

# Manage Your Health



VERANO 2018

On boletín de Texas Children's Health Plan

## En esta edición

- 2 Ejercitarse le alegra el corazón
- 3 Formas divertidas para hacer que sus hijos coman más verduras
- 4 ¡Controle su diabetes!
- 5 Tener asma no significa que no haya diversión
- 6 Cómo desarrollarse este verano con TDAH

CM-0430-297



## Vamos a regalar útiles escolares

**Anote la fecha**  
**Sábado, 28 de julio**  
de 10:00 a. m. a 1:00 p. m.  
Almeda Mall, 12200 Gulf Fwy.

[Backpacks4School.org](http://Backpacks4School.org)

### 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.

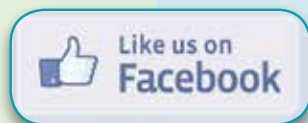
Llame a Servicios para Miembros al 832-828-1430 e indique su dirección de correo electrónico para que pueda estar entre los primeros en enterarse sobre nuestros próximos eventos!

### ¿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)

# Ejercitarse le alegra el corazón

Como ya sabe, su corazón es un músculo. Trabaja duro para bombear sangre todos los días de su vida. **Ejercitarse todos los días por al menos 60 minutos** puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, incluida la diabetes y la presión arterial alta.

¿Cree que hace mucho calor para ejercitarse afuera? No se estrese. ¡Pruebe esta rutina de interior para mantenerse fresco, en forma y cómodo!



## Sentadillas con una silla

- Párese erguido y coloque una silla detrás de usted.
- Los brazos rectos al frente.
- Baje lentamente las nalgas hacia la silla sin sentarse.
- Suba lentamente hasta pararse.

## Rodillas arriba

- Párese derecho con los pies separados al ancho de hombros.
- Salte con un pie y luego con el otro y levante al mismo tiempo las rodillas lo más alto posible.

## Recostarse

- Siéntese en el suelo con las piernas dobladas.
- Coloque sus brazos rectos hacia el frente.
- Mantenga los brazos rectos y el estómago contraído.
- Recuéstese lentamente lo más que pueda mientras esté cómodo.
- Vuelva lentamente a la posición sentada.

Jenny Rowlands, MPH, CHES

## ¡Manténgase activo! ¡Preserve su salud! ¡Manténgase en forma!

### Aprenda cómo vivir una vida más saludable.

Los miembros de entre 10 y 18 años pueden inscribirse en nuestro Keep Fit y aprender formas divertidas y sencillas para mantenerse activos y elegir alimentos saludables. ¡Y sin costo alguno para usted!

### Ofertas del Keep Fit:

- Cocina saludable y recetas sencillas.
- Ejercicios divertidos que puede hacer en su casa.
- Actividades especiales.

**Cómo inscribirse: [TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit](https://www.texaschildrenshealthplan.org/keepfit) o llame al 832 828 1430.**





# Coma frutas de verano para mantenerse saludable

## Sandía

**Cuáles elegir:** sandías pesadas y simétricas con tallo seco y un color amarillento en la parte inferior.

**Cómo almacenarlas:** las sandías enteras pueden almacenarse a temperatura ambiente. Una vez cortada, manténgala refrigerada en un contenedor hermético y consúmala dentro de los 5 días.

**Cómo disfrutarlas:** en un licuado, en una paleta de helado, en una ensalada o comiéndola directamente de la cáscara.

## Moras

**Cuáles elegir:** moras brillantes que no estén golpeadas ni agujereadas.

**Cómo almacenarlas:** manténgalas refrigeradas durante 3 a 6 días y lávelas antes de comerlas.

**Cómo disfrutarlas:** agréguelas al cereal o la avena del desayuno, o simplemente llene un bol y cómalas como un bocadillo.

## Frambuesas

**Cuáles elegir:** frambuesas secas, firmes y regordetas.

**Cómo almacenarlas:** manténgalas refrigeradas y cómalas dentro del primer o segundo día. No las lave hasta que no sea el momento de comerlas.

**Cómo disfrutarlas:** agréguelas a una ensalada, un batido, un muffin, o cómalas con un yogur natural descremado o en una ensalada.

