

OTOÑO 2019



Manage Your Health

ON BULETIN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN

¡Protéjase contra la influenza!

¡La temporada de influenza ha llegado! Puede ayudar a evitar la propagación de la influenza vacunándose contra esta enfermedad. Todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, deben vacunarse. Aún está a tiempo de protegerse usted y su familia. Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico o en una farmacia.



MK-1910-550

Manténgase informado.

Llame a Servicios para Miembros al 832-828-1430 e indique su dirección de correo electrónico para que pueda estar entre los primeros en enterarse sobre nuestros próximos eventos!

¿Necesita asistencia con su solicitud?

Envíenos un correo electrónico a HealthPlan@texaschildrens.org

Dele "Me gusta" a nuestra página de Facebook para obtener información de último minuto.

Be in the know!

Call Member Services at 832-828-1430 and give them your email address so you can be among the first to know about our upcoming events!

Need application assistance?

Email us at HealthPlan@texaschildrens.org

Like us on Facebook to get up-to-the-minute info.

Check out our other events - texaschildrenshealthplan.org - Eche un vistazo a nuestros otros eventos

4 pasos para mantener a su hijo saludable en la temporada de influenza

1. Obtener la **VACUNA CONTRA LA INFLUENZA**.

La vacuna contra la influenza no evitará todos los resfriados o los virus, pero ayudará a prevenir alguno de los peores. La influenza es la causa de muerte de niños más común en los EE. UU. que puede ser prevenida a través de la vacuna contra la influenza. La vacuna contra la influenza **NO PUEDE** causarle influenza.

2. Lávese las manos y/o use un desinfectante para manos. Usted contrae el resfrío o la influenza cuando toca una superficie que tiene el virus y luego toca sus ojos, nariz o boca. Al mantener las manos limpias, también mantiene a los virus lejos de sus manos.
3. Mantenga las manos limpias y trate de no dejar que su niño toque las cosas en la sala de espera de la oficina del médico. El consultorio del médico es donde los niños enfermos van para recibir atención médica. A menudo, la sala de espera es donde comparten sus virus con otros niños.



4. Mantenga su casa y auto libres de humo (y humo de cigarro electrónico). El humo hace que los resfríos y la influenza empeoren. Aumenta el riesgo de asma, neumonía e infecciones del oído. Para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al **I-800-QUIT NOW** o **I-800-YES QUIT**.

Harold J. Farber, MD, MSPH

Professor of Pediatrics, Pulmonary Section

*Baylor College of Medicine and Texas Children's Hospital
Associate Medical Director, Texas Children's Health Plan*

Cuadrados de avena y arándanos

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de avena rápida
- ½ taza de harina integral
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- 1 huevo
- 1 taza de leche descremada
- 3 cucharadas de salsa de manzana
- ¼ taza de azúcar morena

Equipo y utensilios:

- Tazón grande
- Bandeja para hornear de 8x8 pulgadas
- Tazas de medir y cucharas

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350°F (176°C).
2. Cubra el molde para hornear con aceite en aerosol.
3. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle hasta que se combinen.
4. Vierta en el molde preparado y hornee por 20 minutos o hasta que llegue un palillo insertado en el centro fuera limpio.
5. Dejar enfriar durante 5 minutos y cortar en cuadrados.



Análisis nutricional (por porción):

120 calorías	5g de proteína
1.5g de grasa	0g sat. grasa
23g de carbohidratos	2g de fibra
25mg colesterol	95mg sodio
9g de azúcares	

Tamaño de la porción: 1 cuadrado (Porciones: 9)

Nota: El análisis nutricional puede variar según marcas de ingredientes utilizados.

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

Trate el TDAH de su hijo

Si su hijo sufre de TDAH y ha estado recibiendo tratamiento, esté atento porque recibirá un paquete de bienvenida del Programa TDA/TDAH del Texas Children's Health Plan.

Este paquete contiene información útil acerca del TDAH. También trae un diario para llevar un registro de medicamentos y visitas al médico. Este diario lo ayudará a llevar un registro de las visitas al médico y a terapia.

