

# StarBabies



NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2018

On boletín de Texas Children's Health Plan

## En esta edición

- 2 Proteja a su familia de los resfriados y la influenza en esta época de fiestas
- 3 ¿Cuenta con un plan postparto?
- 4 ¿Su hijo está enfermo?
- 5 Comer sano... por dos
- 6 Obtenga la atención que necesita

CM-1117-323

## Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza

Los Centros para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) designaron la Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza desde el **2 al 8 de diciembre**. Esta es una campaña nacional que fue creada para centrarse en la importancia de la vacunación contra la influenza.

La mejor forma de prevenir la influenza es vacunarse. ¡No es demasiado tarde! Si aún no se ha vacunado contra la influenza este año, llame a su médico.



### ¡Prepárese para el embarazo y para su nuevo bebé!

Para recibir eventos directamente en su bandeja de entrada, llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555 y díganos cuál es su dirección de correo electrónico. ¡Será una de las primeras en saber sobre las clases y los eventos emocionantes que hemos planificado para usted!



### ¡Manténgase informada!

¡Llame a Servicios al Cliente y proporciónenos su dirección de correo electrónico para que podamos enviarle actualizaciones de eventos, promociones y novedades!



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

### Be prepared for pregnancy and your new baby!

To get events directly in your inbox, call Member Services at 1-866-959-2555 and give them your email address. You will be among the first to know about the exciting classes and events we have planned just for you.



### Be in the Know!

Call Member Services and give us your email address so we can give you updates on events, promotions, and news!



Be sure to 'like us' on Facebook!

# ¡Protéjase contra la influenza!

**La temporada de influenza ya comenzó.** Puede ayudar a evitar la propagación de la influenza vacunándose contra esta enfermedad. Es particularmente importante que las mujeres embarazadas se vacunen contra la influenza porque tienen mayor riesgo de tener problemas. No es solo más seguro para las mujeres embarazadas, sino que incluso puede salvar sus vidas o la de sus bebés.

No espere. Protéjase y proteja a su familia. Puede vacunarse contra la influenza en el consultorio de su médico.

## Proteja a su familia de los resfriados y la influenza en esta época de fiestas

**Usted puede mantener la influenza estacional alejada de sus planes para las fiestas.** La influenza y los resfriados son virus que se propagan fácilmente de una persona a la otra. Incluso si ya se ha vacunado contra la influenza este año, es conveniente que se vacune nuevamente, ya que hay distintos tipos cada estación. En esta época del año, muchas personas pasan tiempo en lugares abarrotados, lo que propicia que la influenza comience a propagarse. Esto puede ser particularmente peligroso para las mujeres embarazadas.

### A continuación, indicamos algunas medidas que puede tomar para evitar que los resfriados y la influenza le arruinen las fiestas.

- Vacúnese contra la influenza. Esta es la mejor forma de ayudar a evitar la influenza.
- Lave sus manos y las de sus hijos con frecuencia.
- Asegúrese de que las personas a su alrededor se cubran la boca cuando tosan o estornuden. Lo mejor es toser o estornudar sobre su codo.
- Limite la exposición a personas que tienen influenza o un resfriado.
- Asegúrese de que su familia siga una dieta saludable, descanse lo suficiente y haga mucho ejercicio para mantener fuerte su sistema inmune.
- Lleve alcohol en gel siempre con usted. Úselo con frecuencia.
- No comparta comida o bebidas. Utilice vasos y utensilios separados para todos.



## ¿Cuenta con un plan postparto?

Un plan postparto puede ayudar a los padres a reducir el estrés y aliviar el período de transición al identificar los recursos antes de que sean necesarios. Los aspectos clave incluyen:

- **Descansar.** Es importante encontrar ayuda durante el día y la noche después del nacimiento de un bebé. Prepare una lista con los nombres y la información de contacto de las personas disponibles para que la ayuden durante estos momentos.
- **Nutrición.** Planifique tener comidas preparadas y/o entregadas para las primeras semanas después del nacimiento del bebé.
- **Apoyo para los hermanos mayores.** Busque personas que puedan pasar tiempo de calidad con los hermanos mayores, así como llevarlos a la escuela, la guardería o a las actividades.