## Duraznos

**Cuáles elegir:** los de piel firme pero peluda que ceda con un poco de presión del dedo.

**Cómo almacenarlos:** los duraznos verdes pueden guardarse en una bolsa de papel. Una vez que están maduros, almacénelos a temperatura ambiente y cómalos dentro del primer o segundo día.

**Cómo disfrutarlos:** agregue duraznos congelados a su té o agua, cocínelos con un poco de canela, prepare un licuado, cómalos con cereales, yogur descremado o con queso ricota.

## Arándanos

**Cuáles elegir:** arándanos secos, firmes y carnosos de color azul grisáceo y tamaño uniforme.

**Cómo almacenarlos:** con avena, en un waffle, en brocheta de frutas, licuados o en una ensalada.

Jenny M. Rowlands, MPH CHES



## Formas divertidas para hacer que sus hijos coman más verduras

¿Se siente preocupado porque su hijo no come suficientes verduras? Aquí tiene algunos consejos para renovar sus recetas con verduras para el verano:

### Deje que sus hijos lo ayuden.

Desde buscar las verduras y frutas frescas del refrigerador, hasta lavarlas e incluso cortarlas si tienen suficiente edad, cuando los niños participan en la preparación de las comidas tienen más probabilidades de probar lo que ayudaron a preparar.

### Tenga verduras preparadas para comer.

¿Está apurado? Corte pepinos o pimentones en rodajas, palitos de apio y arveja dulce para un bocadillo rápido y saludable. También puede agregarlos a sus ensaladas. Añada pollo en pedacitos que le haya sobrado de la noche anterior, un poco de queso bajo en grasa, ¡y voilà!

### ¿No sabe qué hacer con las verduras que están por descomponerse?

Córtelas en rodajas y colóquelas en un jarro lleno de agua. Refrigérelas por lo menos una hora ¡y dele a sus hijos una bebida fría y sabrosa después de un día de juegos al aire libre!

### ¡Sea creativo y diviértase!

Prepare ricas ensaladas combinando frutas y verduras. Los aderezos balsámicos quedan perfectos con este tipo de recetas. Y no puede equivocarse al agregar hierbas de estación y queso para ese toque salado.

### ¡Tenga un verano refrescante!

Donaji Stelzig, MPH, CHES, LCCE, CHWI



# ¡Controle su diabetes!

Si usted tiene diabetes, es importante que se extraiga sangre regularmente para realizar análisis de laboratorio. Estos análisis le servirán a su médico para controlar su salud.

Las personas con diabetes deben extraerse sangre para controlar la hemoglobina A1c, al menos dos veces por año. Es probable que su médico le pida que lo haga más a menudo. Usted debe realizarse controles del nivel de A1c para poder tener un registro de cualquier cambio que pueda ocurrir. La A1c muestra qué tan controlada está su diabetes. La American Diabetic Association indica que el nivel objetivo ideal es de 7. El personal de administración de casos del Texas Children's Health Plan desea ayudarlo a mantenerlo bajo control. Se revisarán los análisis de laboratorio de las personas diabéticas y aquellos miembros con nivel 9 o superior, o que no hayan completado sus análisis, serán contactados por nuestro personal para ver cómo podemos ayudarlos.

Una vez por año, también debe controlar su colesterol y realizarse análisis de orina para detectar microalbúminas. Consulte con su médico si tiene alguna duda.

También es importante que las personas con diabetes se realicen un examen de la vista cada año. Este examen puede ayudar al médico a detectar problemas en la vista que estén asociados a la diabetes y así proteger su visión. Los exámenes de la vista son un beneficio de su seguro médico.

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

**¿Su hijo ha recibido 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.



# Tener asma no significa que no haya diversión



Los niños con asma deben poder correr, jugar y disfrutar de su verano. A continuación, le presentamos algunas cosas simples que debe recordar para mantener el asma bajo control.

- Tenga cuidado con lo que aspira. El humo de cualquier tipo daña los pulmones, incluidos el humo del tabaco o el de una carne asada.
- Cuando usted fuma, expone a sus hijos al humo. Mantener su hogar y su automóvil libres de humo ayuda, pero a menudo no es suficiente para protegerlos si alguien cercano a ellos es fumador. Para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW o visite <http://smokefree.gov> y reciba ayuda gratuita.
- Conozca los medicamentos que toma su hijo para el asma. Existen dos tipos de medicamentos para el asma.

