



# KidsFirst

JULIO 2019

PUBLICACIÓN DEL TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN ORIENTADA A LOS MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 13-18 AÑOS Y SUS PADRES



## ¡Comienza a trabajar en tu físico antes de regresar a escuela!

Asegúrate de estar sano antes de regresar a la escuela o comenzar una nueva temporada deportiva: ¡visita a tu médico para un examen físico este verano! Los miembros del Texas Children's Health Plan que tienen entre 15 y 19 años de edad pueden obtener un examen físico escolar o deportivo anual sin costo para su familia. ¡Llame al consultorio de su médico y solicite un examen físico escolar o deportivo hoy mismo!

Para obtener más información, llame a Atención al Cliente del Texas Children's Health Plan al 1-866-959-2555 (STAR) o 1-866-959-6555 (CHIP).

## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Diversión segura bajo el sol
- 3 4 consejos para enviar mensajes de texto inteligentes
- 4 Vapeo: mitos vs. realidades
- 4 Licuado saludable de arándanos

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-1906-514 7/19

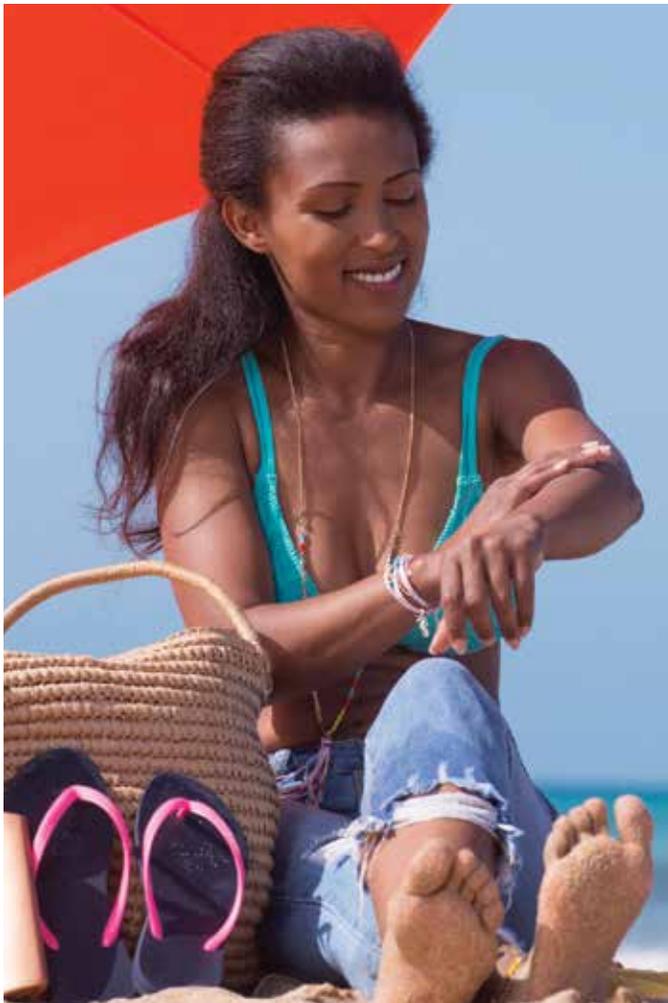
## Diversión segura bajo el sol

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!

