



UNA PUBLICACIÓN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN PARA MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 7-12 AÑOS Y SUS PADRES

## ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe!

**¡La vacuna contra la gripe 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 gripe hoy mismo visitando tu farmacia local o visitando [texaschildrenshealthplan.org/flu](http://texaschildrenshealthplan.org/flu) para encontrar un proveedor cerca de tu hogar.



MK-2001-669

## ¡Echa un vistazo dentro!

- 2 Empieza el nuevo año con cuidados preventivos
- 2 ¿Es un resfriado o una gripe?
- 3 Chequeos para controlar la salud de tu hijo: qué esperar
- 4 Salud en el invierno y consejos de seguridad
- 4 Súper tarta de espinacas



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

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

# Empieza el nuevo año con cuidados preventivos

¿Ayudar a tus hijos a tener un 2020 más sano es uno de tus propósitos de Año Nuevo? ¡Los cuidados preventivos son una de las mejores maneras de que esto suceda!

El cuidado preventivo es un cuidado médico o dental importante que apoya el desarrollo saludable de tu hijo. Una de las partes más importantes del cuidado preventivo es asegurarte de que tu hijo visite a tu médico de cabecera para hacerse chequeos regulares. Al visitar a tu médico regularmente, puedes identificar problemas y reducir el riesgo de enfermedades antes de que tu hijo se enferme.

Los niños de 7 a 12 años deben visitar al médico para realizar un chequeo para controlar su salud una vez al año. Esta visita es un chequeo para asegurarte de que tu hijo esté sano y se desarrolle normalmente. El chequeo para controlar la salud de tu hijo es diferente de aquellas visitas médicas que se realizan por enfermedades o por una lesión.



Los chequeos para controlar la salud de tu hijo te brindan la oportunidad de preguntar sobre el desarrollo, el comportamiento y el bienestar general del niño. También puedes usar estos chequeos para programar las vacunas de rutina.

¡El cuidado preventivo es la mejor manera de darle a tu hijo un comienzo saludable el nuevo año! Si necesitas ayuda para programar un chequeo para controlar la salud de tu hijo, llama al **1-866-959-2555 (STAR)** o al **1-866-959-6555 (CHIP)**.

## ¿Es un resfriado o una influenza?

Tu 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

Responde estas preguntas para ver si tu hijo tiene influenza o resfriado:

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

### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Si tienes 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 tu 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, puedes cuidar a tu 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. Asegúrate de que todos los miembros de su familia reciban una vacuna contra la influenza cada año.
- Enseña a tus hijos buenos hábitos de lavado de manos para ayudar a detener la propagación de la influenza.
- Si su hijo tiene asma u otra enfermedad, llama a su médico de inmediato si muestra signos de influenza. Es posible que el médico necesite darle a tu 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.

© 1995-2020. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

# Chequeos para controlar la salud de tu hijo: qué esperar

## En el consultorio del médico

Los chequeos regulares para controlar la salud son una parte importante para mantener a los niños sanos y al día con las vacunas contra muchas enfermedades infantiles graves.

Los chequeos también son una oportunidad para que tú y el médico hablen sobre temas del desarrollo y de seguridad, como también para que obtengas respuestas a cualquier pregunta sobre la salud general de tu hijo. A medida que los niños crecen, también pueden hacer sus propias preguntas sobre su salud y los cambios en su cuerpo.

En los exámenes anuales, los niños se pesan y se miden, y sus resultados se representan en tablas de crecimiento según el peso, altura e índice de masa corporal (IMC). Usando estas tablas, los médicos pueden ver cómo están creciendo en comparación con otros niños de la misma edad y del mismo sexo. El médico realizará el historial médico y familiar, así como un examen físico.

Durante la visita, se revisarán la presión sanguínea, la visión y la audición de tu hijo. Es posible que se le hagan pruebas a tu hijo para detectar anemia, tuberculosis o colesterol alto.

Las vacunas que se administran pueden incluir:

- Vacunas de refuerzo contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap)
- Primera vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano)
- Primera vacuna antimeningocócica

También se recomienda la vacuna antigripal, que se aplica cada año antes de la temporada de gripe.

Asimismo, el médico podría preguntarte sobre los hábitos de sueño, ejercicio y alimentación de tu hijo. El chequeo anual también permite a los niños más grandes hablar con sus médicos sobre cualquier pregunta que tengan sobre la pubertad.

