



## ¡Protégete contra la gripe!

La temporada de influenza ya comenzó. Puedes ayudar a evitar la propagación de la influenza vacunándote contra esta enfermedad. Es particularmente importante que las mujeres embarazadas se vacunen contra la influenza porque tienen mayor riesgo de tener problemas. No es solo más seguro para las mujeres embarazadas, sino que incluso puede salvar sus vidas o la de sus bebés.

No esperes. Protégete y protege a tu familia. Puedes vacunarte contra la influenza en el consultorio de tu médico.



MK-1906-524

## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Semana 29
- 3 Texas Children's Anywhere Care
- 3 Obtenga la atención que necesita
- 4 El ácido fólico y el embarazo
- 6 Papas fritas con ajo y romero



[facebook.com/texaschildrenshealthplan](https://facebook.com/texaschildrenshealthplan)

¡Dele "me gusta" a nuestro página de Facebook!



## Semana 29

### **El desarrollo de tu bebé**

El bebé continúa estando activo y esos primeros movimientos suaves se han transformado en patadas y sacudones que pueden llegar a dejarla sin aire. Si notas una disminución en el movimiento del feto, cuenta las patadas. Tu bebé debe moverse, por lo menos, unas 10 veces en dos horas. Si tu bebé hace menos de 10 movimientos, habla con tu médico.

### **Tu cuerpo**

Durante el embarazo, es importante tomar hierro para reponer la provisión de glóbulos rojos. Debes comer, por lo menos, 30 miligramos de hierro por día. Dado que la deficiencia de hierro es algo común durante el embarazo, es posible que tu médico te recomiende hacerte un análisis de sangre para controlar tu nivel de hierro. Si es bajo, tendrás que tomar un suplemento de hierro.

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

# Obtén una consulta médica, en línea



Para condiciones médicas que no son emergencias, ahórrate el viaje a la sala de emergencia y usa Texas Children's Anywhere Care.

Cuando tú o tus niños necesitan atención médica rápidamente, ¿cuál es tu primera opción? ¿un centro de urgencias? ¿la sala de emergencia? ¿esperar la próxima consulta disponible?

Ahora, con consultas médicas en línea, los miembros de Texas Children's Health Plan pueden tener una consulta desde cualquier lugar, en tan solo minutos. Para convenientes consultas en línea, todo lo que necesitas es un smartphone, tablet o computadora, para acceder a proveedores\* las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los proveedores pueden recomendar tratamientos y ordenar recetas, en caso de ser necesario.

Los beneficios de las consultas médicas en línea:

- Acceso a proveedores confiables 24/7.
- Ideal para condiciones médicas que no son emergencias, tales como vómito y diarrea, irritaciones en la piel, conjuntivitis, resfriados, tos, y más.
- En caso de ser necesario, las recetas serán enviadas a la farmacia de tu elección.

\* Los proveedores de Texas Children's Anywhere Care pueden ser integrados por médicos y proveedores de prácticas avanzadas.



- Consultas en línea cara a cara con proveedores desde un smartphone, tablet, o computadora.

La próxima vez que tú o tus niños necesiten ser atendidos por una condición que no sea una emergencia, prueba una consulta médica en línea descargando hoy mismo nuestra aplicación Texas Children's Anywhere Care. Siempre estamos aquí para ti y tu familia.

Para aprender más, visita

[texaschildrenshealthplan.org/anywherecare](https://texaschildrenshealthplan.org/anywherecare)

## Obtén la atención que necesitas

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

**No esperes. Atiéndete de inmediato.** Tan pronto como creas estar embarazada, debes programar tu primera consulta prenatal. Tu obstetra/ginecólogo querrá verte en tu primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberte registrado en Texas Children's Health Plan.

**No olvides tu control postparto.** También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a tu bebé. Tu obstetra/ginecólogo DEBE verte dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a tu recién nacido en Medicaid, llama al 2-1-1 e informa sobre el nacimiento de tu hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visita [yourtexasbenefits.com](https://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. Planifica una visita con tu 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. Planifica una visita a tu médico o clínica comunitaria local.

Para encontrar un médico, visita:

[texaschildrenshealthplan.org](https://texaschildrenshealthplan.org) y ve a "Find a Doctor" (Buscar un médico) o llama a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 (STAR). Si necesitas ayuda para programar una cita, llama a Servicios para Miembros, o envíanos un correo electrónico a [healthplan@texaschildrens.org](mailto:healthplan@texaschildrens.org). Podemos ofrecerte una llamada de tres vías contigo y tu proveedor.

# El ácido fólico y el embarazo

Tener un bebé saludable significa que también debes preocuparte por estar sana. Una de las cosas más importantes que puedes hacer para ayudar a prevenir deformaciones congénitas graves en tu bebé es consumir suficiente ácido fólico todos los días, especialmente antes de la concepción y durante la primera etapa del embarazo.

