

# ManageYour Health



PRIMAVERA 2018

On boletín de Texas Children's Health Plan

## En esta edición

- 2 Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad
- 3 ¿Estar sentado es perjudicial para su salud?
- 4 Sea activo
- 5 Rutinas
- 6 ¿Cansado de recibir facturas por servicios médicos cubiertos?

CM-0430-297

## Línea de Asistencia de Enfermería

Cuando sea que necesite respuestas, la Línea de Asistencia de Enfermería de Texas Children's Health Plan está aquí. No espere a que su hijo se ponga peor. Llame apenas aparezcan los síntomas. Nuestras enfermeras pueden ayudarle a tomar decisiones informadas acerca de la salud de su familia.

Llame a la Línea de Asistencia de Enfermería al 1-800-686-3831 para hablar con una enfermera registrada en cualquier momento.



### 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](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org)

### We've gone social!

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

### 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](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org)

### ¡Estamos en las redes sociales!

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



[TexasChildrensHealthPlan.org/events](http://TexasChildrensHealthPlan.org/events)

# Entender el **trastorno por déficit de atención con hiperactividad**

El **Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés)** es un problema común en los niños pequeños y los adolescentes. Se calcula que hay alrededor de 6.5 millones de niños en los Estados Unidos con este trastorno.

Las investigaciones en curso han mejorado la comprensión del ADHD. De hecho, muy recientemente se han producido más cambios en su definición. El ADHD ahora se divide en tres tipos distintos:

- **Desatentos.** Esto reemplaza al Trastorno por Déficit de Atención (ADD). Un niño con este tipo de ADHD se distrae fácilmente, es muy olvidadizo, le cuesta la organización, a menudo pierde objetos, le cuesta mucho seguir indicaciones y evita tareas que exigen largos periodos de esfuerzo mental.
- Los niños **hiperactivos-impulsivos** son muy locuaces, les cuesta esperar o quedarse sentados, constantemente interrumpen a otros y no pueden jugar en silencio o participar en actividades de ocio.
- **Combinado** significa que un niño tiene conductas o síntomas que se asocian a la falta de atención además de hiperactividad impulsiva.

Después de haber diagnosticado un tipo específico de ADHD, se añade el nivel de gravedad: leve, moderado o grave. La buena noticia es que hay opciones de tratamiento independientemente del tipo de ADHD. El ADHD sólo puede ser diagnosticado por un profesional de atención médica. Si cree que su hijo/a podría tener uno de los tipos de ADHD, coordine una consulta con su médico principal. Si desea saber más acerca del ADHD, visite [www.navigatelifetexas.org](http://www.navigatelifetexas.org) o <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/>.

*Christopher M. Smith, LMSW, LMFT, CCM*  
Fuentes: ADHD y ADD: Diferencias, Tipos, Síntomas y Gravedad de Tricia Kinman con revisión médica del Dr. Steven Kim del 14 de mayo de 2015  
Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales – 5.ta Edición [DSM-5].

## Trate el **TDAH** de su hijo

El Texas Children's Health Plan y la 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.

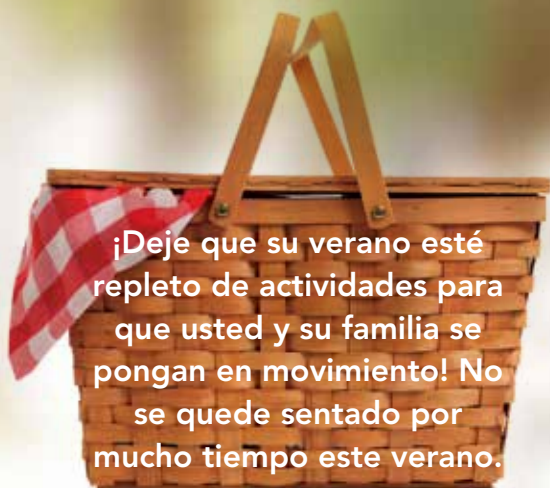
- Su hijo debe realizar una visita de seguimiento al médico que le recetó los medicamentos durante los primeros 30 días luego de la primera vez que tomó el medicamento.
- Su hijo también debe asistir a 2 visitas de seguimiento dentro de los siguientes 9 meses con el médico que le recetó los medicamentos.

# ¿Estar sentado es perjudicial para su salud?

Algunas investigaciones de expertos en salud indican que estar sentado por largos periodos puede ser malo para su salud.

## Estar sentado por largos periodos puede derivar en:

- **Lentitud de pensamiento.** La sangre fresca y el oxígeno no fluyen tan rápido mientras se está sentado.
- El cuello y la **espalda tensionados** mientras mira una pantalla o habla por teléfono.
- **Hipertensión.** Los músculos queman menos grasas y la sangre fluye lentamente mientras se está sentado lo que puede producir que ácidos grasos se atasquen cerca de su corazón.
- **Diabetes.** Los músculos inactivos responden más despacio a la insulina que regula el azúcar en su cuerpo.
- **Bajo flujo sanguíneo en las piernas.** Se acumula líquido en sus piernas y es la causa de problemas más graves.
- **Músculos débiles.** Al encorvarse mientras se está sentado no se usan los músculos abdominales o flexores de la cadera y estos pueden debilitarse fácilmente.



