

asuntos de salud

Volumen 13, Edición 4
Invierno 2007

lo que debe saber Desayuno para niños saludables

Los niños que desayunan obtienen más temprano las vitaminas y minerales que necesitan cada día.

Con un buen desayuno, los niños:

- Tienen mejor memoria
- Se sienten menos cansados
- Piensan con más claridad

Hasta les puede ayudar a controlar su peso. Un niño que come bien a la mañana probablemente no coma demasiado.

Pruebe estos desayunos junto con un vaso de jugo 100 por ciento de frutas o leche baja en grasa:

- Queso derretido sobre pan integral tostado
- Mantequilla de maní en una tortilla estilo burrito
- Un waffle bajo en grasa con fruta picada
- Cereal con plátanos o fresas

Fuente: Children's Nutrition Research Center



Cómo manejar la calentura infantil

Si su bebé está caliente o muy irritable, usted debe usar el termómetro.

Lo cual es aun más importante si el bebé tiene menos de 3 meses de edad. Cada vez que un bebé tan pequeño tiene calentura, el doctor debe saberlo.

Es probable que sólo sea un resfriado o una enfermedad leve, pero también puede ser síntoma de algo más serio. No se arriesgue. Llame al doctor si su pequeño tiene calentura, y recuerde siempre usar un termómetro rectal.

También llame al doctor si el bebé tiene más de 3 meses y una

temperatura de más de 101 grados.

Y también llame al doctor si tiene calentura y además:

- No puede despertarlo
- Está babeando
- No respira bien
- Tiene convulsiones

Nunca le dé aspirina a un bebé, pues puede hacerle mal. El doctor debe aprobar primero todas las medicinas para el bebé.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Para saber más de cómo
cuidar a su bebé, visite
www.zerotothree.org.

Dése el mejor regalo
del mundo—
tranquilidad.
Hágase una mamografía y
un examen ginecológico
preventivo cada año.



Resfriados y gripas

Manténgase sano en invierno

No pescará un resfriado o una gripa por mojarse bajo la lluvia. Ni podrá curarse con sopa de pollo.

Pero hay formas de mantenerse sano en invierno que son así de simples. Y como puede llevar semanas recuperarse de estas enfermedades, es mejor evitarlas antes de que comiencen.

Evite los gérmenes

En los Estados Unidos hay mil millones de resfriados al año. Hay menos casos de gripa, pero pueden ser mucho más serios. La gripa puede ser especialmente grave para personas mayores, o quienes tienen enfermedades como diabetes o problemas cardíacos.

Las gripas y resfriados se presentan por culpa de ciertos virus, que se contagian al tocar, toser o estornudar. Utilice estos consejos para mantener su salud y la de los demás:

- Lávese las manos frecuentemente, especialmente si estuvo cerca de alguien enfermo. Desinfecte las superficies, como los teléfonos o juguetes, que tocaron los enfermos.
- Al estornudar o toser, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable, y tírelo a la basura.
- Evite tocarse la nariz, la boca o los ojos.
- Vacúnese contra la gripa.

Si se enferma

Tal vez sea una gripa si los síntomas se presentan rápido y tiene una fiebre de más de 101 grados, escalofríos y dolores musculares.

Si piensa que tiene gripa, llame a su doctor. Hay medicinas que pueden ayudar. También debe ver al doctor si tiene dolores en el pecho o problemas para respirar.

Una de las mejores cosas es descansar, si tiene una gripa o un resfriado fuerte. Ayúdese con estos consejos:

- Alivie los síntomas con las medicinas de venta libre, o sin receta, que pueden aliviar dolor, fiebre, congestión o inflamación de cavidades nasales. Lea las etiquetas para saber para qué sirve cada medicina. Pregúntele a su doctor lo que necesite.
- Beba muchos líquidos y coma bien.
- No tome alcohol ni fume.

Es importante quedarse en casa si está enfermo. Así se sentirá mejor y evitará contagiar los gérmenes a los demás.

Fuentes: American Lung Association; National Institutes of Health

Antibióticos: cuándo usarlos

Usted no utilizaría un destornillador para clavar un clavo. Del mismo modo, tomar antibióticos para gripas y resfriados no sirve.

Estas enfermedades se presentan por culpa de ciertos virus. Y los antibióticos sólo matan bacterias.

Tomar antibióticos cuando no es necesario puede llegar a ser dañino. Las bacterias pueden volverse más fuertes. Y la próxima vez que necesite tomar medicinas, tal vez no funcionen.

Para que los antibióticos funcionen cuando los necesite:

- Tómelos exactamente como se lo indique el doctor. Tómelos todos, incluso si comienza a sentirse mejor.
- Deje que el doctor decida si usted necesita antibióticos.
- Nunca tome las medicinas de otras personas. Tal vez no sean las indicadas para su enfermedad. Y tal vez le hagan sentir peor.



Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention



Llame a la Academia Americana de Médicos Familiares al (800) 274-2237.

Gripas y resfriados: ¡combate los gérmenes!

