

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

¡La temporada de influenza ha llegado! Puedes ayudar a evitar la propagación de la influenza vacunándote contra esta enfermedad. Todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, deben vacunarse. Aún estás a tiempo de protegerte a ti y a tu familia. Puedes vacunarte contra la gripe en el consultorio de tu médico o en una farmacia.



MK-2001-671

### ¡Manténte informado!

Llama a Servicios para Miembros e indica tu dirección de correo electrónico para que puedas estar entre los primeros en enterarte sobre nuestros próximos eventos.

### ¿Necesitas asistencia con tu solicitud?

Envíanos un correo electrónico a [HealthPlan@texaschildrens.org](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org).

### Be in the know!

Call Member Services 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](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org)

# ¡Ponte en forma!

Hoy en día, se habla mucho sobre estar en forma durante la infancia. Los cuidadores (padres, médicos, profesores y otros) quieren saber cómo pueden ayudar a los niños a estar más en forma.

Estar en forma es una manera de decir que una persona se alimenta bien, hace mucha actividad física y tiene un peso saludable. Si estás en forma, tu cuerpo funciona bien, te sientes bien y puedes hacer todo cuanto deseas, como corretear con tus amigos.

Hay algunas cosas que solo las pueden hacer los padres, como servir alimentos saludables a sus hijos o decidir irse con toda la familia de excursión a la naturaleza. Pero los niños también se pueden hacer cargo de su salud.

Si te interesa estar en forma, aquí tienes cinco reglas vitales para conseguirlo. El truco consiste en seguir estas reglas la mayor parte del tiempo, sabiendo que algunos días (como el de tu cumpleaños) bien se merecen una buena excepción y podrás comer pastel y helado.

## **Come una amplia variedad de alimentos**

Tal vez tengas un alimento favorito, pero la mejor opción consiste en seguir una dieta variada. Si comes alimentos diferentes, es más probable que ingieras todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Prueba alimentos nuevos y come también otros que ya has probado pero que hace tiempo que no comes. Algunos alimentos, como las verduras de hoja verde, saben mejor a medida que uno va creciendo. Ponte como objetivo comer, por lo menos, cinco raciones de fruta y verdura cada día: dos de fruta y tres de verdura.

He aquí una combinación que te podría ir bien:

- para desayunar: ½ taza de fresas con tus cereales
- para almorzar: 6 zanahorias “baby”
- como tentempié: una manzana
- para cenar: ½ taza de brócoli (unos dos tallos grandes) y una taza de ensalada



## Bebe agua y leche

Cuando tengas mucha sed, nada la sacia más que el agua fría. Hay un motivo de que en la cafetería de tu escuela haya tetrabriks de leche. Los niños necesitan calcio para desarrollar unos huesos fuertes, y la leche es una fuente excelente de este mineral. ¿Cuanta leche necesitan los niños? Si tienes entre 4 y 8 años, bebe 2½ tazas de leche al día o su equivalente. Si tienes 9 años o mayor, trata de tomar 3 tazas al día de leche o su equivalente. También puedes conseguir tomando leche y otros alimentos ricos en calcio. He aquí una combinación posible:

- 2 tazas (aproximadamente medio litro) de leche descremada o semidescremada
- una rodaja de queso cheddar
- ½ taza (recipiente pequeño) de yogur

Si deseas beber algo más que leche o agua de vez en cuando, de modo que también puedes beber jugo natural al 100%. Pero trata de limitar los jugos a entre 6 y 8 onzas por día. Evita las bebidas dulces, como los refrescos, la gaseosa y cócteles o combinados de jugos de frutas artificiales. Contienen mucha azúcar añadida. El azúcar solo suma calorías, no aporta nutrientes importantes.

## Escucha a tu cuerpo

¿Qué sientes cuando estás lleno? Cuando estés comiendo, nota cómo se siente tu cuerpo y cuándo tu estómago se siente confortablemente lleno. A veces, la gente come demasiado porque no se da cuenta de cuándo necesita dejar de comer. Comer demasiado te puede hacer sentir incómodo y te puede llevar a ganar un sobrepeso nada saludable.

