



KidsFirst

OCTUBRE 2019

UNA PUBLICACIÓN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN PARA MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 13-18 AÑOS Y SUS PADRES

¡La vacuna contra la influenza es un beneficio cubierto de los miembros del Texas Children's Health Plan!

Tu proveedor de atención primaria (PCP) puede proporcionarte la vacuna. Los miembros del Texas Children's Health Plan mayores de 7 años de edad pueden recibir la vacuna en su farmacia local.

Protege a tu hijo con la vacuna contra la influenza hoy mismo visitando tu farmacia local o visitando texaschildrenshealthplan.org/flu para encontrar un proveedor cerca de tu hogar.



¡Aprende fútbol con los profesionales!

Talleres de Destrezas de Fútbol en Houston Dynamo

Viernes, 18 y 25 de octubre
Viernes, 8 de noviembre

Houston Sports Park
12131 Kirby Drive
Houston, TX 77045

¡Las inscripciones en línea están abiertas AHORA! Para inscribirte, visita texaschildrenshealthplan.org/dynamoclinics o llama al **1-800-990-8247**.

Para edades entre 7 y 12 años. El lugar es limitado. Debes registrarte y ser un miembro activo de Texas Children's Health Plan para participar.



Learn soccer from the pros!

Houston Dynamo Soccer Skills Clinics

Friday, October 18 and 25
Friday, November 8

Houston Sports Park
12131 Kirby Drive
Houston, TX 77045

Online registration is open NOW! To sign up, visit texaschildrenshealthplan.org/dynamoclinics or call **1-800-990-8247**.

For ages 7–12. Space is limited. Must register and be an active Texas Children's Health Plan member to participate.

Vapear puede provocar problemas graves de salud, pero no es demasiado tarde para dejarlo

Puede que hayas visto o leído noticias sobre enfermedades graves de los pulmones y hasta la muerte por el uso de cigarrillos electrónicos o vapeadores. Ya sabemos que casi todos los ingredientes de los cigarrillos electrónicos o los vapeadores pueden dañar los pulmones. Los químicos saborizantes pueden provocar tos, sibilancia y, a veces, daños graves en los pulmones. Otros ingredientes químicos, como el propilenglicol y la glicerina, pueden dañar las células de los pulmones y provocar un tipo de neumonía que se llama neumonía lipoidea. La batería puede explotar y provocar quemaduras, lesiones en el rostro, lesiones oculares o quebrar la mandíbula. Incluso la nicotina inhalada puede ser nociva. **No hay ninguna evidencia de que los cigarrillos electrónicos u otros vapeadores sean más seguros que los cigarrillos tradicionales.**

La industria de los cigarrillos electrónicos y los vapeadores ofrece sus productos dirigiéndose a los jóvenes creando productos saborizados que gustan a los su edad. También publicita cigarrillos electrónicos y vapeadores en televisión, revistas, tiendas de autoservicio y redes sociales. Han creado productos de cigarrillos electrónicos que son más fáciles de ocultar a los padres o maestros para los niños. Por ejemplo, JUUL está diseñado para parecer un dispositivo USB para la computadora. A veces, los cigarrillos electrónicos y los vapeadores no se asemejan en nada al cigarrillo tradicional, lo que hace que muchos jóvenes creen que es seguro consumirlos.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Habla con tus hijos sobre los cigarrillos electrónicos y los vapeadores. Explícales lo adictivos y peligrosos que son. Explícales que la industria se dirige a ellos como objetivo para alentarlos a comprar más de estos productos.
- Ten claro cómo se ven los cigarrillos electrónicos y otros vapeadores para que puedas reconocerlos si tu hijo tiene uno.
- Sé un modelo a seguir para tu hijo. No fumes ni uses cigarrillos electrónicos.

¿Qué hacer si yo uso cigarrillos electrónicos o vapeadores?

- Lo mejor que puedes hacer es dejarlo ya mismo. Estos productos no tienen nada de saludable ni seguro.
- No modifiques los dispositivos, no uses sabores y no incrementes su voltaje. Esto hace que estos productos que ya son nocivos sean todavía más peligrosos.
- Obtén atención médica si desarrollas problemas respiratorios como tos, falta de aire, dolor en el pecho, náuseas o vómitos. Avisa a tu médico que usas cigarrillos electrónicos o vapeadores, cuánto consumes, qué tipo de dispositivo usas y cualquier otra sustancia que usas en el dispositivo. Si puedes, lleva a tu médico una muestra de lo que usas para vapear para que pueda examinarla.