Texas Children's Health Plan y Health and Human Services Commission (HHSC) están controlando las partes clave de la atención que reciben los niños a los que se les administran medicamentos para el TDAH. Es probable que reciba llamadas de seguimiento para recordarle su visita.

- Su hijo debe realizar una visita de seguimiento al médico que le recetó los medicamentos durante los primeros 30 días luego de la primera vez que tomó el medicamento.
- Su hijo también debe asistir a 2 visitas de seguimiento dentro de los siguientes 9 meses con el médico que le recetó los medicamentos.

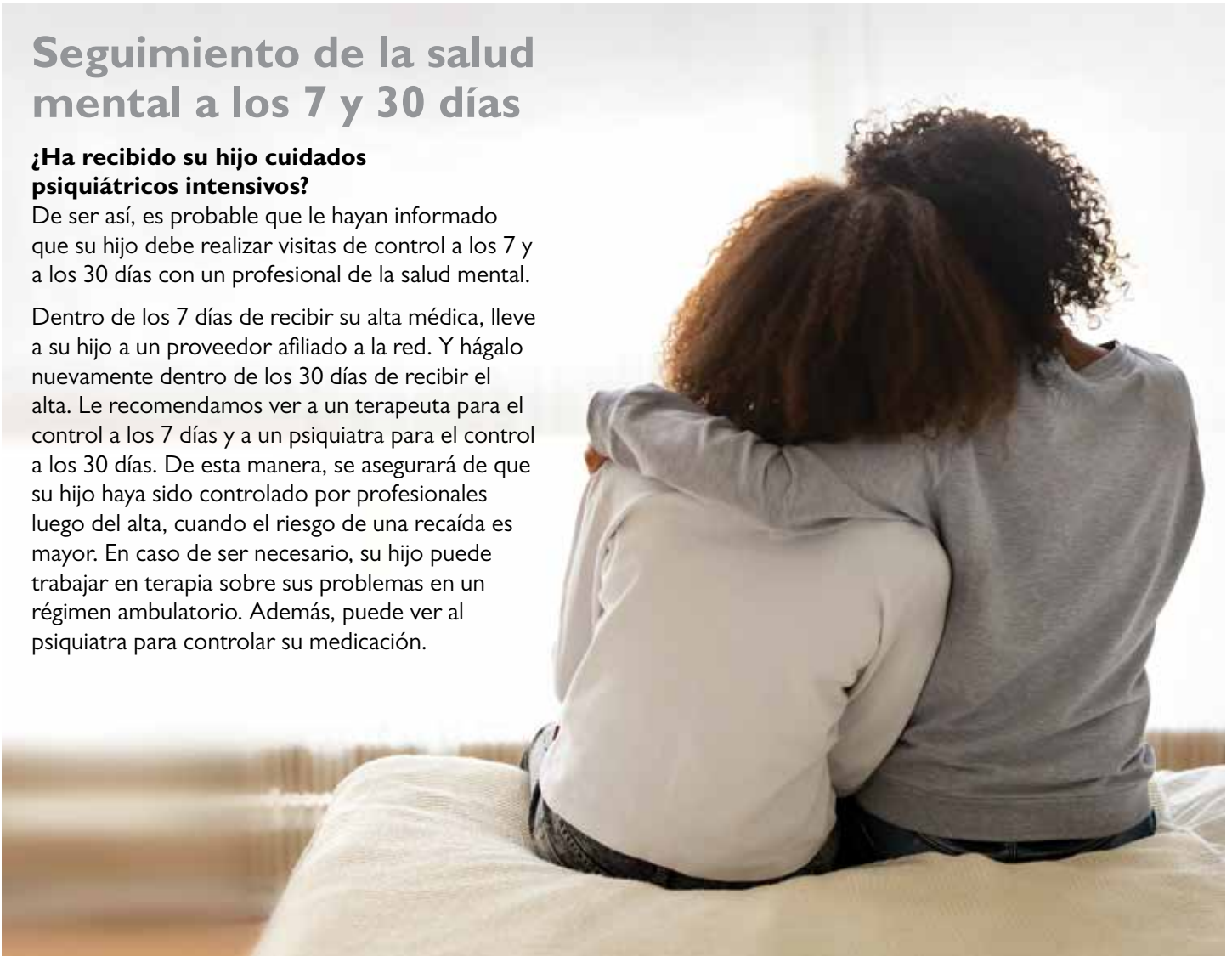


Seguimiento de la salud mental a los 7 y 30 días

¿Ha recibido su hijo cuidados psiquiátricos intensivos?