## Limita el tiempo que pasas delante de pantallas

¿Qué es el tiempo que se pasa frente a pantallas? Es el tiempo que pasas viendo la televisión, DVD y videos; jugando a videojuegos (de consola o portátiles), usando el smartphone, la tableta o la computadora. Cuanto más tiempo dediques a estas actividades sedentarias, de menos tiempo dispondrás para actividades dinámicas, como el baloncesto, el ciclismo y la natación. Intenta no pasar más de dos horas al día frente a una pantalla, sin contar el uso de la computadora relacionado con las tareas escolares.

## Mantente activo

Una tarea que tienes como niño que eres (y se trata de una tarea divertida) es averiguar qué actividades prefieres. No a todo el mundo le gusta el béisbol o el fútbol. Tal vez, te apasionen el kárate, el kickball o el baile. Pide a tus padres que te ayuden a practicar tus actividades favoritas con regularidad. Busca formas de estar activo todos los días. ¡Hasta podrías hacer un listado de actividades divertidas, a fin de usarlo cuando tu mamá o tu papá te digan que es hora de apagar la televisión, la tableta o la computadora!

En lo que se refiere a los padres, ellos pueden ser de gran ayuda si quieres estar en forma. Por ejemplo, pueden hacer acopio de alimentos saludables y organizar actividades físicas para toda la familia. Habla con tus padres sobre estas cinco medidas que quieres tomar y tal vez les puedas enseñar un par de cosas. Si tú estás en forma, ¿por qué no tener una mamá y un papá que también lo estén?

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



# Fumar y el asma

## ¿Fumar empeora el asma?

Sí. Si tienes asma, fumar es especialmente riesgoso para ti por el daño que esto causa en los pulmones.

El tabaco irrita las vías respiratorias, haciendo que se inflamen, se estrechen y se llenen de una mucosidad pegajosa, las mismas cosas que ocurren durante un ataque de asma. Por eso, fumar puede hacer que tengas ataques de asma (o crisis) más a menudo. Además, los ataques podrían ser más graves y difíciles de controlar, incluso con medicamentos.

## ¿Por qué debo dejar de fumar?

Tal vez hayas empezado a fumar porque lo hacían tus amigos o porque has crecido en una familia donde otras personas fumaban. Sea cual sea el motivo que te llevó a fumar, si estás pensando en dejar ese hábito, lo más probable es que eso te ayude a controlar el asma.

He aquí más motivos para dejar de fumar:

- El tabaco puede impedir que el medicamento de control a largo plazo, o de tipo preventivo, haga efecto.
- Fumar también te puede obligar a utilizar el medicamento de rescate, o de alivio inmediato, más a menudo.
- Fumar puede impedirte dormir bien al hacerte toser más por la noche.
- Fumar te puede hacer rendir menos en el deporte o en otras actividades físicas.
- Y lo peor de todo es que fumar te puede llevar a un servicio de urgencias con una crisis asmática grave.

Si decides dejar de fumar, no tienes por qué hacerlo solo. Busca el apoyo de otras personas, como amigos, familiares u otras personas que también estén intentando abandonar ese hábito. También puedes pedir información

a tu médico sobre medicamentos u otras cosas que te puedan ayudar a no tener tantas ganas de fumar. ¡Tu médico te quiere ayudar a dejar de fumar!

## ¿El humo del tabaco que fuman otras personas puede afectar mi asma?

Aun cuando no fumes, podrías estar rodeado de humo de cigarrillo en fiestas, eventos o incluso en tu casa. El humo del tabaco que fuman otras personas es uno de los desencadenantes del asma conocidos. Si tienes asma, deberás hacer todo lo posible por evitarlo.

Si sales con fumadores o si algún miembro de tu familia fuma en tu casa, será más probable que presentes síntomas asmáticos más frecuentes y graves. Esto puede obligarte a tomar más medicamentos o a ir más veces al consultorio médico o la sala de emergencias.

