

asuntos de salud

Volumen 12, Edición 4
Invierno 2006

preguntas y respuestas

P. ¿Puede provocar gripas la vacuna contra la gripa?

R. No. Los virus en la vacuna no están activos, y usted no puede contagiarse de gripa con la vacuna. Tal vez le duela el brazo, o hasta podría tener calenturas leves durante uno o dos días. Pero estos efectos secundarios no son nada comparados con la gripa, y la vacuna es lo que más le conviene. La mejor época para vacunarse es en octubre o noviembre.

P. ¿Está bien que mi bebé tome agua?

R. Hasta que pueda comer alimentos sólidos, el bebé obtiene toda el agua que necesita de la leche materna o de la fórmula.

Pero si el bebé está enfermo, especialmente si tiene calenturas, darle algo de agua es una buena idea. Hable con su doctor para más información. Para los niños enfermos, la leche materna es el mejor líquido.



El bebé llega a la casa

Después de esperar nueve meses, por fin ha llegado el bebé, y es el momento de llevarlo a la casa.

¿Está un poco nervioso? Eso significa que es como la mayoría de los padres. Sea paciente, y poco a poco se sentirá más seguro.

Si sabe qué esperar, podrá tranquilizarse. Su bebé:

- Tendrá hambre muy seguido, en cuestión de pocas horas.
- Al principio dormirá mucho, casi todo el día.
- Tal vez esté inquieto y lllore

mucho, pues es la única forma que tiene de comunicarle que necesita algo, como que lo cargue o le cambie los pañales.

● Puede sorprenderle con su apariencia, pues la cabeza de un recién nacido puede parecer muy grande, y la piel puede estar arrugada, rojiza o rosada. Todo esto es normal.

● Necesita sentirse seguro y querido, así que sonríale, cárguelo y háblele lo más posible.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

la salud de los niños



Problemas respiratorios

¿Es sólo un resfriado?

La tos, los silbidos en el pecho y problemas para respirar son síntomas de una enfermedad respiratoria que dan miedo si se presentan en nuestros hijos.

Muchas cosas pueden afectar los pulmones y no ser peligrosas, como los resfriados, pero otras pueden ser graves, como la gripe.

Si cree que su hijo tiene un resfriado, puede ayudarle a sentirse mejor con:

- Líquidos.
- Un vaporizador de aire húmedo y fresco.
- Medicinas para bajar la temperatura. Nunca les dé aspirinas a los niños.
- Medicinas para descongestionar la nariz.

La mayoría de los resfriados duran una semana. Las calenturas

generalmente se presentan sólo los primeros días del resfriado.

Su hijo puede tener un problema más serio si tiene:

- Problemas para respirar.
- Calenturas durante más de dos días o que aumentan. (O calenturas o tos en cualquier bebé menor de 3 meses.)
- Síntomas que empeoran.
- Uñas, piel o labios que se ven azules o grises.
- Dificultad para comer.
- Boca seca, orina poco o llora sin lágrimas.

Llame al doctor si su hijo tiene alguno de estos síntomas.



Para más información sobre cómo mantener sanos a sus hijos, visite www.familydoctor.org.

Proteja a sus hijos contra una enfermedad seria

Tal vez la palabra *tos ferina* le suene chistosa, pero la tos ferina no es cosa de risa; es una enfermedad muy seria.

Los niños con tos ferina pueden toser al punto de tener problemas para comer, beber y respirar. Algunos hasta mueren de la enfermedad.

Por suerte hay una vacuna para protegerlos, que se les da en cinco dosis, la primera a los 2 meses y la última entre los 4 y 6 años de edad.

La mayoría de las veces, estas vacunas ofrecen protección durante toda la infancia, pero si los niños mayores se enferman, generalmente no es tan serio.

La tos ferina comienza como un resfriado, pero la tos empeora. Al niño puede faltarle el aire y tener un color azulado alrededor de la boca, y puede babear o vomitar.

Llame a su doctor si cree que su hijo puede tener tos ferina. Tal vez necesite medicinas y hospitalización.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Cuando los dolores de oídos pueden ser problemáticos

Las infecciones de oído son parte de la vida de los hijos, pero no por eso hay que ignorarlas.

Llame al doctor sobre todo si el dolor se presenta con calenturas,

problemas para oír o líquido que sale del oído. Si el niño está inquieto o se jala la oreja, tal vez le duela el oído.

A veces los doctores esperan que las infecciones se curen solas, pero también pueden darle antibióticos a su hijo.

El doctor también puede recomendarle:

- Medicinas como Motrin o Tylenol para niños.

