



# KidsFirst

MAYO 2019

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

## ¿Tiene alguna pregunta sobre salud? ¡Nuestra Línea de ayuda de enfermería las 24 horas está aquí para usted!

Si tiene una pregunta relacionada con la salud, pero el consultorio de su médico está cerrado, puede llamar a la Línea de ayuda de enfermería de Texas Children's Health Plan las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número de teléfono de la Línea de ayuda de enfermería las 24 horas es **1-800-686-3831**.

Cuando llame, esté preparado para dar el nombre, número de identificación y síntomas del afiliado. Tenga en cuenta que la enfermera con la que hable no puede diagnosticar problemas ni recomendar tratamientos específicos. La enfermera puede proporcionar información sanitaria o indicarle a dónde debe dirigirse para ser atendido. La Línea de ayuda de enfermería las 24 horas no es un teléfono de emergencia ni sustituye la atención médica.



## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 **Porqué su hijo debe recibir la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola**
- 3 **Afuera hace calor, no deje a su hijo en el automóvil**
- 4 **Cuadrados de avena con arándanos**

# Porqué su hijo debe recibir la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (SPR)

La vacuna SPR protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola (sarampión alemán). Las vacunas SPR se administran por inyección en dos dosis:

- desde los 12 a 15 meses de edad
- desde los 4 a 6 años de edad

Los niños que viajen fuera de los Estados Unidos pueden recibir la vacuna a partir de los 6 meses de edad. Estos niños deben recibir las dosis de rutina recomendadas entre los 12 y 15 meses y entre los 4 y 6 años de edad (si permanecen en un área donde el riesgo de enfermedad es alto, deben recibir la primera dosis a los 12 meses y la segunda al menos 4 semanas después).

Ha habido brotes recientes de sarampión en los EE. UU. Un brote es cuando una enfermedad ocurre en mayor número de lo que se esperaría en un área determinada. Si tiene preguntas sobre la vacunación de su familia durante un brote, pregúntele a su proveedor de atención médica o comuníquese con el departamento de salud estatal o local.

## Por qué se recomienda la vacuna

El sarampión, las paperas y la rubéola son infecciones que pueden provocar una enfermedad grave. Más del 95 % de los niños que reciban la vacuna SPR estarán protegidos contra las tres enfermedades a lo largo de sus vidas.

## Posibles riesgos

Los problemas graves como las reacciones alérgicas son poco frecuentes. Las posibles reacciones de leves a moderadas incluyen sarpullido, fiebre, mejillas hinchadas, convulsiones febriles y dolor articular leve.

## Cuándo retrasar o evitar la vacunación

La vacuna SPR no se recomienda si su hijo:

- tuvo una reacción alérgica grave a una dosis previa de la vacuna SPR, o a componentes de la vacuna, que incluyen la gelatina y el antibiótico neomicina;
- tiene un trastorno que afecta al sistema inmunológico (como el cáncer);
- está tomando corticoesteroides u otros medicamentos que debilitan el sistema inmunológico;
- está recibiendo quimioterapia o radioterapia.

Hable con su médico acerca de si la vacuna es una buena idea si su hijo:

- está actualmente enfermo. Generalmente, los resfriados simples y otras enfermedades menores no deben impedir que su hijo reciba una vacuna;
- ha recibido otras vacunas en el último mes porque algunas pueden interferir con la eficacia de la vacuna SPR;
- ha tenido alguna vez un recuento bajo de plaquetas.

Su médico puede decidir que los beneficios de vacunar a su hijo superan los riesgos potenciales.

Las mujeres embarazadas no deben recibir la vacuna SPR hasta después del parto.

## El cuidado de su hijo después de la vacunación

Si su hijo presenta sarpullido sin otros síntomas, no necesita tratamiento. El sarpullido debería desaparecer en unos días. Consulte con su médico para ver si puede darle acetaminofeno o ibuprofeno para el dolor o la fiebre y para averiguar la dosis adecuada.

## Cuándo llamar al médico

Llame si no está seguro de si la vacuna debe posponerse o evitarse. También debe llamar si hay problemas después de la vacunación.

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



## Afuera hace calor, no deje a su hijo en el automóvil

Es casi verano, lo que significa que están subiendo las temperaturas y también están subiendo en su automóvil.