No hay mucho que puedas hacer sobre el comportamiento de otras personas. Pero diles a tus amigos y familiares que al fumar están empeorando tu asma. Pídeles que no fumen en tu casa ni en tu coche.

## ¿Pueden fumar cigarrillos electrónicos las personas con asma?

Tal vez, algunas personas con asma creen que los cigarrillos electrónicos (“vapear”) son una alternativa segura al tabaco convencional. Los cigarrillos electrónicos no llenan los pulmones de humo, pero introducen nicotina en tu organismo. Además, como se trata de una droga adictiva, la nicotina también es tóxica en dosis elevadas y aumenta la presión arterial y el ritmo cardíaco.

Los expertos también coinciden en que el vapor de los cigarrillos electrónicos es nocivo no solo para quienes vapean sino para quienes los rodean.

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

## ¿Tiene tu 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 tu 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.

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

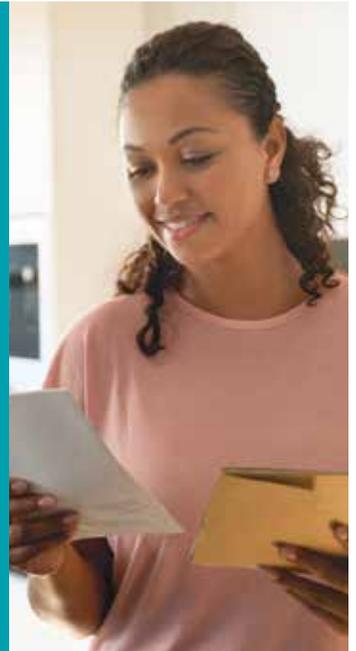
## Trata el TDAH de su hijo

Si tu hijo sufre de TDAH y ha estado recibiendo tratamiento, está atento porque recibirás 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 te 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 recibas llamadas de seguimiento para recordarte tu visita.

- Tu 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.
- Tu hijo también debe asistir a 2 visitas de seguimiento dentro de los siguientes 9 meses con el médico que le recetó los medicamentos.

