



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



¿SABÍA USTED QUE...?

Debe comenzar a usar protector solar en los bebés cuando cumplan 6 meses de edad. En bebés más pequeños, mantenga la piel cubierta con ropa ligera y un sombrero de ala ancha. Use un toldo en el coche o el asiento para el automóvil a modo de proporcionar sombra.



Caricias del sol

Qué significa el número de FPS de los protectores solares

FPS es la sigla de factor de protección solar, que es el número de veces el tiempo que le tomaría quemarse por el sol si no utilizara protector solar. Es decir, si tarda 10 minutos en quemarse, un protector solar de FPS 30 lo protegería durante 300 minutos.

Sin embargo, este número solo funciona en un laboratorio, pues, en la vida real, el protector solar desaparece en una hora. No obstante, es muy importante que se aplique protector solar, lo cual le ayuda a prevenir el cáncer de piel y las arrugas.

Use a diario crema humectante o maquillaje con protector solar. Si va estar al aire libre durante un tiempo, aplique una capa gruesa de protector solar. Vuelva a aplicarse una hora más tarde o después de nadar o sudar.





Pregunte al Dr. Health E. Hound

P: ¿Por qué el médico no quiere darle antibióticos a mi hijo?

R: Desde que se descubrieron los antibióticos, se han salvado muchas vidas. Los antibióticos matan las bacterias que causan algunas enfermedades e infecciones. Sin embargo, los expertos dicen que a veces se utilizan demasiado. Esto hace que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Cuando sucede esto, el medicamento no ayuda cuando se necesita. Las personas se enferman más e incluso pueden morir.

La mayoría de las enfermedades no son causadas por bacterias. Los antibióticos no ayudan con estas enfermedades. Solo el tiempo las mejora. Estas incluyen resfrios e influenza, que son causadas por virus. Muchas infecciones del oído, bronquitis e infecciones de los senos nasales también son causadas por virus.



Pregunte al médico. Hable con el médico de su hijo acerca de las causas de la enfermedad. Recuerde que generalmente los antibióticos no ayudan. Pregunte cómo puede ayudar a que su hijo se sienta mejor mientras se recupera.



ACABAR CON EL ACOSO

El acoso escolar toma muchas formas: puede ser físico, como propinar golpes, verbal, como las burlas, o emocional, como excluir a otro niño. También se puede realizar por medios electrónicos, como publicar mensajes crueles en los medios sociales.

Los niños víctimas de acoso a menudo no lo comunican. Pueden sentirse avergonzados o temer que el acoso pueda empeorar si lo denuncian. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de acoso? El primer paso es hablar al respecto. Estos son algunos consejos para tratar el tema del acoso:

- 1. NO LE DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Ello puede llevarlo a pensar que usted también lo ignorará.
- 2. NO CULPE A SU HIJO.** No le pregunte si hizo algo para merecerlo.
- 3. ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas y dele las gracias por contarle.
- 4. APOYE A SU HIJO.** Explíquelo que no es su culpa. Pregúntele cómo puede ayudarle.
- 5. NO LE DIGA A SU HIJO QUE CONTRAATAQUE.** A menudo, esto empeora la situación.

Una vez que comprenda el problema, hable con el profesor de su hijo o el director de la escuela. Mantenga la calma. Pregúntele cómo puede ayudar. Si no hay cambios, hable con la escuela de nuevo.



Detengamos el acoso. Aprenda cómo detener el acoso en Stopbullying.gov. Este sitio web contiene videos e información para niños, padres y profesores.



Encuentre al Dr. Correcto

Haga que el PCP de su hijo sea su socio de salud.

Su hijo debe tener un proveedor de atención primaria (PCP). Un PCP es la persona más adecuada para prestar y coordinar la atención médica de su hijo. Si su hijo necesita exámenes o tratamientos que el PCP no pueda brindar, le sugerirá lugares a los cuales puede acudir.

Debe sentirse cómodo con el PCP de su hijo. Si no lo está, elija uno nuevo. Piense en lo que quiere en un PCP para su hijo. Posiblemente prefiera un PCP que sea hombre o mujer. Quizás, quiera uno que hable su idioma o comparta su cultura. También podría querer uno que atienda los fines de semana. O bien, puede necesitar uno que esté ubicado cerca del transporte público.