- Un cojín caliente.
- Gotas para los oídos.

Para evitar problemas de oído:

- Amamante a los bebés recién nacidos al menos por seis meses.
- Mantenga a sus hijos lejos del humo del tabaco.
- Pregúntele al doctor si una vacuna puede ayudar.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Hablemos del desayuno



Estos Amigos del Desayuno necesitan tu ayuda, pues están buscando todas las palabras que describen por qué es bueno desayunar. ¿Puedes echarles una mano?

- Encuentra estas palabras:
- Poder cerebral
 - Buen humor
 - Mejores notas
 - Nutrición
 - Vitaminas
 - Concentración
 - Minerales
 - Energía

P O D E R C E R E B R A L
M J M O R O Q C V G T L É
E A B U E N H U M O R Ú P
J K U B P C J I H Y L G M
O V Í Z M E N E R G Í A I
R D F S L N B Á F M U Z N
E H I V I T A M I N A S E
S C H N C R V G J Z C N R
N Q Í O S A L M L Y B D A
O P O É R C H Z V T G E L
T N U T R I C I Ó N F D E
A Á K Ú Y Ó Q U A T N U S
S V F B G N S H M Í D R J

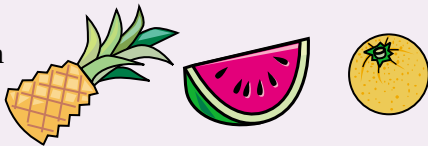
Desayuno para detectives

Ponte tu sombrero de detective y encierra en un círculo el alimento correcto según la pista.

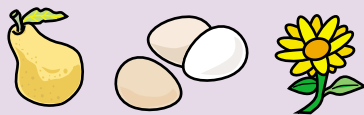
1. Lo comes con leche, en tazón y usas cuchara.



2. Esta fruta y su color tienen el mismo nombre.



3. Puedes comerlos revueltos, fritos o duros.



4. Parte de un delicioso desayuno cuando se derrite sobre pan tostado o bagels.



5. Sabe muy bien con pan y jalea.



Rincón del chef

Empecemos la mañana con este sencillo envuelto que se hace así:

Toma un panqueque, tortilla o rodaja de pan y rellénalo con tu comida favorita. Aquí hay algunas deliciosas ideas, pero puedes usar lo que quieras:

- Huevos revueltos
- Mantequilla de cacahuate y jalea
- Queso cottage y frutas
- Frijoles refritos y queso





Ayude a evitar el fraude

A veces se le dice fraude a la deshonestidad de la gente. El fraude puede incrementar los costos de los servicios de salud para todos.

Ayúdenos a evitar el fraude y mantener bajos los costos.

Estas cosas pueden ser fraudes del sistema de salud.

- Dejar que alguien use una tarjeta de identificación que no le pertenece.
- Dar información incorrecta en los formularios.
- Tratar de obtener beneficios que no le corresponden.
- Tratar de obtener medicinas que no le han recetado.
- Obligar a alguien a pagar más de lo debido por los cuidados médicos.
- Cobrar mucho por una medicina en la farmacia.
- Ofrecer tratamientos que no son realmente necesarios.

Éstos son problemas serios. Si cree que alguien abusa de los beneficios o no dice la verdad para obtener algo, llámenos.

Si nos dice que cree que alguien está haciendo algo malo, trataremos de averiguar si es verdad y de solucionar el problema. No le diremos a nadie que usted nos llamó. Su nombre se mantendrá en secreto.

Llámenos si hay algo que no le parece bien. Con su ayuda podemos proteger a la gente contra el fraude.



Para aprender más acerca de cómo evitar el fraude, llame a Servicios a Miembros al

1-800-624-3879.

Estamos dedicados a satisfacerle

Nos esforzamos por satisfacerle, pero tal vez a veces no lo logramos. En ese caso, queremos que nos lo diga.

Si tiene problemas con su doctor, es mejor que hable con él o ella, o con su personal. Pero si eso no funciona, le podemos ayudar.

Puede comunicarnos el problema llamando a Servicios a Miembros.

O si prefiere, puede enviar una carta o venir a nuestras oficinas.

Díganos si:

- No está conforme con los cuidados que le da su doctor.
- No está satisfecho con los servicios que recibe del plan.
- No cree que el plan tenga el derecho de haberle negado ciertos servicios.

Alguien se ocupará de su queja, y haremos todo lo posible por ayudarle. Si después de que tratemos de resolver su caso, aún no está conforme, le diremos qué puede hacer.

Su satisfacción es muy importante para nosotros. No dude en comunicarse con nosotros si cree que podemos mejorar algo.