Tos. Estornudos. ¡Achís! Las gripas y los resfriados no son divertidos. Los gérmenes provocan estas enfermedades y se transmiten al:

- Estornudar
- Toser
- Tocar cosas con gérmenes

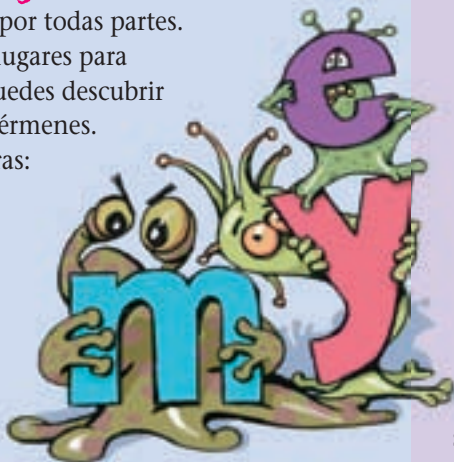
Pero hay muchas cosas que puedes hacer para combatir los gérmenes y evitar enfermarte. Aquí hay algunos juegos divertidos que te orientan.

Encuentra los gérmenes escondidos

Los gérmenes están por todas partes. Pero prefieren ciertos lugares para esconderse. Fíjate si puedes descubrir los escondites de los gérmenes.

Encuentra estas palabras:

- Baño
- Cocina
- Control remoto
- Cafetería
- Gimnasio
- Vestidores
- Teléfono
- Picaporte



g c b e h e c t r c o c
 i a t é t e l é f o n o
 m e r i e c e e p n í c
 n c q r í c h b i t g i
 a t u c d a c r c r p n
 s y o e e f ú l a o i a
 i e e o o e y m p l p n
 o n v e s t i d o r e s
 t h l o r e m o r e r o
 n c a l e r í p t m o e
 e d é n t í g m e o ñ e
 n c c c b a ñ o h t v o
 ó a h e t o f e m o e e

A lavarse las manos

Lavarse las manos es la mejor forma de evitar los gérmenes. Es especialmente importante lavarse las manos después de estornudar o toser.

Así puedes hacerlo correctamente:

¡Qué asco!
¡BURBUJAS!



1. ¡A
agua! Pon las
manos bajo el
agua caliente y
usa el jabón.



2. ¡A
frotar!

Frota bien las
manos para
hacer muchas
burbujas y quitar
la suciedad y los
gérmenes.



Estas
son las
mañanitas...

3. ¡canta una
canción! No es
un enjuague rápido.
Debes lavarte el tiempo
suficiente para cantar "las
mañanitas" o "el feliz
cumpleaños" dos veces.



4. ¡Basta de
burbujas! Enjuágate
bien las manos para
que el jabón y los
gérmenes se vayan
por la cañería.



5. ¡A secarse bien!
Pasar las manos por la
ropa no sirve. Sécate
bien las manos con una
toalla limpia o con toallas
desechables.



noticias para miembros



Recordatorios de salud

Queremos que aproveche mejor su seguro de salud y usted puede ayudar. Algunos recordatorios:

1. Siempre lleve su tarjeta de identificación cuando vaya al doctor y cuando solicite o recoja sus medicinas. Así el doctor y la farmacia tendrán su información más actualizada. De otro modo, tal vez no pueda ver al doctor ni recibir sus medicinas. O tal vez reciba cobros por esos servicios.
2. Díganos si cambia de dirección o número de teléfono. Usamos el correo y el teléfono para comunicarle

información importante. Y no queremos que se pierda nada. Llame a Servicios a Miembros o a la oficina de elegibilidad para actualizar su información.

3. No falte a sus citas con el doctor. Si no puede presentarse, llame al doctor lo antes posible.

También para poder aprovechar mejor sus beneficios:

- Lea el manual para miembros de Mercy Care Plan
- Sepa qué cuidados están cubiertos
- Sepa sus responsabilidades como miembro

planes de salud, uno se considera el plan principal. El plan principal paga primero y el otro paga después. El plan secundario también puede pagar por servicios cubiertos que no fueron pagados por el plan principal.

Los ejemplos de otros planes son:

- Seguro de su trabajo
- Medicare

Obtenga las respuestas de Servicios a Miembros

¿Dónde compro mis medicinas? ¿Puede el plan de salud ayudarme a cambiar de doctor? ¿Qué hago si pierdo mi tarjeta de identificación?

Éstas son sólo algunas de las preguntas que Servicios a Miembros le puede responder. Si necesita ayuda, sólo llámenos, pues podemos:

- Hablar sobre sus beneficios y servicios de salud
- Ayudarle a encontrar otro doctor
- Trabajar con usted para resolver problemas al obtener cuidados o servicios
- Ayudarle en caso de que tenga una queja
- Ayudarle con cuestiones de farmacia
- Hacer que alguien que habla su idioma sirva de interprete durante sus visitas al doctor



Cuando usted tiene otro seguro

Si usted o sus familiares tienen más de un plan de salud, por favor díganoslo. Tal vez cambiemos la forma de pagar por los servicios. Cuando alguien tiene dos

- Seguro del otro padre o madre de un menor de edad

Al informarnos sobre todos sus planes de salud, se evitan retrasos en los pagos. De todos modos, usted siempre obtiene todos los beneficios que cubre su plan.

Llame a Servicios a Miembros si tiene preguntas.

asuntos de
salud

ASUNTOS DE SALUD se publica como un servicio comunitario para los miembros del MERCY CARE PLAN, 2800 N. Central, Suite 400, Phoenix, AZ 85004-1036.

La información de ASUNTOS DE SALUD proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Servicios a Miembros
(602) 263-3000 ó
(800) 624-3879
www.mercycareplan.com