De ser así, es probable que le hayan informado que su hijo debe realizar visitas de control a los 7 y a los 30 días con un profesional de la salud mental.

Dentro de los 7 días de recibir su alta médica, lleve a su hijo a un proveedor afiliado a la red. Y hágalo nuevamente dentro de los 30 días de recibir el alta. Le recomendamos ver a un terapeuta para el control a los 7 días y a un psiquiatra para el control a los 30 días. De esta manera, se asegurará de que su hijo haya sido controlado por profesionales luego del alta, cuando el riesgo de una recaída es mayor. En caso de ser necesario, su hijo puede trabajar en terapia sobre sus problemas en un régimen ambulatorio. Además, puede ver al psiquiatra para controlar su medicación.



Consejos de seguridad de Halloween

Desde los dulces hasta los disfraces, Halloween es un momento lleno de diversión para niños y padres. Para ayudar a que sea un regalo sin trucos, sigue estos sencillos consejos de seguridad.

Vistiendo a tus pequeños fantasmas y duendes

- Elige un disfraz de color claro que sea fácil de ver por la noche. Agrega cinta reflectante o cinta que brille en la oscuridad al disfraz y a la bolsa de “dulces o travesura” (trick-or-treat).
- Solo compra disfraces con la etiqueta “ignífugo” o “flame-retardant”. Esto significa que el material no se quemará. Si haces tu propio disfraz, usa materiales de nylon o poliéster, que son ignífugos.
- Asegúrate de que las pelucas y la barba no cubran los ojos, la nariz o la boca de tus hijos.
- Las máscaras pueden dificultar que los niños vean y respiren. En su lugar, intenta usar pintura facial o maquillaje no tóxico.
- No uses lentes de contacto de colores o decorativos, a menos que sean recetados por un oftalmólogo con licencia.
- Pon una etiqueta con tu número de teléfono en el vestuario de tus hijos.

- Para evitar caídas, evita los zapatos de tacón alto y de gran tamaño. Asegúrate de que el resto del disfraz también le quede bien.
- Asegúrate de que los accesorios que llevan tus hijos, como varitas o espadas, sean cortos y flexibles.



Conceptos básicos al pedir “dulces o travesura” (trick-or-treat)

Los niños menores de 12 años deben:

- siempre ir a pedir dulces con un adulto
- saber cómo llamar al 911 en caso de que se pierdan
- saber el número de teléfono de su casa o su número de teléfono celular si no tiene un teléfono fijo

Los niños mayores que salen solos deben:

- saber su ruta planificada y cuándo volverán a casa
- llevar un celular
- ir en grupo y permanecer juntos
- solo ir a casas con luces de porche encendidas
- mantenerse alejado de velas y otras llamas
- tener presente el nunca entrar en casas o autos de extraños

Para todos los niños:

- Según Safe Kids Worldwide, el riesgo de que los niños sean atropellados por un automóvil es mayor en Halloween que en cualquier otro día del año. Así que asegúrate de que todos los niños:
 - caminen en las aceras en calles iluminadas (nunca a través de callejones o céspedes)
 - caminen de casa en casa (nunca corran) y siempre caminen de frente al tráfico cuando caminen en carreteras
 - crucen la calle en los cruces peatonales y nunca supongan que los vehículos se detendrán
- Dale a los niños linternas con pilas nuevas. También pueden disfrutar usando bastones luminosos como pulseras o collares.
- Limita el pedir “dulces o travesura” a tu vecindario y a las casas de las personas que conoces

Cuando los niños llegan a casa:

- Ayúdalos a revisar todos los dulces para asegurarse de que estén sellados. Tira los dulces con paquetes rotos o agujerados, artículos estropeados y cualquier regalo casero que no haya sido hecho por alguien que conozcas.
- No permitas que los niños pequeños tengan dulces duros o chicles que puedan causar asfixia.