No olvide programar una visita postparto entre los 21 y 56 días después del nacimiento del bebé y cuando su proveedor lo solicite.

Visite [www.texaschildrenshealthplan.org/starbabies/postpartum](http://www.texaschildrenshealthplan.org/starbabies/postpartum)

## Controle la fiebre de su bebé



Cuando su bebé no se sienta bien, una de las primeras cosas que debe hacer es tomarle la fiebre. Si bien la fiebre no es en sí misma una enfermedad, suele ser un signo de que los sistemas inmunes del organismo están combatiendo una infección.

La fiebre se presenta cuando la temperatura se eleva por encima de los valores normales. La fiebre es la temperatura corporal superior a los 99 °F a 99.5 °F, o 100 °F a 100.5 °F en el caso de la temperatura rectal. Los valores normales de temperatura para la mayoría de los niños oscilan alrededor de los 98.6 °F.

Una manera rápida de darse cuenta si su bebé tiene fiebre es besarle o tocarle la frente. Si piensa que está caliente, probablemente esté en lo cierto. Un termómetro confirmará una lectura exacta de los valores de la temperatura.

**Llame a nuestra línea de Ayuda Atendida por Enfermeras al 1-800-686-3831 o al médico de su bebé en los siguientes casos:**

- Si su bebé tiene menos de 2 meses y tiene 100.2 °F (rectal) o más de fiebre.
- Si su bebé tiene entre 2 y 6 meses y tiene 101 °F (rectal) o más de fiebre.
- Si su bebé tiene 6 meses o más y tiene 103 °F (rectal) o más de fiebre.



## ¿Está su hijo enfermo?

### Texas Children's Hospital dispone de una aplicación útil

¿Está tratando de decidir si su hijo necesita atención médica? La ayuda está disponible. Texas Children's Pediatrics ha creado la aplicación ParentAdvice Center para que sea más fácil saber qué tratamiento necesita su hijo, en caso de que necesite alguno.

Puede buscar información sobre enfermedades, lesiones y comportamientos de los niños. Puede usar la aplicación para decidir qué medicamento y qué dosis administrarle a su hijo. La aplicación también le permite encontrar las clínicas y los hospitales más cercanos.

**Descargue la aplicación ParentAdvice Center de forma gratuita del App Store ó Google Play.**

## Guía para sobrevivir a las fiestas

Las fiestas son la época más maravillosa del año, en especial para los niños.

Texas Children's Health Plan desea ayudarlo a sobrevivir a las fiestas con algunos consejos útiles sobre alimentación saludable y juguetes seguros. También hemos incluido lugares para realizar donaciones para las fiestas.

**Para obtener más información, visite [TexasChildrensHealthPlan.org/holidays](https://TexasChildrensHealthPlan.org/holidays)**

# Comer sano... por dos

Las fiestas ya están aquí con tentadores dulces como pastel de calabaza, galletas y bastones de caramelo. ¿Sabía que la mayoría de las mujeres deben aumentar entre 25 y 35 libras durante el embarazo? Sin embargo, es importante alimentarse saludablemente durante su embarazo. Puede evitar ganar peso extra al ingerir comidas equilibradas. Esto incluye opciones con proteínas y carbohidratos, como una ensalada rica en vitaminas y minerales.

## Aquí hay algunos consejos para evitar ganar peso extra durante las fiestas:

- El control de porciones es clave. Puede comer los alimentos que quiera, pero con moderación.
- Mantenga su apetito durante el día. Coma bocadillos saludables para evitar comer demasiado en las comidas festivas.
- La cacerola de batata y el pastel de calabaza son altos en calorías y azúcar. Limite estas comidas, especialmente si su nivel de azúcar en la sangre es alto o si está siendo monitoreada.
- La carne oscura de pollo o pavo con piel es alta en grasas. Una mejor opción es la carne blanca sin piel.
- Limite los dulces. Elija las comidas saludables del bufé.
- Camine y haga ejercicio para mantenerse activa.

