



KidsFirst

JUNIO 2019

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

¿Necesitan sus hijos una actividad de verano segura? ¡Unase a Boys & Girls Clubs sin ningún costo para su familia!

Los miembros activos de Texas Children's Health Plan entre las edades de 6 y 17 años pueden inscribirse para obtener la membresía de verano gratis. Boys & Girls Clubs le ofrecen a su hijo un ambiente educacional seguro y divertido para que se desarrolle durante el verano. ¡Su hijo o hija tendrán acceso a comidas, deportes, artes y más actividades de formación de carácter proporcionadas por personas ejemplares!

Para inscribirse, visite su Boys & Girls Club local. Para encontrar un Boys & Girls Club participante, visite bgcgh.org.

¿Tiene preguntas? Visite texaschildrenshealthplan.org o comuníquese con los Servicios para miembros al I-866-959-2555 (STAR) o al I-866-959-6555 (CHIP).



¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Diversión segura bajo el sol
- 3 Consejos para tratar picaduras y mordeduras de insectos en el verano
- 4 Casco de protección de bicicleta
- 4 Sabroso batido tropical

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2019 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. Todos los derechos reservados. MK-1905-482 6/19

Diversión segura bajo el sol

El verano está aquí y eso quiere decir que su familia pasará más tiempo afuera, bajo el sol. Los rayos del sol son sumamente fuertes durante el verano, por lo que es muy importante asegurarse de que la piel y los ojos de su hijo/a estén protegidos del daño solar.

Demasiada exposición al sol sin protección puede causar:

- Quemaduras solares
- Daño a la piel, como arrugas
- Daño en los ojos, como cataratas (cuando los cristalinicos de su ojo se nublan)
- Cáncer de piel, como el melanoma

Todo el mundo necesita protección contra el sol, sin importar la edad que tenga ni el tono de la piel. Incluso si el tono de la piel de su hijo/a es oscuro o se broncea fácilmente cuando pasa mucho tiempo expuesto al sol, es esencial protegerlo. Cualquier bronceado o ardor causa daño a la piel, lo que podría provocar cáncer de piel cuando su hijo/a crezca. Algunas personas incluso desarrollan cáncer de piel a sus 20 años de edad.

A continuación, se detalla cómo proteger la piel y los ojos de su hijo/a del exceso de sol durante este verano:

- **Use protector solar.** Los médicos recomiendan que todos usen protector solar con SPF (factor de protección solar) de 30 o más, sin importar el tono de su piel. Busque un protector solar que esté etiquetado como “de amplio espectro” para que proteja a su hijo/a de los dos tipos de rayos dañinos del sol. Si su hijo/a va al agua, asegúrese de elegir un protector solar que sea resistente al agua. Aplique el protector solar a toda la piel expuesta al menos 15 minutos antes de que su hijo/a salga al sol, luego vuelva a aplicarlo cada 2 horas O después de que salga del agua.
- **Verifique dos veces sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden hacerlo más sensible al sol. Los antibióticos, los medicamentos para el acné y los medicamentos psiquiátricos pueden tener este efecto secundario. Revise las etiquetas de los medicamentos recetados de su hijo/a o pídale a su médico que le informe si algún medicamento que esté tomando puede hacer que se vuelva más sensible al sol.
- **Evite el sol más fuerte del día.** El sol es más fuerte de 10 a.m. a 4 p.m., por lo que debe intentar mantener a su hijo/a a la sombra durante esas horas. Si sale al sol, vuelva a aplicarle protector solar. La mayor parte del daño solar ocurre cuando se realizan actividades diarias, por lo que es importante proteger a su hijo/a incluso si no está en la playa o nadando.
- **Cúbrala.** Asegúrese de que la ropa de su hijo/a no sea transparente para que lo proteja de la exposición excesiva al sol. Haga que su hijo/a use un sombrero cuando pase tiempo afuera. Si va a un evento al aire libre o la playa, intente tomar descansos del sol bajo una sombrilla amplia o en un lugar con sombra.
- **Use gafas de sol.** El sol puede dañar sus ojos y su piel. Cuando compre gafas de sol para su hijo/a, la etiqueta del precio o una pegatina generalmente le indicará cuánta protección UV ofrecen. Es preferible comprar unas gafas con protección UV al 100% para los ojos de su hijo/a.

¿Lo sabía?

Incluso cuando el cielo está nublado, los rayos del sol aún pueden dañar su piel. ¡Proteja a su hijo/a todos los días, incluso cuando el sol no está visible!