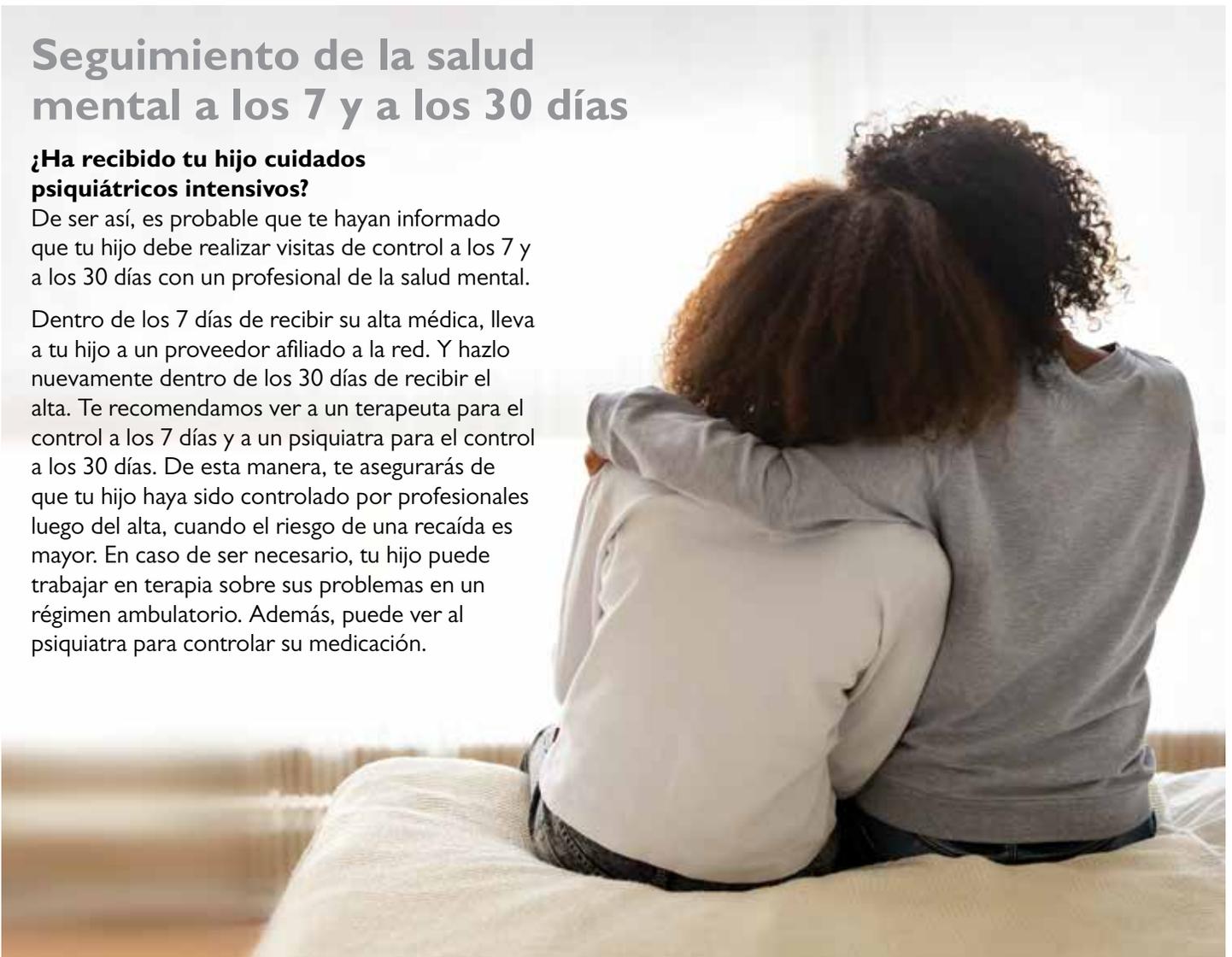


## Seguimiento de la salud mental a los 7 y a los 30 días

### ¿Ha recibido tu hijo cuidados psiquiátricos intensivos?

De ser así, es probable que te hayan informado que tu 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, lleva a tu hijo a un proveedor afiliado a la red. Y hazlo nuevamente dentro de los 30 días de recibir el alta. Te 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, te asegurarás de que tu hijo haya sido controlado por profesionales luego del alta, cuando el riesgo de una recaída es mayor. En caso de ser necesario, tu hijo puede trabajar en terapia sobre sus problemas en un régimen ambulatorio. Además, puede ver al psiquiatra para controlar su medicación.



## Dipitos de pita verde magra

**Nota:** Necesitarás la ayuda de un adulto porque esta receta implica usar un procesador de alimentos y cortar. Completa este almuerzo ligero agregando tus verduras picadas favoritas o una ensalada.

### Necesitas:

4 pitas integrales

1 taza de yogur griego sin grasa

½ taza de espinacas frescas o congeladas

¼ de pepino en rodajas

Pizca de sal

½ cucharadita de pimienta negra

### Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Pídele a un adulto que te ayude con este paso: coloca el yogur, las espinacas, el pepino, la sal y la pimienta en el procesador de alimentos o la licuadora. Procesa hasta que esté suave, aproximadamente 1 minuto.
3. Coloca la salsa en un tazón y refrigera hasta que las papas estén listas.
4. Cortar las pitas en 8 trozos.
5. Coloca las cuñas de pita en una bandeja para hornear en una sola capa.
6. Rocía con aceite de aerosol y espolvorea ligeramente con ajo en polvo.
7. Hornea por 5 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.
8. ¡Usa las cuñas de pita para sacar la salsa de yogur!

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



### Análisis nutricional (por porción):

210 calorías	12g de proteína
1.5g de grasa	0g sat. grasa
38g de carbohidratos	5g de fibra
0mg de colesterol	410mg de sodio
4g de azúcares	

Tamaño de la porción: 8 chips y ½ taza de salsa (Para 4 personas)

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. All rights reserved. Todos los derechos reservados. 01/20