¡Deje que su verano esté repleto de actividades para que usted y su familia se pongan en movimiento! No se quede sentado por mucho tiempo este verano.

## Consejos para padres:

- Limite el tiempo frente a las pantallas a no más de 2 horas por día. (Pantallas incluyen televisión, computadoras, video juegos, tabletas y teléfonos.)
- Realice actividad por un mínimo de 60 minutos cada día.
- Levántese y camine o haga saltos en tijeras durante los cortes comerciales.
- Cree su propia carrera con obstáculos.
- En familia, planifique al menos 3 cosas divertidas que quieren hacer juntos este verano.
- Planifique un picnic familiar o un día divertido en el parque.
- Escriba en tiras de papel 10 cosas que quisieran hacer y sortéelas.
- Únase a un equipo deportivo local a través de su escuela o centro comunitario.
- Aprenda un deporte nuevo con un amigo o familiar.
- Apague la TV durante las comidas.
- Manténgase activo con sus hijos. Muéstreles que para usted también es importante.

Fuente: Health & Science- The Washington Post por Bonnie Berkowitz y Patterson Clark- publicado el 20 de enero de 2014

# Sea activo. ¡Manténganse en forma! Mantenga la buena salud!

¡Aprenda a vivir una vida más saludable.

Los miembros de 10 a 18 años pueden inscribirse en nuestro Club de Keep Fit y aprender formas fáciles y divertidas para estar activo y tomar buenas decisiones en cuanto a los alimentos. ¡Y no tiene ningún costo para usted!

**Keep Fit ofrece:**

- Demostraciones de cocina saludable y recetas fáciles.
- Ejercicios divertidos que se pueden hacer en el hogar.
- Actividades especiales.

**Inscripción: [TexasChildrensHealthPlan.org/Keep Fit](http://TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit)  
o por teléfono al 832-1430.**



## ¿Su hijo tiene 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.

Texas Children's Health Plan ofrece clases interactivas de educación sobre el asma para los miembros pediátricos calificados de 6 a 18 años. El programa es una serie de 6 clases de una hora que se imparten en las dos ubicaciones de The Center for Children and Women. Los miembros deben asistir a las 6 clases para recibir una tarjeta de regalo de \$50 al finalizar. Si tiene un diagnóstico de asma y está interesado en participar, por favor llame al 832-828-1005 para más información.



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.

# Rutinas –el secreto de cómo acordarse de tomar los medicamentos todos los días

Muchas personas con problemas de salud crónicos, como el asma, la presión arterial alta y la diabetes, tienen que tomar medicamentos todos los días para estar bien. Pero cuando uno se siente bien, es probable que el medicamento sea lo último en lo que piensa. La vida nos mantiene ocupados y seguro que tenemos mucho que hacer y pensar. Es difícil acordarse de tomar un medicamento cuando uno se siente bien. El truco para tomar sus medicamentos a diario es tener una rutina. Una la acción de tomar su medicamento con algo más que ya haga sin pensar. Déjelo en el baño y tome el medicamento antes de lavarse los dientes. O deje el medicamento en la cocina y tómelo antes del desayuno o el almuerzo. Ponga una alarma en su teléfono para recordárselo.

Piense en una rutina que le sirva. Lo que sirve a otra persona puede no funcionar tan bien para usted. Está atento a las rutinas que no funcionan tan bien. Si lo dejo para justo antes de irme a dormir, es probable que me quede dormido antes de tomarlo. Si lo dejo para justo antes de salir por la mañana, es probable que quede en la mesa de la cocina después de que me vaya.

Por eso, si usted o su hijo deben tomar un medicamento todos los días, piense en cómo es su rutina. Incorporarlo a sus rutinas hace que hacer lo correcto sea algo fácil.

*Harold J. Farber, MD, MSPH  
Associate Professor of Pediatrics,  
Baylor College of Medicine  
Associate Medical Director,  
Texas Children's Health Plan*



## 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.

# ¿Cansado de recibir facturas por servicios médicos cubiertos?

**Siga estos pasos para reducir la cantidad de facturas médicas que recibe.**

1. Verifique que su médico pertenezca a nuestra red.
2. Asegúrese de mostrar su tarjeta de identificación de Texas Children's Health Plan cuando acuda a su consulta.
3. Recuerde avisarle a su proveedor si se produce cualquier cambio en su seguro.
4. Comuníquese con su proveedor antes de su consulta para asegurarse de que él tenga la autorización (si es necesaria) para su tratamiento. Pídale el número de la autorización.
5. Si no tiene una tarjeta de identificación, puede registrarse e ingresar a nuestro Portal del Miembro para obtener una. O puede llamar a Servicios para Miembros para obtener ayuda.
6. Si recibe una factura de un consultorio médico, llame al número de teléfono que aparece en la factura y solicite que la envíen a Texas Children's Health Plan. Si tiene algún problema, llámenos.

ManageYour  
**Health**

se publica mensualmente por  
Texas Children's Health Plan.

Directora de Marketing  
**Cristina Garcia Gamboa**

Editora  
**Sara Ledezma**

Diseñador  
**Scott Redding**

©2018

Texas Children's Health Plan.  
Todos los derechos reservados.

PO Box 301011  
Houston, Texas 77230-1011  
Primavera 2018