*Harold J. Farber, Medico, Doctorado en Medicina (MD, MSPH)
Profesor de Pediatría, Sección de Medicina Pulmonar
Facultad de Medicina de Baylor y Texas Children's Hospital
Director Médico Asociado, Texas Children's Health Plan*

No es demasiado tarde para dejar de fumar o vapear. Para recibir ayuda para dejar de fumar o usar cigarrillos electrónicos u otros vapeadores:

- Asesoramiento telefónico gratuito:
1-800-QUIT-NOW o **1-800-YES-QUIT**
- Ayuda en línea del Instituto Nacional Contra el Cáncer:
SmokeFree.gov
- Habla con tu médico sobre los medicamentos aprobados por la FDA que pueden ayudarte a dejar de fumar.
- Farmacéuticos del Texas Children's Health Plan: The Center for Children and Women puede ayudarte con asesoramiento y medicación para el reemplazo de la nicotina (parches de nicotina y/o goma de mascar de nicotina) si tú o tu hijo son miembros de Texas Children's Health Plan.



¿Por qué tu familia debe vacunarse contra la influenza?

La temporada de influenza empieza en octubre y continúa hasta marzo. Para la mayoría de las personas, la influenza causa fiebre, dolores corporales y otros síntomas de resfrío que mejorarán en una semana. Sin embargo, es posible que algunas personas tengan que ir al hospital porque se enfermaron seriamente después de la influenza. La influenza es particularmente peligrosa para los niños que tienen afecciones médicas serias como asma. Recibir la vacuna contra la influenza es la única y mejor manera de evitar que tu hijo y tu familia contraigan la influenza.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomienda la vacuna contra la influenza para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Pero es especialmente importante para aquellos que tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud a raíz de la influenza, entre los que se incluyen:

- todos los niños de 6 meses hasta 4 años de edad (los bebés menores a 6 meses también son considerados de alto riesgo, pero no pueden recibir la vacuna contra la influenza)

- todas las mujeres embarazadas, que estén considerando quedar embarazadas, que dieron a luz recientemente o que están amamantando durante la temporada de la influenza
- cualquier persona cuyo sistema inmunitario esté debilitado por medicamentos o enfermedades
- cualquier persona (adultos, adolescentes y niños) con una afección médica crónica, como el asma
- niños o adolescentes que tomen aspirina habitualmente y estén en riesgo de desarrollar el síndrome de Reye si contraen la influenza
- cuidadores o personas que estén en contacto en el hogar con cualquier persona en un grupo de alto riesgo (como niños menores a 5 años, especialmente aquellos menores a 6 meses, y aquellos con afecciones de alto riesgo)

Ciertas condiciones pueden evitar que una persona reciba la vacuna contra la influenza. Consulta con tu médico sobre la vacuna contra la influenza si tu hijo:

- alguna vez tuvo una reacción grave a una vacuna contra la influenza;
- tuvo el síndrome de Guillain-Barré

¿Es un resfriado o una influenza?

Su hijo tiene dolor de garganta, tos y fiebre alta. ¿Podría ser la influenza? ¿O simplemente un resfriado?

La influenza generalmente hace que los niños se sientan peor que con un resfriado. Pero no siempre es fácil distinguir la diferencia entre los dos. Aquí hay consejos sobre qué buscar y qué hacer.

Resfriados o influenza: Guía de síntomas

Responda estas preguntas para ver si su hijo tiene influenza o resfriado:

Pregunta	Flu	Resfriado
¿La enfermedad apareció de repente?	Sí	No
¿Su hijo tiene fiebre alta?	Sí	No
¿El nivel de energía de su hijo es muy bajo?	Sí	No
¿Le duele la cabeza a su hijo?	Sí	No
¿Su hijo tiene menos apetito de lo normal?	Sí	No
¿Le duelen los músculos a su hijo?	Sí	No
¿Su hijo tiene escalofríos?	Sí	No

¿Cuándo debo llamar al médico?

Si tiene alguna duda, lo mejor es llamar al médico. Una enfermedad que parece un resfriado puede convertirse en influenza. Y otras enfermedades, como la faringitis estreptocócica o la neumonía, pueden parecerse a la influenza. Incluso los médicos a veces necesitan hacer una prueba para saber con seguridad si un niño tiene influenza o resfriado.