Consejos para tratar picaduras y mordeduras de insectos en el verano

¡Ay! Las picaduras y mordeduras de insectos son comunes durante el verano y, en la mayoría de los casos, no requieren de atención médica. Sin embargo, algunos niños son alérgicos a algunas picaduras y mordeduras de insectos, lo que significa que deben recibir atención médica.

Síntomas de una reacción **leve**:

- Ronchas rojas
- Picazón
- Hinchazón leve

Si su hijo está experimentando estos síntomas:

- Si a su hijo lo picaron y puede ver el agujón del insecto, retírelo rápidamente raspando la piel horizontalmente con el borde de una tarjeta de crédito o con su uña.
- Lave la zona de la picadura o mordedura con agua y jabón. Seque la zona con una toalla limpia.
- Ponga hielo o un paño húmedo y fresco sobre la picadura o mordedura para aliviar el dolor y la hinchazón.

Síntomas de una reacción alérgica **grave**:

- Hinchazón de la cara o la boca
- Dificultad para tragar o hablar
- Opresión en el pecho, jadeos o dificultad para respirar
- Mareos o desmayos

Si su hijo está experimentando estos síntomas:

- Si su hijo tiene epinefrina inyectable (como EpiPen), adminístresela de inmediato, luego llame al 9-1-1. Si alguien está con usted, pídale que llame al 9-1-1 mientras le administra la epinefrinae.
- Lleve a su hijo al centro de atención urgente más cercano, si:
 - la picadura o mordedura está cerca o dentro de la boca.
 - la zona parece infectada (se produce más enrojecimiento, calor, hinchazón, dolor o pus varias horas después o mucho después de la picadura o mordedura).
 - sabe que su hijo tiene una alergia grave a una picadura o mordedura de insectos.

Tenga en cuenta que esta infografía es solo una guía y tiene fines informativos únicamente. El contenido no pretende reemplazar el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si no está seguro si su hijo necesita atención de urgencia o emergencia, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 9-1-1.



Para prevenir las picaduras o mordeduras de insectos, asegúrese de que su hijo no camine descalzo sobre el pasto, que no juegue en zonas donde los insectos tengan nidos, o que no beba latas de bebidas gaseosas afuera (lo que puede atraer a los insectos).

Casco de protección de bicicleta

El verano es el momento perfecto para que los niños anden en bicicleta al aire libre, pero es importante asegurarse siempre de que su hijo lleve puesto un casco. Esto es importante ya sea que esté andando en bicicleta solo o con un adulto. Muchos accidentes de bicicleta implican una lesión en la cabeza, por lo que un accidente podría implicar un daño cerebral permanente o incluso la muerte para alguien que no lleve un casco.

Aquí hay algunos consejos a tener en cuenta al comprar un casco de bicicleta para su hijo:

- Elija colores brillantes o fluorescentes que los conductores y los otros ciclistas puedan ver fácilmente.
- Busque un casco con buena ventilación para que a su hijo no le suba la temperatura mientras anda en bicicleta.
- Asegúrese de que el casco tenga una etiqueta de CPSC o Snell en su interior. Estas etiquetas significan que el casco cumple con importantes normas de seguridad.
- Asegúrese de que el casco le quede correctamente a su hijo y que pueda ser ajustado. Asegúrese de que las correas estén ajustadas y que su hijo no lleve una gorra debajo del casco.

Es importante que el casco esté hecho para andar en bicicleta. La mayoría de los cascos se fabrican para realizar una sola actividad (como baseball o hockey), por lo que debe asegurarse de comprar uno que esté hecho para andar en bicicleta.



¿Le queda este casco?

Un casco para bicicleta es la talla correcta si:

- Queda nivelado en la cabeza de su hijo.
- No se inclina para atrás ni para adelante.
- Tiene correas fuertes y anchas que se ajustan firmemente debajo del mentón.
- Se ajusta lo suficiente como para evitar que se mueva si se tira de él o se lo tuerce.

Sabroso batido tropical

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de una taza de mango congelado en trozos
- $\frac{3}{4}$ de una taza de piña congelada en trozos
- $\frac{3}{4}$ de una taza de yogur de vainilla descremado

Qué hacer:

1. Combine todos los ingredientes en una batidora y mezcle hasta obtener una preparación suave.
2. Añada un poco de agua si la mezcla no se licúa fácilmente.
3. ¡Vierta el batido en dos vasos y disfrute!

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