¿Busca darse un gusto saludable que lo satisfaga?  
Pruebe estos ...

## Muffins con doble ración de arándanos

### Ingredientes:

- ¾ taza de harina integral
- ¼ taza de semilla de lino molida o salvado de avena
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 1 cdt. de bicarbonato
- ½ cdt. de sal
- 1 ½ taza de copos de avena
- 2 huevos grandes
- 1 taza de concentrado de jugo de uva blanca
- ½ taza de conserva de frambuesa o cerezas de pura fruta
- ½ taza de aceite de canola
- 2 cdtas. de extracto de vainilla
- ½ taza de arándanos frescos o congelados (preferentemente, sin endulzar)

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375°F. Prepare un molde para 12 de muffins con pirotines.
2. En un bol grande, mezcle la harina, las semillas de lino, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Revuelva en copos.
3. En otro bol, mezcle los huevos, el jugo, el conservante, el aceite y la vainilla hasta lograr una mezcla homogénea. Introduzca y revuelva lentamente en la mezcla de la harina. Incorpore los arándanos.
4. Con una cuchara, coloque la mezcla en los recipientes para muffins preparados. Hornee durante 18 minutos.



# Obtenga la atención que necesita

Queremos que nuestras futuras mamás tengan un excelente embarazo. Y eso quiere decir que es importante que usted vaya al médico. A fin de cuentas, una mamá saludable y un bebé feliz empiezan con una atención prenatal de calidad.

**No espere. Hágase atender de inmediato.** Tan pronto como crea estar embarazada, debe programar su primera consulta prenatal. Su obstetra/ginecólogo querrá verla en su primer trimestre o dentro de los 42 días luego de haberse registrado en el Texas Children's Health Plan.

**No olvide su control postparto.** También es importante que se realice un control postparto después de haber tenido a su bebé. Su obstetra/ginecólogo DEBE verla dentro de las 3 a 6 semanas posteriores del parto. Para registrar a su recién nacido en Medicaid, llame al 2-1-1 e informe sobre el nacimiento de su hijo a la Comisión de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Commission) o visite [yourtexasbenefits.com](http://yourtexasbenefits.com).

**Prueba de cáncer cervicouterino.** El Papanicolaou de rutina es clave para prevenir y detectar de forma temprana el cáncer cervicouterino. Las mujeres de entre 21 y 29 años deben realizarlo cada 3 años. Para mujeres de entre 30 y 65 años, se prefiere un Papanicolaou con prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) cada 5 años, pero la prueba con solo un Papanicolaou cada 3 años está bien. Planifique una visita con su médico o clínica comunitaria local.

**Mamografía.** Se recomienda a las mujeres que hablen con sus médicos sobre la detección del cáncer de mama con una mamografía. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda mamografías anuales a partir de los 40 años. La detección temprana puede llevar a mejores resultados en mujeres con diagnóstico de cáncer de mama. Planifique una visita a su médico o clínica comunitaria local.

Si necesita ayuda para buscar un médico, visite [TexasChildrensHealthPlan.org](http://TexasChildrensHealthPlan.org) bajo "Buscar un Médico" o llame a Servicios al Miembro al **1-866-959-2555 (STAR)**. Si necesita ayuda para agendar una cita puede llamar a servicios al miembro, envíenos un correo a [HealthPlan@texaschildrens.org](mailto:HealthPlan@texaschildrens.org), o podemos ofrecerle una llamada de tres vías con usted y su proveedor.



## Línea de Asistencia de Enfermería

**Llame a nuestra Línea de Asistencia de Enfermería las 24 horas del día, 7 días a la semana al 800-686-3831**

para hablar con una enfermera registrada.

**Para obtener ayuda al elegir un médico, una partera u obstetra/ginecólogo, llame a Servicios para Miembros al 866-959-2555 (STAR)**



se publica mensualmente por Texas Children's Health Plan.

Envíe sus comentarios a:  
Star Babies  
Texas Children's Health Plan  
PO Box 301011  
Houston, TX 77230-1011

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  
12/2018



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



[youtube.com/  
txchildrenshp](https://youtube.com/txchildrenshp)