Uno es un aliviador rápido y el otro es un controlador de acción prolongada.

El medicamento de alivio rápido le permite usarlo y sentirse bien al instante, pero solo dura unas pocas horas. Los medicamentos de alivio rápido alivian los ataques de asma, pero no solucionan el problema. Como regla de oro, si su hijo necesita su medicamento de alivio rápido para aliviar los síntomas del asma más de dos

veces a la semana durante el día, o si se despierta durante la noche porque necesita su inhalador más de dos veces en un mes, el asma no está bien controlada. Si el asma de su hijo no está bien controlada, visite a su médico.

Es probable que sienta que los medicamentos de acción prolongada no están funcionando. Este medicamento le indica a las vías respiratorias de los pulmones que “no sean tan sensibles, hagan de cuenta que no tienen asma”.

Si su hijo utiliza medicamentos de acción prolongada todos los días, debería sentirse mejor y tener menos síntomas dentro de 2 a 4 semanas. Cuando uno se siente mejor, cae en la tentación de dejar de usar el medicamento, ¡pero no debe hacerlo! Es probable que ese medicamento sea el motivo por el cual su hijo está mucho mejor. Si no sabe cuál es la diferencia, consulte con su médico o farmacéutico.

- Planifique. Pida un plan de acción por escrito para tratar el asma. Este plan repasa qué hacer para que su hijo siga bien cuando está bien, qué hacer cuando comienzan los problemas de asma y qué hacer si los problemas de asma empeoran.

Fuente: Harold J. Farber, MD, MPSH

## ¿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.



# Cómo desarrollarse este verano con TDAH

Para los niños con TDAH, TDA o problemas de aprendizaje, el verano puede ser un desafío. El año escolar estuvo lleno de horarios de clases y actividades programadas y de pronto su hijo tiene más tiempo libre.

Aquí tiene cinco consejos para organizar el verano y ayudar a sus hijos para que sigan aprendiendo a luchar contra el aburrimiento.

- 1. Involúcrese en actividades comunitarias.** Busque actividades gratuitas o de bajo costo en su área para asistir con sus hijos. Si sus hijos estarán solos en casa o con una niñera, busque actividades para que realicen durante el día. Opciones locales populares: Discovery Green en Houston, biblioteca pública, YMCA o centro comunitario.
- 2. Mantenga las habilidades aprendidas en el colegio.** El verano puede ser un descanso de la escuela, ¡pero no del aprendizaje! Unirse al club de lectura de su biblioteca local reducirá el tiempo que pasan en la computadora, tableta y jugando videojuegos. ¡También es una gran excusa para sacarlos de su casa!
- 3. Mantenga una rutina diaria.** Los niños se desempeñan mejor cuando saben qué esperar y qué se espera de ellos. Para los niños con TDAH o TDA, las rutinas son muy útiles. Por ejemplo, su hijo se despierta, desayuna, juega afuera y ayuda con las tareas del hogar. También intente mantener un horario para dormir en el que su hijo obtenga unas 8-10 horas de sueño cada noche.
- 4. Continúe tomando la medicación.** Hable con su proveedor de atención de la salud acerca de continuar con la medicación durante el verano en lugar de suspenderla por tres meses. Recuerde que sus hijos continuarán aprendiendo, aunque estén en el receso de verano.
- 5. Pasen tiempo juntos como familia.** Tenga la intención de pasar tiempo con sus hijos. Elija un día de la semana para pasar tiempo juntos como familia mientras disfrutan de una actividad especial. Esto puede ayudarles a desarrollar una relación sana con usted y su familia mientras crean divertidos recuerdos.

Jenny Rowlands, MPH, CHES

## 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.

ManageYour  
**Health**

es una publicación trimestral de  
Texas Children's Health Plan.

Gerente Creativo,  
Member Engagement  
**David Barras**

Editora  
**Sara Ledezma**

Diseñador  
**Scott Redding**

©2018

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

PO Box 301011  
Houston, Texas 77230-1011  
Verano 2018

