

asuntos de salud

Lo que debe saber

Detección del autismo

Durante el próximo control médico de su bebé, el médico podría hacerle a este una prueba para tratar de detectar un trastorno conocido como autismo.

Se debe hacer la prueba a todos los niños entre 18 y 24 meses de edad, aun si no muestran indicios de problema alguno.

Los indicios del autismo empiezan antes de que el niño cumpla los 3 años. Un niño con autismo podría no:

- Voltearse cuando usted dice su nombre
- Señalar objetos
- Voltearse a mirar cuando usted señala algo
- Balbucear ni hablar
- Hacer contacto visual

También es posible que un niño con autismo no desee que lo carguen ni lo bracen o que balancee los brazos o se meza de lado a lado.

Hable con el médico de su hijo si tiene preguntas o inquietudes.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Dése el mejor regalo
del mundo—
tranquilidad.

Hágase una mamografía y un examen ginecológico preventivo cada año.



Asma y los niños

Mantenerse activos

Tener asma no debería ser una razón para que su hijo se quede al margen.

De hecho, es bueno que los niños con asma se mantengan activos.

El ejercicio periódico puede ayudar a su hijo a mantenerse en forma. Esto ayuda a respirar mejor. También podría permitirle a su hijo tomar menos medicamentos.

El ejercicio también podría ayudar a:

- Mejorar la salud cardíaca y de los pulmones.
- Reducir los ataques de asma.
- Disminuir las visitas al hospital relacionadas con el asma.

- Mejorar el bienestar de su hijo.

El médico de su hijo le puede sugerir buenas actividades.

También le podría proporcionar un plan para el asma por escrito. Este plan le puede ayudar a su hijo a controlar el asma.

Asegúrese de informar a los entrenadores y al personal de la escuela que su hijo tiene asma. Es buena idea entregar a todas las personas que trabajan con su hijo una copia del plan para el asma. Este describirá lo que debe hacer en caso de que a su hijo le dé un ataque de asma.

Fuente: American College of Sports Medicine



¿No quiere que le dé gripe? Hágase vacunar

Nadie quiere enfermarse de influenza (gripe). Nadie quiere pasar una semana o más: » Tosiendo » Con dolor de garganta » Sintiéndose cansado y adolorido » Con fiebre alta

Sin embargo, estos síntomas no siempre son lo peor de la gripe.

Para algunas personas la gripe puede significar tener más síntomas de asma. Puede empeorar la diabetes. Puede causar infecciones de los senos paranasales y neumonía.

Es posible que algunas personas también tengan que pasar tiempo en el hospital.

Si nada de esto le suena bien, hable con su médico acerca de hacerle poner vacunas antigripales a toda la familia.

La vacuna antigripal anual es muy importante para:

- Los niños de 6 meses a 18 años
- Las mujeres embarazadas

- Las personas de 50 años y mayores
- La gente con asma, diabetes u otros problemas de salud crónicos
- La gente que vive con alguien que satisface cualquiera de estas descripciones

Algunas personas, como las que son alérgicas a los huevos, no se deben hacer vacunar.

Usted tampoco se debe hacer vacunar mientras que esté enfermo y tenga fiebre. En ese caso, debe esperar hasta que se sienta mejor.

Si no le gusta la idea de hacerse poner una inyección en el brazo, es posible que pueda obtener la vacuna en forma de aerosol nasal. Es buena para las personas saludables entre 2 y 49 años de edad, pero no para las mujeres embarazadas.

Su médico le puede decir más acerca de cómo protegerse de la gripe.

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

Mantenerse saludable

Asegúrese de que su hijo haya recibido sus vacunas. Los niños y los adolescentes necesitan vacunas para mantenerse saludables porque les protegen contra muchas enfermedades. Lleve el registro de vacunas de su hijo cuando visite a su médico de atención primaria (PCP en inglés).

Todos los niños, no solo los bebés, deben recibir controles médicos preventivos y vacunas. Los controles médicos ayudan a descubrir problemas antes de que su hijo se enferme.

Controles médicos

Haga citas con el PCP de su hijo a las siguientes edades para mantener a su niño (y joven) saludable:

PROGRAMA DE Controles médicos preventivos para niños

- | | |
|--------------------|-----------|
| » Recién nacido | » 6 años |
| » Entre 2 y 4 días | » 8 años |
| » 1 mes | » 10 años |
| » 2 meses | » 11 años |
| » 4 meses | » 12 años |
| » 6 meses | » 13 años |
| » 9 meses | » 14 años |
| » 12 meses | » 15 años |
| » 15 meses | » 16 años |
| » 18 meses | » 17 años |
| » 24 meses | » 18 años |
| » 3 años | » 19 años |
| » 4 años | » 20 años |
| » 5 años | |