¡Mantén a los fantasmitas visitantes a salvo también!

Asegúrese de quienes pidan “dulces o travesura” (trick-or-treat) estén seguros cuando visiten tu casa también. Retira cualquier cosa que pueda hacer que se tropiecen o caigan en tu camino o césped. Asegúrate de que las luces estén encendidas fuera de tu casa y enciende el pasillo hacia tu puerta, si es posible. Mantén a las mascotas de la familia lejos de quienes pidan “dulces o travesura” (trick-or-treat), incluso si le parecen inofensivas.

Regalos de Halloween:

lo que das y lo que los niños obtienen

Haz que Halloween sea divertido para todos, incluyendo los niños con alergias alimentarias. Considera comprar golosinas de Halloween que no sean dulces. Pegatinas, borradores, crayones, lápices, libros para colorear y paquetes sellados de pasas y frutas secas son buenas opciones.

Mientras inspeccionas lo que tus hijos trajeron a casa, haz un seguimiento de la cantidad de dulces que obtuvieron y guárdalos en otro lugar que no sea su habitación. Considera ser un poco indulgente en cuanto a comer dulces en Halloween, dentro de lo razonable, y habla sobre cómo se manejará el resto de los dulces. Deja que los niños coman una o dos golosinas al día en lugar de dejar dulces en bolsas grandes o tazones para que los niños coman a su antojo.

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



¿Por qué es tan bueno el ejercicio físico?

Cuando haces ejercicio físico, fortaleces tu cuerpo. Por lo tanto, mantente activo todos los días. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!

Haz feliz a tu corazón

El corazón es un músculo. Trabaja arduamente para bombear sangre todos los días. Ayuda a tu corazón a estar más fuerte haciendo ejercicios aeróbicos.

Aeróbico significa “con aire”. Cuando haces ejercicios aeróbicos, respiras más rápido e inspiras más aire. El corazón también late más fuerte. Esto hace ejercitar al corazón. Se volverá mejor en su trabajo principal: tomar oxígeno del aire que respiras y enviarlo a todas las partes del cuerpo.

¿Qué tipo de ejercicio físico es bueno para mí?

Hay muchos ejercicios físicos que pueden hacer bombear a tu corazón. Intenta realizar estos:

- natación
- baloncesto
- hockey
- correr o caminar
- patinaje
- fútbol
- esquí de fondo
- andar en bicicleta
- saltar a la soga

El ejercicio físico te hará sentir bien

Da gusto tener un cuerpo fuerte y flexible que te permite hacer todas las cosas que disfrutas, como correr, saltar y jugar con tus amigos. También es divertido ser bueno

en algo, como encestar en el aro, golpear con un bate de béisbol o bailar.

El ejercicio físico también puede mejorar tu estado de ánimo. Cuando haces ejercicio físico, el cerebro libera sustancias químicas que te hacen sentir más feliz. Ese es otro motivo por el cual es una buena idea hacer ejercicio físico!

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



¿Tiene su hijo un plan de acción por escrito para tratar el asma?



Un plan de acción por escrito para tratar el asma incluye lo siguiente:

- Un plan de atención diaria que lo ayude a mantener la salud de su hijo y cumplir los objetivos para controlar el asma.
- Un plan de rescate para ayudar a su hijo a enfrentar rápidamente los síntomas en aumento.
- Una guía para emergencias de asma que lo ayude a saber cuándo deberá llamar al médico y cuándo necesitará ayuda de emergencia.

Llame al **832-828-1430** o llame a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555 (STAR)** o al **1-866-959-6555 (CHIP)** si necesita un Plan de Acción para el Asma.

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