# 4 consejos para enviar mensajes de texto inteligentes

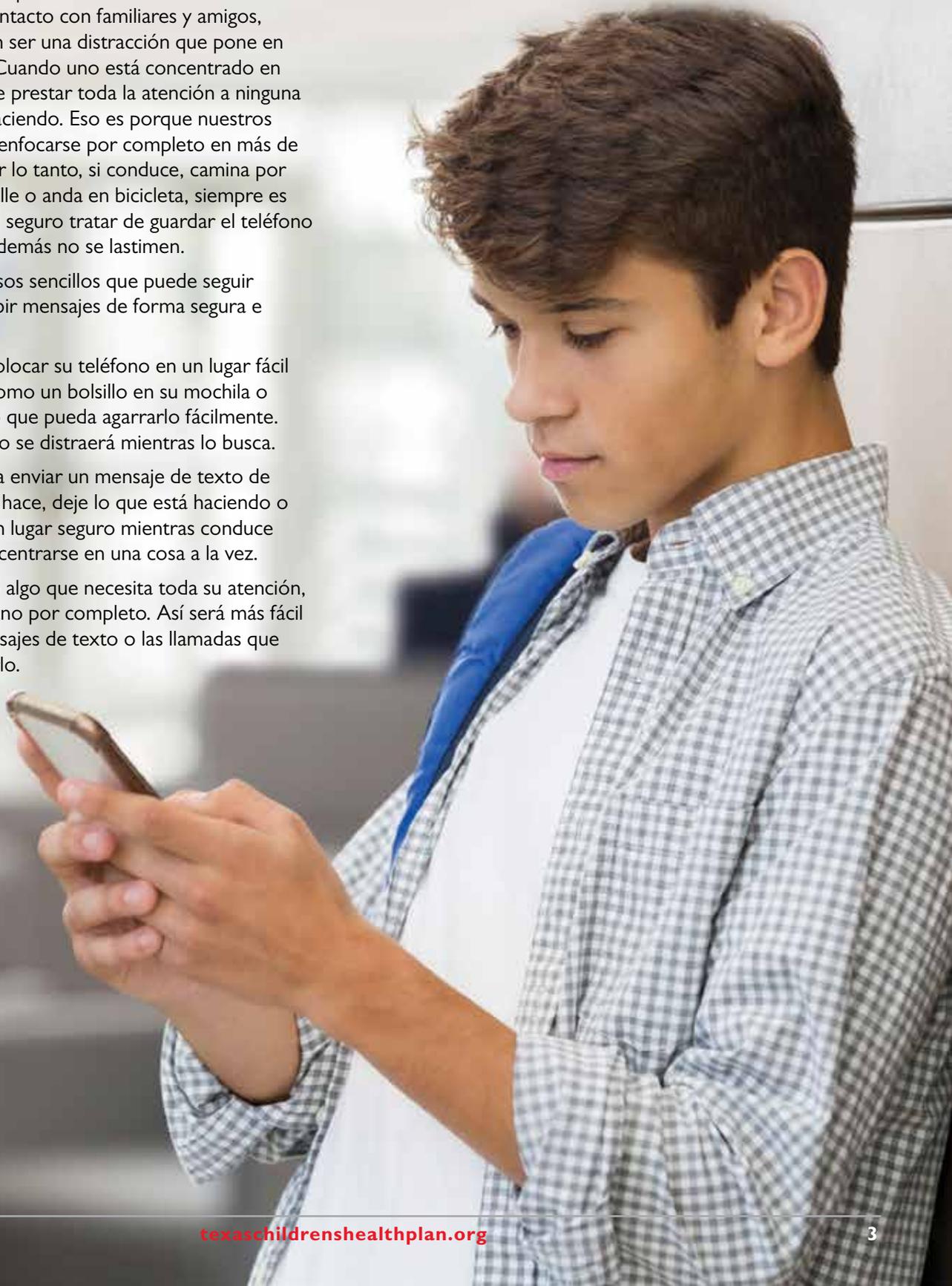
Los mensajes de texto pueden ser una excelente forma de mantenerse en contacto con familiares y amigos, pero también pueden ser una distracción que pone en riesgo su seguridad. Cuando uno está concentrado en su teléfono, no puede prestar toda la atención a ninguna otra cosa que esté haciendo. Eso es porque nuestros cerebros no pueden enfocarse por completo en más de una tarea a la vez. Por lo tanto, si conduce, camina por la acera, cruza una calle o anda en bicicleta, siempre es más inteligente y más seguro tratar de guardar el teléfono para que usted y los demás no se lastimen.

