



Obtenga su repelente contra insectos para prevenir el Zika sin costo para miembros elegibles

Texas Children's Health Plan ya cubre el costo de ciertos repelentes contra mosquitos para ayudar a los miembros a prevenir contraer el virus del Zika. Los miembros elegibles incluyen a todas las mujeres embarazadas, las mujeres entre los 10 y los 55 años de edad y los hombres de 14 años en adelante, como aplicables, quienes están inscritos en Medicaid y otros programas estatales.

No es necesario que cuente con una receta. Puede acudir a su farmacia, presentar su tarjeta de identificación de miembro y obtener un frasco o bote de repelente contra insectos. Puede obtener hasta dos envases al mes.

Aproveche este beneficio y ayude a mantener a salva a su familia y comunidad.



facebook.com/texaschildrenshealthplan

¡Dele “me gusta” a nuestro página de Facebook!

Semana 21

El desarrollo de su bebé

El líquido amniótico que ha protegido y sostenido a su bebé en el útero cumple ahora otra función. El grado de desarrollo de los intestinos permite absorber cantidades pequeñas de azúcar del líquido que su bebé traga. Estas pequeñas cantidades de azúcar pasarán al intestino grueso a través del sistema digestivo. Sin embargo, todos los nutrientes del bebé siguen viniendo de usted a través de la placenta.

Hasta ahora, el hígado y el bazo del bebé han sido los responsables de la producción de glóbulos rojos. (El hígado del feto deja de producir glóbulos rojos unas semanas antes del parto y el bazo lo hace en la semana 30). Pero ahora los espacios de la médula ósea se han desarrollado lo suficiente para también contribuir en la formación de glóbulos rojos y la médula ósea se convertirá en el centro más importante de producción de glóbulos rojos en el tercer trimestre.



Su cuerpo

¿Es bueno hacer ejercicio durante el embarazo? El ejercicio es una manera excelente de mantenerse en forma durante el embarazo y hasta puede reducir a un mínimo ciertos síntomas, como las várices, el aumento de peso excesivo y el dolor de espalda. Pero éste no es un buen momento para comenzar a entrenarse para un triatlón. Es importante comenzar poco a poco. Dado que durante el embarazo los ligamentos son más laxos, usted corre un riesgo mayor de lesionarse. Por lo tanto, realice ejercicios de poco impacto, como el yoga, la natación o caminar. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios mientras está embarazada.

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



¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que aparece durante el embarazo. Cuando una mujer la padece, su nivel de azúcar en la sangre es elevado. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre del bebé también se eleven.

Una gran preocupación de la diabetes gestacional es cuánto puede afectar al bebé. Los bebés que nacen de mamás con diabetes gestacional, tienen más posibilidades de lo siguiente:

- Nacer antes de tiempo (prematureo)
- Crecer demasiado
- Tener problemas respiratorios
- Tener ictericia
- Tener niveles bajos de calcio o glucosa en sangre apenas después de nacer

Debido a estos y otros tipos de problemas de la diabetes gestacional, tal vez sea necesario que los bebés

permanezcan en el hospital durante más tiempo para recibir tratamiento.

Si tiene diabetes gestacional, su médico probablemente le dé un plan de tratamiento. La mayoría de las mujeres pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con un plan de alimentación saludable y ejercicio físico diario. Algunas mujeres también necesitan inyectarse insulina diariamente y medir su nivel de azúcar en la sangre hasta el momento del nacimiento.

La diabetes gestacional suele desaparecer una vez que nace el bebé. Sin embargo, la madre puede volver a padecerla en futuros embarazos. Algunas mujeres que tienen diabetes gestacional, desarrollan diabetes cuando son mayores.

En algunos casos, una mujer puede haber tenido diabetes antes del embarazo y no saberlo. Cuando esto ocurre, la diabetes no desaparece cuando nace el bebé.

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

No soy diabética, pero mi médico me dijo que es posible que tenga diabetes gestacional. ¿Qué significa eso? ¿Continuará después del embarazo?
— Trish



Examen prenatal: Cribado de glucosa



¿Qué es el cribado de glucosa prenatal?

El cribado de glucosa detecta la diabetes gestacional, una forma de diabetes a corto plazo que algunas mujeres desarrollan durante el embarazo. Esta diabetes se está volviendo más común en Estados Unidos y afecta a aproximadamente entre el 6% y el 7% de las embarazadas.

El examen se suele hacer entre las semanas 24 y 28, pero puede ser antes si una mujer tiene más riesgos de tener diabetes gestacional.

¿Por qué se hace el cribado de glucosa prenatal?

El cribado de glucosa diagnostica la diabetes gestacional. Es importante diagnosticar esta afección porque puede causar problemas de salud en un bebé aún no nacido; especialmente, si no recibe tratamiento.

¿Qué ocurre durante el cribado de glucosa?

Para este análisis, se bebe un líquido azucarado y, una hora más tarde, se hace un análisis de sangre para medir los niveles de glucosa. Si el nivel es elevado, se le hará un análisis de tolerancia a la glucosa. Para este análisis, beberá una solución de glucosa en ayunas y le extraerán sangre una vez cada 3 horas.

¿Debo hacerme el cribado de glucosa?

Este estudio se le hace a la mayoría de las mujeres y, si tienen diabetes gestacional, se les da un tratamiento para reducir el riesgo del bebé.

¿Cuándo se hace el cribado de glucosa?