Existen tipos de médicos diferentes que son PCP:

- **LOS PROFESIONALES MÉDICOS FAMILIARES** tratan a toda la familia. También pueden proporcionar atención médica para mujeres.
- **LOS PEDIATRAS** tratan a los niños desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- **LOS GINECOBSTETRAS** proporcionan atención médica para mujeres. Las mujeres adolescentes pueden elegir un profesional en forma adicional a su PCP. Ellos proporcionan control de la natalidad y realizan exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Asimismo, proporcionan cuidado prenatal y atienden partos.



¿Cuál es su tipo? Para una lista de proveedores participantes, visite **UHC CommunityPlan.com**.

Criar a su bebé

Los bebés crecen y cambian rápidamente. Por ello, es importante que lleve a su bebé a visitas periódicas a su proveedor de atención primaria. A la edad de 2 años, su hijo debe haber tenido 10 controles de bebé sano. Estas visitas de control de bebé sano también se denominan Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (EPSDT, Detección, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos).

Las visitas de control de bebé sano ayudan al médico a conocerlos a usted y a su bebé y a asegurarse de que su bebé esté sano. También son un buen momento para que haga preguntas. Las visitas de control de bebé sano incluyen:

- **REVISIÓN DEL CRECIMIENTO:** Se mide y se pesa a su hijo.
- **PRUEBAS:** Se realizan las pruebas necesarias a su hijo. Esto incluye pruebas de detección de plomo a las edades de 1 y 2 años.
- **EXÁMENES DE DETECCIÓN:** Se revisa la visión, la audición y el desarrollo de su hijo.
- **VACUNAS:** Cuando haya cumplido 2 años, su hijo habrá recibido vacunas contra 14 enfermedades. Algunas vacunas se administran juntas. La mayoría de las vacunas son necesarias más de una vez.

CUÁNDO IR

- | | | |
|-----------------------|------------|------------|
| Las edades para las | ■ 2 meses | ■ 15 meses |
| visitas de control de | ■ 4 meses | ■ 18 meses |
| bebé sano son: | ■ 6 meses | ■ 24 meses |
| ■ 3 a 5 días | ■ 9 meses | |
| ■ 1 mes | ■ 12 meses | |





Rincón de recursos

Servicios para miembros

Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-464-9484 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-877-244-0408 (TTY 711)

Healthy First Steps (Primeros Pasos Saludables)

Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el Manual para miembros.

UHCommunityPlan.com

Línea de ayuda nacional en caso de abuso en citas

Los adolescentes pueden hacer preguntas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

**1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)**



UnitedHealthcare y Sesame Workshop, la organización sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*[™], se han unido para crear *A es para Asma*. Este programa ayuda a los niños con asma a disfrutar de una vida más sana y más activa.

Hable con el médico de su hijo para entender los medicamentos necesarios para controlar su asma. Algunos medicamentos para el asma en forma de pastillas o líquidos se tragan. Otros se inhalan como un vapor fino con un inhalador de dosis medida o un nebulizador. El asma de cada niño es diferente, de modo que existe más de un tipo de tratamiento. En general, existen dos categorías diferentes de medicamentos que su hijo puede tomar:

- 1. LOS MEDICAMENTOS DE RESCATE**, como algunos inhaladores, ofrecen alivio inmediato de los síntomas cuando su hijo tiene un ataque de asma o cualquier otro tipo de dificultad para respirar. En niños cuya asma está debidamente controlada, estos medicamentos no deberían ser necesarios todos los días.
- 2. LOS MEDICAMENTOS DE CONTROL** hacen exactamente lo que indica su nombre: controlan el asma de su hijo, aunque no tenga síntomas. En efecto, previenen síntomas, y a veces se les denomina medicamentos preventivos. Estos medicamentos se deben utilizar de forma regular, todos los días.



Obtenga recursos. Descargue e imprima "Mi perfil de asma" en sesamestreet.org/asthma. Complete la hoja y entregue una copia a la persona que cuida a su hijo.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida



TM/© 2014 Sesame Workshop