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (o folato) es una vitamina B (B9) que se encuentra principalmente en los vegetales verdes oscuros, como el brócoli y la espinaca, en las legumbres, como los frijoles o las arvejas, y en los cereales enriquecidos.

## ¿Cuáles son los beneficios del ácido fólico?

Las mujeres embarazadas o que están intentando quedar embarazadas deberían consumir al menos 400 microgramos (0,4 miligramos) de ácido fólico diariamente antes de la concepción y al menos durante tres meses después de quedar embarazadas. Los estudios demuestran que esto reduce significativamente el riesgo de que un bebé tenga defectos del tubo neural.

## ¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural son deformaciones congénitas que implican el desarrollo incompleto del cerebro y la médula espinal. Los defectos del tubo neural más comunes son los siguientes:

- **Espina bífida:** cuando la médula espinal y la columna vertebral no se cierran completamente

- **Anencefalia:** un subdesarrollo grave del cerebro
- **Encefalocele:** cuando el tejido cerebral sobresale hacia la piel a través de una abertura en el cráneo

Todas estas deformaciones ocurren durante los primeros 28 días de embarazo, usualmente antes de que la mujer sepa que está embarazada.

Por eso es muy importante que todas las mujeres en edad de maternidad ingieran ácido fólico; no sólo aquellas que están intentando quedar embarazadas. La mitad de los embarazos no son planeados, por lo que toda mujer que pudiera llegar a quedar embarazada, debería asegurarse de tomar suficiente ácido fólico.

No está claro por qué el ácido fólico tiene un efecto tan grande en la prevención de los defectos del tubo neural. Pero los expertos sí saben que es vital para el desarrollo del ADN. Por lo tanto, el ácido fólico desempeña un papel importante en el crecimiento y desarrollo de las células, así como en la formación de tejidos.

## ¿Cómo puedo tomar suficiente ácido fólico?

¿Cómo pueden tomar suficiente ácido fólico todos los días las mujeres en edad de procrear, especialmente aquellas que están planeando quedar embarazadas?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) obliga a los productores de alimentos a agregar ácido fólico a sus



productos de cereales fortificados. De esta manera, usted puede ingerirlo al comer cereales, panes, pastas y arroz que contienen el 100% de la porción diaria recomendada de ácido fólico. Verifica las etiquetas de los productos donde figura esta información.

Sin embargo, para la mayoría de las mujeres, comer alimentos fortificados no es suficiente. Probablemente necesitarás un suplemento de vitaminas para alcanzar los niveles diarios recomendados. Durante el embarazo, necesitas más de todos los nutrientes esenciales que antes de quedar embarazada.

Las vitaminas prenatales no deberían reemplazar a una dieta bien equilibrada. Pero tomarlas puede brindarle a tu cuerpo, y a tu bebé, un refuerzo de vitaminas y minerales. Algunos profesionales del cuidado de la salud recomiendan tomar un suplemento de ácido fólico además de las vitaminas prenatales. Consulta con tu médico acerca de la ingesta diaria de ácido fólico. Tal vez te recomiende un suplemento recetado, una marca de venta libre o ambos.

También consulta con tu médico si ya ha tenido un embarazo afectado por el defecto del tubo neural o si tú o tu pareja fueron afectados por uno. Es posible que el médico recomiende que ingieras una dosis más alta de ácido fólico (incluso antes de quedar embarazada).

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



# Papas fritas con ajo y romero

## Ingredientes:

- 4 papas pequeñas
- 1 cucharada aceite de canola
- ¼ cucharadita polvo de ajo
- 1 cucharadita romero seco

## Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Pela las papas y córtalas en tiras de ½ pulgada.
3. En un tazón grande, mezcla las papas con aceite de canola, ajo en polvo y romero hasta cubrir las tiras.
4. Coloca las tiras de papa recubiertas en una sola capa en una bandeja para hornear y hornea durante 30-35 minutos, o hasta que estén doradas. Gira las tiras de papa una o dos veces durante la cocción para cocinar de manera uniforme.

Para 4 personas.

## Análisis nutricional (por porción):

- 200 calorías
- 3g fibra
- 5g proteína
- 0mg colesterol
- 3.5g de grasa
- 10mg sodio
- 0g grasa saturada
- 1g azúcares
- 39g carbohidrato

Esta receta tiene nutrientes importantes para la mamá y el bebé, incluyendo:

## Vitamina C

La vitamina C cumple un papel importante en el crecimiento y la reparación de tejido, y en el crecimiento de los huesos y los dientes. La vitamina C también ayuda al cuerpo a absorber hierro. Los cítricos, el brócoli, los tomates y los jugos de fruta fortificados son buenas fuentes de vitamina C.

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



Llama 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, llama a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)**.

Star Babies se publica mensualmente por Texas Children's Health Plan. Envía tus comentarios a:  
**Star Babies, Texas Children's Health Plan, PO Box 301011, Houston, TX 77230-1011**

Editora: Sara Ledezma Diseñador: Scott Redding

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. 9/19