Es importante obtener atención médica de inmediato si su hijo:

- parece estar empeorando
- tiene fiebre alta
- tiene problemas para respirar
- parece confundido
- tiene un fuerte dolor de cabeza
- tiene dolor de garganta

¿Cómo se trata la influenza?

La mayoría de las veces, puede cuidar a su hijo en casa con muchos líquidos, descanso y comodidad. Incluso los niños sanos pueden luchar contra la influenza. Pero algunos niños, como los menores de 5 años o los que tienen asma, tienen más probabilidades de tener problemas si contraen la influenza. En algunos casos, un médico puede recetar un medicamento antiviral para disminuir los síntomas de la influenza.

¿Qué pueden hacer los padres?

- La prevención es la mejor medicina. Asegúrese de que todos los miembros de su familia reciban una vacuna contra la influenza cada año.
- Enseñe a sus hijos buenos hábitos de lavado de manos para ayudar a detener la propagación de la influenza.
- Si su hijo tiene asma u otra enfermedad, llame a su médico de inmediato si muestra signos de influenza. Es posible que el médico necesite darle a su hijo medicamentos antivirales que solo funcionan cuando los niños comienzan a tomarlos dentro de las 48 horas posteriores al inicio de los síntomas de la influenza.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reprinted with permission.

Los medicamentos para la tos no funcionan tanto como usted cree

La tos es una de las mejores defensas que tienen los pulmones. El mucus atrapa la bacteria. La tos libera el mucus y expulsa con él la bacteria. Sin una buena tos productiva, los niños pueden contraer neumonía (infección de pulmón) y daño pulmonar con mayor facilidad.

Los estudios de investigación demuestran que los medicamentos para la tos no logran reducir la tos de un resfrío. Esto significa que administrar medicamentos para la tos no es mejor que no administrar ningún medicamento. Además, coloca al niño en riesgo de sufrir efectos secundarios por el medicamento. Los estudios en los que se compara la miel con los medicamentos para la tos han revelado que la miel ayuda a aliviar la tos, a diferencia de los medicamentos para la tos.

Cuando hablo con pediatras, la mayoría sabe que los medicamentos para la tos no funcionan, pero los siguen recetando. Cuando les pregunto por qué, ellos afirman que los padres esperan eso. Si un niño tiene un resfrío con tos y el médico no receta ningún medicamento para la tos, el padre piensa que el médico no ha hecho su trabajo. Casi todos los médicos se sienten aliviados cuando los padres afirman que no desean darle un medicamento para la tos a su hijo(a), por eso, la próxima vez que su hijo(a) tenga tos con resfrío, recuerde que no es necesario darle un medicamento para aliviar la tos. Hable con su médico sobre otras opciones que pueden contribuir a aliviar la tos de su hijo(a) y siga los siguientes consejos útiles.



Cuatro consejos para aliviar la tos y el resfrío de su hijo(a)

- Mantenerlo(a) bien hidratado(a). ¡La sopa de pollo es excelente!
- Si el niño es mayor de un año de edad, una cucharadita de miel puede ayudar a aliviar la tos. No le dé miel si el niño tiene menos de un año de edad ya que aumenta el riesgo de botulismo del lactante.
- Recuerde que la tos protege a los pulmones. El resfrío debería resolverse en unos pocos días.
- Consulte al médico de inmediato si aparece fiebre alta, dificultad para respirar, agitación u opresión en el pecho.

Receta de elixir de miel

No permita que el resfrío y la gripe lo(a) dejen pasmado(a). Tome este remedio casero para aliviar los síntomas que acompañan el resfrío y la gripe. ¡Incluso es delicioso cuando uno se siente bien.

Ingredientes:

Una taza grande

Agua hirviendo

1 limón

1 cucharadita de jengibre seco o 1 pulgada de jengibre fresco rallado

1 cucharada de miel

Instrucciones:

1. Hierva agua.

2. Exprima el limón con sus manos para quitar las semillas y deje verter el jugo en el vaso o en la taza.

3. Agregue jengibre seco. Si utiliza jengibre fresco, pele una pulgada, rállalo y agréguelo en la taza.

4. Agregue miel.

5. Agregue agua. Degústelo a sorbos. ¡Tenga cuidado, quema!



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. 10/19