El médico también podría hablar con tu hijo sobre la importancia del cuidado y la higiene personal; advertirle sobre el uso del alcohol, el tabaco o las drogas; y hacer hincapié en la seguridad (uso del casco para bicicleta, uso de cinturones de seguridad, etc.).

Además, el médico puede preguntar y brindar asesoría sobre problemas del comportamiento, del aprendizaje, dificultades en la escuela, y otras problemáticas.

A medida que tu hijo se convierte en adolescente, el médico puede pedirte que abandones el consultorio para permitir una conversación más privada. Es una parte importante para que los niños comiencen a independizarse y se responsabilicen de su propia salud.



## Si sospechas que hay un problema médico

Por lo general, los padres pueden determinar si el estado de salud de su hijo requiere una visita al médico. Algunos de los síntomas que pueden precisar la atención de un médico incluyen:

- Cambios en el peso o en los hábitos alimenticios
- Cambios en el comportamiento o en los patrones de sueño
- Falta de progreso en la altura o en el desarrollo de la pubertad como se espera
- Problemas menstruales
- Fiebre y apariencia de enfermo
- Vómitos o diarrea frecuentes y duraderos
- Signos de una infección de la piel o un sarpullido inusual o duradero
- Tos persistente, sibilancia u otros problemas respiratorios
- Dolor localizado

## Problemas médicos comunes

Los problemas comunes encontrados en este grupo de edad incluyen trastornos del sueño, enuresis, faringitis estreptocócica y resfriados. Algunos preadolescentes también pueden lesionarse al practicar deportes u otras actividades, y algunos niños desarrollan dolores de estómago o de cabeza relacionados con el estrés.

Estos no suelen ser graves, pero, si el problema persiste, llama a tu médico.

© 1995-2020. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

# Salud en el invierno y consejos de seguridad

El invierno ya casi está aquí, lo que significa que el clima frío puede crear condiciones peligrosas para los niños. ¡Utiliza estos consejos para ayudar a que tu hijo se mantenga abrigado y seguro este invierno!

## Qué usar

- Viste a tu hijo con ropa abrigada para actividades al aire libre. Varias capas finas los mantendrán secos y abrigados. No olvides las botas abrigadas, los guantes o mitones y una gorra.
- Viste siempre a tu hijo con una capa más de ropa de lo que usaría un adulto en el mismo clima.
- Las mantas, colchas, almohadas y demás ropa de cama suelta deben mantenerse alejadas del ambiente en el que duermen los bebés porque pueden provocar muertes por asfixia.
- Si se utiliza una manta para mantener abrigado a un bebé que duerme, esta debe ser fina y estar metida debajo del colchón de la cuna. La ropa de cama solo debe llegar hasta el pecho del bebé, así es menos probable que se cubra su rostro.



## Salud en invierno

- Si tu hijo tiene hemorragias nasales en invierno, prueba utilizar un humidificador en su habitación durante la noche. Las gotas de solución salina nasal o la vaselina pueden ayudar a mantener la humedad nasal.
- Los virus que provocan resfriados y la gripe son más comunes en el invierno. Lavarse las manos con frecuencia y enseñarle a tu hijo a estornudar o toser hacia adentro de los codos puede ayudar a cortar el contagio de la gripe.
- Los niños a partir de los 6 meses de edad deberían vacunarse para reducir el riesgo de contagiarse de gripe. ¡No es demasiado tarde para que te vacune tu proveedor de atención primaria (PCP) o alguien en tu farmacia local!

# Súper tarta de espinacas

## Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 2 claras de huevo
- ½ taza de leche descremada
- ¾ taza de mozzarella parcialmente descremada
- 1 taza de espinaca picada, fresca o congelada (si está congelada, descongelar y escurrir bien)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 tapa de tarta congelada para plato hondo (9")

## Qué hacer:

1. Precalentar el horno a 176°C (350°F).
2. En un recipiente grande, colocar los huevos, las claras de huevo, la leche descremada, la mozzarella, la espinaca, la sal y la pimienta. Revolver hasta que todo esté bien mezclado.
3. Verter la mezcla en la tapa de tarta y hornear por 40-45 minutos, o hasta que la tarta esté lista y la corteza esté dorada.
4. Cortar y servir caliente, a temperatura ambiente o incluso fría.

© 1995-2020. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.



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).

© 2020 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 01/20