él tenga la autorización (si es necesaria) para su tratamiento. Pídale el número de la autorización.
5. Si no tiene una tarjeta de identificación, puede registrarse e ingresar a nuestro Portal del Miembro (nuevo) para obtener una. O puede llamar a Servicios para Miembros para obtener ayuda.
6. Si recibe una factura de un consultorio médico, llame al número de teléfono que aparece en la factura y solicite que la envíen a Texas Children's Health Plan. Si tiene algún problema, llámenos.