HABLEMOS DE DIENTES

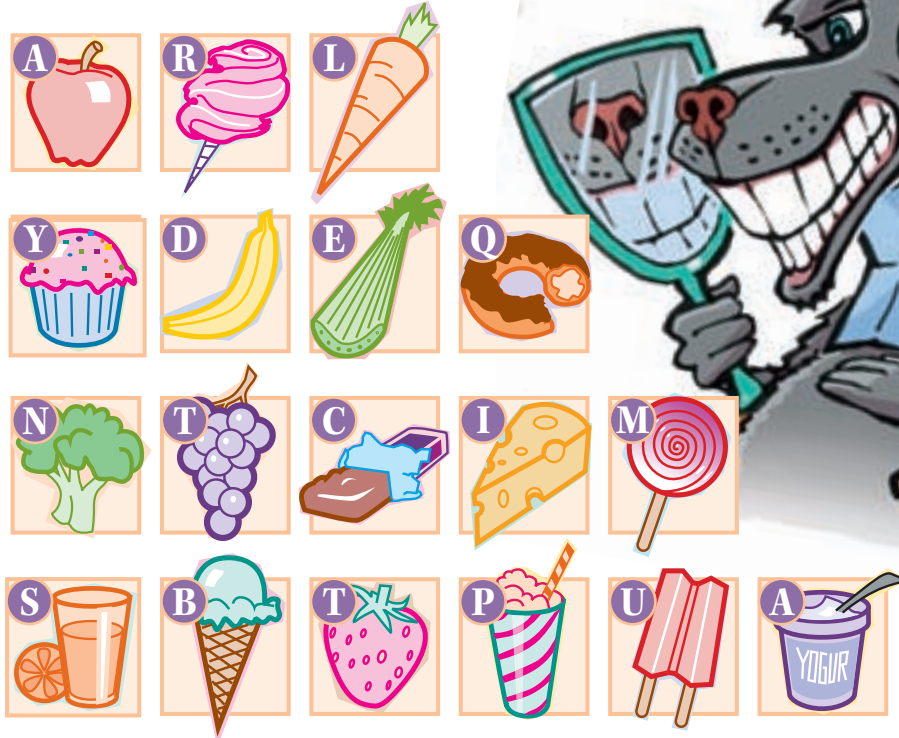
Ten cuidado con lo que devoras

» Comer los tipos apropiados de alimentos puede ayudarte a mantener dientes sanos.

Observa las imágenes y coloca una X sobre los alimentos pegajosos o azucarados. No son buenos para tus dientes, así que no debes comerlos seguidos.

A continuación y en orden, escribe en las líneas de abajo la letra que está al lado de cada imagen restante. Estos alimentos son buenos para ti.

Cuando hayas terminado, tendrás la respuesta a la adivinanza que ves aquí. (Además, ¡podría hacerte sonreír y lucir esos maravillosos dientes que tienes!)



RESPUESTA:
AL DENTISTA



¿Qué se comió el lobo malo después de hacerse limpiar los dientes?

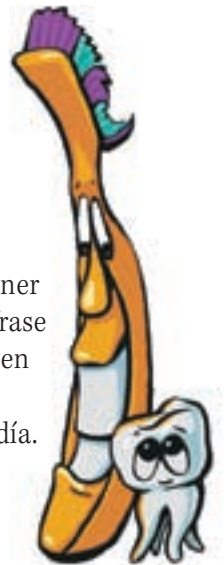
¿Sabías esto?

» Los dientes son como huellas digitales. Los de los demás no son como los tuyos.

Lo que puedes hacer para mantener tu sonrisa

» He aquí algunas reglas que te ayudan a mantener tu sonrisa. Las letras de una palabra en cada frase están en desorden. ¿Puedes poner las letras en orden para que las frases tengan sentido?

1. Cepíllate los dientes por lo menos **sdo** veces al día.
2. Come **amtisenol** saludables.
3. Usa el **olih** dental por lo menos una vez al día.
4. Visita a tu **dsatneit** con regularidad.
5. Usa un protector bucal cuando practiques **dotrepse**.



RESPUESTAS: 1. dos, 2. alimentos, 3. hilo, 4. dentista, 5. deportes.

Historial de salud de su familia

Algunas enfermedades, como la diabetes y la enfermedad cardíaca, pueden ser comunes en una familia. Si sabe cuáles podrían afectarle a usted, puede hacer cosas para prevenirlas.

Usted debe tratar de averiguar:

- Qué problemas de salud han tenido sus familiares.
- Qué edad tenían cuando se enfermaron.
- De qué murieron sus familiares y qué edad tenían al morir.

Obtenga esta información acerca de sus padres y hermanos. Si puede, también trate de averiguar acerca de sus abuelos, tías, tíos y primos.

Escriba lo que sabe y dígaselo a su doctor. El doctor podrá decirle qué problemas de salud podrían representar riesgos para usted, y también sugerirle formas de prevenir esos problemas.



Comunicación: la clave para la atención médica

Es recomendable ser claro cuando hable con su médico sobre su salud. Sin embargo, ¿qué pasa si su médico no entiende el idioma que usted habla mejor?

Nosotros podemos ayudarle.

Contamos con intérpretes para los miembros que necesiten uno. Llame a Servicios a Miembros para aprender más.

Es una excelente manera de asegurarse de que usted y su médico se pueden comunicar claramente.

Servicios de idiomas y de interpretación

Mercy Care Plan puede ayudarle a obtener un intérprete por teléfono o de lengua de señas para sus visitas de atención médica y sin costo alguno. Si necesita ayuda en su idioma, o si tiene discapacidad auditiva, llame a Servicios

a Miembros al **(602) 263-3000**, al **(800) 624-3879** o al **(866) 602-1982** (TTY/TDD) para pedir un intérprete.

الاتصال بخدمات الأعضاء وإبلاغنا. بحاجة إلى معلومات بهذه اللغة، فارجاء إذا كنت

Conozca a su médico

Considere a su proveedor de atención primaria (PCP en inglés) como el primer paso hacia el mundo de la atención médica.

Es probable que este sea su primera referencia cuando se siente enfermo y necesita consejos sobre cómo mantenerse saludable. La mayoría de los PCP son médicos de cabecera o internistas. Entre otras cosas, él o ella estará al frente de sus actividades de

atención médica. Puede contar con la ayuda de su PCP para:

- Tratar una amplia gama de problemas de salud
- Ayudar a prevenir problemas de salud
- Recomendarle a otros expertos según sea necesario.

Con el tiempo los PCP llegan a conocer su historia médica y le ayudan a tomar buenas decisiones para



mantenerse saludable. Tenga presente que tomará más de una visita para que usted y su médico se lleguen a conocer.