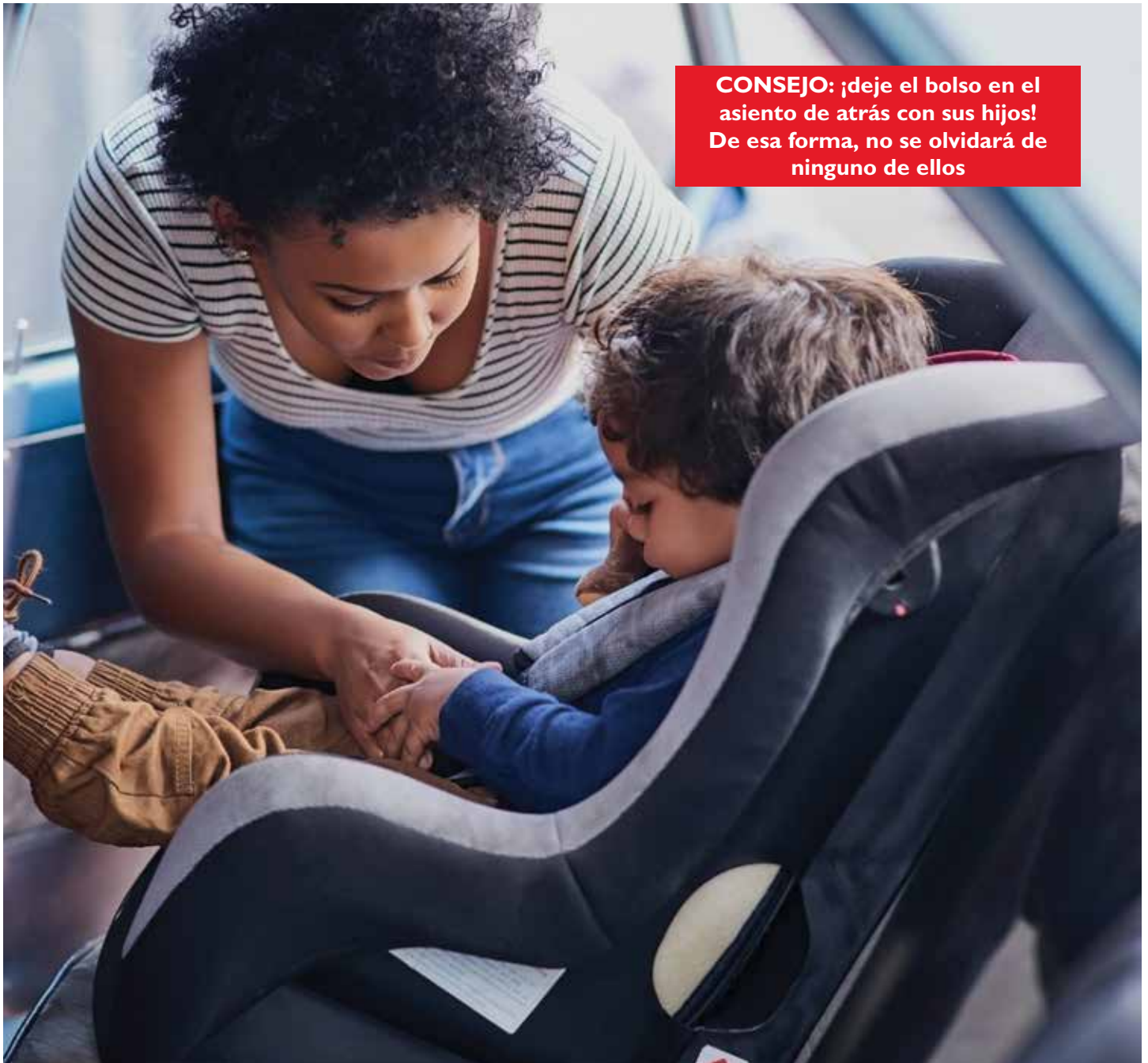
**NUNCA** deje a su hijo solo en el automóvil cuando haga calor afuera, ni siquiera por un corto período de tiempo, ni si deja la ventanilla un poco abierta.

La temperatura de un niño aumenta mucho más rápido que la de un adulto, por lo que el calor es mucho más peligroso para él o ella.

Para resguardar la seguridad de su hijo, siga estos consejos:

- Siempre cierre con llave las puertas y el maletero del automóvil después de salir del automóvil con su hijo. Mantenga las llaves de su automóvil fuera del alcance de su hijo.
- Cuando salga del automóvil, asegúrese de que todos sus hijos hayan salido antes de que lo cierre.
- Enseñe a su hijo que no debe jugar dentro de los automóviles ni cerca de ellos.

Recuerde: el asiento de seguridad de su hijo puede calentarse si deja su automóvil en el calor. Antes de volver a ajustarle el cinturón de seguridad, deje pasar un tiempo para que el asiento se enfríe.



**CONSEJO:** ¡deje el bolso en el asiento de atrás con sus hijos! De esa forma, no se olvidará de ninguno de ellos



## Cuadrados de avena con arándanos

### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena instantánea
- ½ taza de harina integral
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- 1 huevo
- 1 taza de leche descremada
- 3 cucharadas de puré de manzana
- ¼ taza de azúcar morena

### Qué hacer:

1. Precaliente el horno a 350°F (176°C).
2. Rocíe un molde para hornear de 8x8 pulgadas con spray para cocinar.
3. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande y mezcle hasta combinar.
4. Vierta en el molde preparado y hornee durante 20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
5. Deje enfriar durante 5 minutos y corte en cuadrados.

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