El cribado de diabetes gestacional se suele hacer en las semanas 24 a 28 del embarazo. Los análisis se pueden hacer antes si las mujeres tienen riesgos más elevados de padecer esta afección; por ejemplo, en mujeres que cumplen una de las siguientes condiciones:

- Tuvieron un bebé que pesó más de 9 libras (4,1 kg)
- Tienen antecedentes familiares de diabetes
- Son obesas
- Tiene más de 25 años
- Tienen azúcar en sangre durante un análisis de rutina
- Tienen presión arterial elevada (hipertensión)
- Tienen síndrome de ovario poliquístico

¿Cuándo están disponibles los resultados?

Los resultados suelen estar disponibles en 1 o 2 días. Averigüe si el profesional del cuidado de la salud la llamará para darle los resultados si son normales o únicamente si los valores son elevados (en este caso, tendrá que volver para hacerse otro análisis).

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

Examen prenatal: Examen sin estrés

¿Qué es un examen sin estrés?

Un examen sin estrés controla el ritmo cardíaco de un bebé aún no nacido durante 20 a 30 minutos para ver si cambia cuando el feto se mueve o durante las contracciones. Recibe el nombre “sin estrés” porque el examen no provoca ningún tipo de estrés al feto.

¿Por qué se hacen los exámenes sin estrés?

Los exámenes sin estrés se suelen hacer cuando el profesional del cuidado de la salud desea comprobar la salud del feto, por ejemplo en un embarazo de alto riesgo o cuando ya pasó la fecha de parto.

Este examen comprueba si el bebé responde normalmente a la estimulación y si está recibiendo suficiente oxígeno. Los bebés que no responden no necesariamente están en peligro, pero es posible que se deban hacer más estudios.

A veces, se hace un perfil biofísico, que incluye una ecografía y un examen sin estrés. En el perfil biofísico se examina la respiración del bebé, sus movimientos, la cantidad de líquido amniótico y el tono, además de la respuesta del ritmo cardíaco.

¿Debo hacerme un examen sin estrés?

El profesional del cuidado de la salud tal vez le recomiende este examen si tiene un embarazo de alto

riesgo, si existen preocupaciones durante su embarazo o si tiene un embarazo de bajo riesgo pero ya pasó la fecha probable de parto

¿Qué ocurre durante un examen sin estrés?

Tendrá dos monitores (uno registra los movimientos del bebé y su ritmo cardíaco, y el otro registra las contracciones) mientras se recuesta sobre el lado izquierdo. Un técnico controlará el ritmo cardíaco del bebé durante cada movimiento en una pantalla mientras sus contracciones quedan registradas en papel.

Si no hay movimiento durante el examen, es posible que el bebé esté dormido y el técnico tal vez use un timbre para despertarlo. Quizás también le pidan que beba o coma para estimular más al bebé.

¿Cuándo se hacen los exámenes sin estrés?

Los exámenes sin estrés se hacen en cualquier momento entre la semana 26 y la 28, según el motivo por el cual sea necesario. Esta es la edad en la que los latidos del corazón del bebé pueden responder a los movimientos ya sea con una aceleración o con una reducción del ritmo.

¿Cuándo están disponibles los resultados?

Los resultados de un examen sin estrés están listos de forma inmediata.

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



Barras de fresa

Que necesita:

- 1 taza harina
- 1 taza de copos de avena
- ½ taza de mantequilla o margarina, ablandada
- ⅓ c. azúcar morena clara
- ¼ cucharadita de levadura en polvo
- ⅓ cucharadita de sal
- ¾ taza de mermelada de fresa

Qué hacer:

1. Precaliente el horno a 350 ° F (180 ° C).
2. En un tazón grande, mezcle todo junto excepto la mermelada de fresa.
3. Llene 2 tazas de esta mezcla. Deje el resto en el bol, y déjelo a un lado.
4. Tome las 2 tazas de la mezcla y presiónela en el fondo de un molde cuadrado (8 "x 8") recubierto con manteca o rociador antiadherente. Puede usar sus manos o una cuchara. ¡Asegúrese de cubrir toda la parte inferior del molde!



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 recipiente y extiéndala sobre la mermelada de fresa. Presione hacia abajo ligeramente.
7. Hornee durante 25 minutos. Retire la bandeja 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.

Obtenga la atención que necesita

Queremos que nuestras futuras mamás tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. A fin de cuentas, una mamá saludable y un bebé feliz empiezan con una atención prenatal de calidad.

No espere. Hágase atender de inmediato. Tan pronto como crea estar embarazada, debe programar su primera consulta prenatal. Su obstetra/ginecólogo querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberse registrado en el Texas Children's Health Plan.

No olvide su control postparto. También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a su bebé. Su obstetra/ginecólogo DEBE verla dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a su recién nacido en Medicaid, llame al 2-1-1 e informe sobre el nacimiento de su hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visite yourtexasbenefits.com.

Prueba de cáncer cervicouterino. El Papanicolaou de rutina es clave para prevenir y detectar de forma temprana el cáncer cervicouterino. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarlo cada 3 años. Para mujeres de entre 30 y 65 años, se prefiere un Papanicolaou con prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años, pero la prueba con solo un Papanicolaou cada 3 años está bien. Planifique una visita con su médico o clínica comunitaria local.

Mamografía. Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama. Planifique una visita a su médico o clínica comunitaria local.

Para encontrar un médico, visite:

texaschildrenshealthplan.org y valla a "Find a Doctor" (Buscar un médico) o llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesita ayuda para programar una cita, llame a Servicios para Miembros, o envíenos un correo electrónico a healthplan@texaschildrens.org. Podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.

Llame a nuestra Línea de Asistencia de Enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana al **1-800-686-3831** para hablar con una enfermera registrada. Para obtener ayuda al elegir un médico, una partera u obstetra/ginecólogo, llame a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**.

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-1906-515 7/19