Estos son algunos pasos sencillos que puede seguir para ayudarle a escribir mensajes de forma segura e inteligente:

1. Asegúrese de colocar su teléfono en un lugar fácil de encontrar, como un bolsillo en su mochila o bolso, de modo que pueda agarrarlo fácilmente. De esa forma no se distraerá mientras lo busca.
2. A veces necesita enviar un mensaje de texto de inmediato. Si lo hace, deje lo que está haciendo o deténgase en un lugar seguro mientras conduce para poder concentrarse en una cosa a la vez.
3. Si está haciendo algo que necesita toda su atención, apague el teléfono por completo. Así será más fácil ignorar los mensajes de texto o las llamadas que puedan distraerlo.

4. Si viaja en un automóvil con un conductor que está enviando mensajes de texto o usando su teléfono, pídale que deje de hacerlo. Está bien hablar y decirle a esa persona que usted siente incómodo. También está bien tratar de no volver a subirse en un automóvil con ese conductor.

Fuente: KidsHealth.org



## Vapeo: mitos vs. realidades



Probablemente haya visto niños de su edad o incluso menores usando Juuls, vaporizadores y otros cigarrillos electrónicos para vapear. El vapeo parece ser cada vez más popular entre los niños de educación media y secundaria porque piensan que sabe mejor y es más seguro que fumar cigarrillos comunes. Pero el vapeo puede conducir a problemas de salud graves. Hay mucha información falsa sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos, así que aquí está lo que debe saber.

### **Mito: Los vaporizadores y cigarrillos electrónicos son seguros de usar.**

**Realidad:** Al igual que los cigarrillos comunes, estos dispositivos usan muchos químicos tóxicos que pueden causar cáncer. El líquido en su interior se calienta, lo que agrega químicos más peligrosos a lo que está inhalando. Se sabe que los productos químicos utilizados para aromatizar el líquido hacen daño a los pulmones; algunos de ellos incluso pueden derretir plástico. Si traga o derrama contenido del vaporizador o líquido de vapeo en su piel, puede envenenarlo en solo unos minutos. Incluso los materiales de los que están hechos los soportes, como el níquel o el estaño, no son seguros de respirar. El humo o el vapor de un vaporizador o cigarrillo electrónico puede causar tos y problemas de asma.

### **Mito: Vapear es más seguro que fumar cigarrillos comunes.**

**Realidad:** Podría pensar que los vaporizadores o los cigarrillos electrónicos no contienen nicotina, pero en realidad muchos sí la contienen. Es fácil volverse adicto a la nicotina y es más probable que comience a fumar cigarrillos regulares si comienza a vapear. Incluso si el vapeo o el líquido del cigarrillo electrónico no contienen nicotina, los productos químicos utilizados para hacer que tenga sabor a frutas, dulces o chocolate pueden dañar sus pulmones.

### **Mito: Vapear me ayudará a dejar de fumar.**

**Realidad:** Probablemente haya escuchado que vapear ayuda a dejar de fumar. Pero eso no es verdad. En realidad, es más probable que siga fumando cigarrillos cuando comience a vapear. Si desea dejar de fumar cigarrillos, lo mejor que puede hacer es hablar con su médico sobre cómo dejar de fumar. También puede visitar [SmokeFree.gov](http://SmokeFree.gov) o llamar al **1-800-QUIT NOW** o al **1-800-YES QUIT** para buscar recursos que lo ayuden a usted o a sus padres a dejar de fumar.

Si ya usa un vaporizador o un dispositivo de cigarrillo electrónico, no es demasiado tarde para detenerse. Pregúntele a su médico cómo puede dejar de fumar hoy.

*Harold J. Farber, MD, MSPH*

*Director Médico Asociado, Texas Children's Health Plan*

*Fuente: AAP.org*

## Licudo saludable de arándanos

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arándanos congelados
- ½ taza de yogur griego libre de grasa
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de canela

### **Preparación:**

1. Combine los arándanos, el yogur, el jugo de naranja, el extracto de vainilla y la canela en una licuadora.
2. Mezcle los ingredientes durante 30 segundos a baja velocidad.
3. Aumente a alta velocidad y siga licuando hasta que obtener una consistencia suave, aproximadamente 2 minutos. ¡Disfrute!

