

# asuntos de salud

Volumen 13, Edición 1  
Primavera 2006

## preguntas y respuestas

### Protegemos su privacidad

En el Mercy Care Plan nos esforzamos por mantener la privacidad de su información de salud. Creamos un Aviso de Medidas de Privacidad para que usted conozca sus derechos.

El aviso le dice cómo el Mercy Care Plan protege su privacidad y cómo usamos su información para mejorar la atención de su salud, y también explica sus derechos sobre los registros de salud.

#### ¿Desea obtener una copia?

Al menos cada tres años debemos notificar a los miembros cubiertos bajo el Mercy Care Plan sobre cómo obtener este aviso.

Si tiene preguntas o desea obtener una copia del aviso, llame al **(602) 263-3000** o al **(800) 624-3879**.

Si tiene problemas para oír, puede llamar al número de TDD/TTY al **(602) 248-9273**.

También puede ver una copia del aviso en nuestro sitio, [www.mercycareplan.com](http://www.mercycareplan.com).

O puede escribir a:

**Mercy Care Plan**  
**Attn: Privacy Coordinator**  
**2800 N. Central Ave., Suite 400**  
**Phoenix, AZ 85004**

## Los exámenes para niños son importantes

Para que su hijo crezca sano y feliz, haga una prioridad de las visitas regulares al doctor. Con los exámenes de rutina el doctor se asegurará que su hijo está bien de salud.

### En la oficina del doctor

En el examen, el doctor de su hijo puede:

- Verificar que su hijo esté comiendo bien
- Examinar el crecimiento y desarrollo de su hijo
- Encontrar problemas de salud antes de que sean serios
- Ponerle al día las vacunas
- Aconsejarle sobre la seguridad del niño

Durante el examen usted también puede hacer preguntas.

### Cuándo debe ir al doctor

Las visitas regulares se hacen desde el nacimiento. Después debe ver al doctor de su hijo:

- Antes de que el bebé salga del hospital
- Durante el primer año, de 2 a 4 semanas de edad y a los 2, 4, 6, 9 y 12 meses
- Durante el segundo año a los 15, 18 y 24 meses
- Una vez al año entre los 2 y 5 años de edad



- A los 6, 8 y 10 años
- Todos los años entre los 11 y 21

Pregúntele al doctor si su hijo necesita ir más seguido.

Fuente: American Academy of Pediatrics

## El ácido fólico previene defectos del nacimiento



Para tener un bebé sano, recuerde estas dos palabras: ácido fólico.

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a prevenir defectos del nacimiento.

Usted necesita esta vitamina durante las primeras semanas del embarazo. Pero tal vez usted esté embarazada sin saberlo.

Evite el peligro. Planifique por adelantado. Tome ácido fólico antes de embarazarse. La mayoría de los multivitamínicos tienen la cantidad necesaria.

Cuando está embarazada, usted necesita más ácido fólico. Puede ayudar a prevenir un parto prematuro. Pregúntele al doctor cómo puede obtener la cantidad necesaria.

También es bueno comer alimentos con ácido fólico, como cereales, nueces y naranjas, que son opciones inteligentes.

Pídale más información a su doctor.

Fuente: The National Women's Health Information Center

## ¿Embarazada? Vea al dentista

¿Está usted embarazada? Tal vez ponga toda la atención en el vientre, pero hay una parte de su cuerpo que también debe recordar: los dientes. Ahora que está embarazada:

- Es más probable que le sangren las encías. También le pueden doler o hincharse.
- Una infección grave de las encías puede provocar que el bebé nazca muy pronto o muy pequeño.

Por lo que debe cuidar bien sus dientes.

Use el hilo dental y cepílese regularmente.

Los servicios dentales están cubiertos para los miembros menores de 21 años.

Fuente: American Academy of Periodontology

## Acuda de WIC para nutrirse mejor

Comer bien les ayuda a usted y sus hijos a mantenerse sanos, aunque no siempre es fácil.

A veces se necesita ayuda para conseguir los alimentos buenos para la familia y aprender más de la nutrición adecuada. Y en eso WIC puede ayudar.

La sigla WIC en inglés significa Mujeres, Infantes y Niños, un programa del gobierno para ayudarle a usted y sus hijos a comer mejor.

WIC puede:

- Darle opciones para obtener alimentos sanos
- Enseñarle a comer bien
- Ayudarle con la lactancia

Toda su familia puede beneficiarse al participar en el programa.

Para participar en WIC, debe tener un cierto ingreso, y debe necesitar una mejor nutrición. Las personas que tienen derecho son:

- Mujeres embarazadas
- Mujeres que amamantan
- Niños menores de 5 años

Si piensa que WIC puede ayudarle a su familia, hable con su doctor.

O puede visitar el sitio Web,

[www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic), para más información.





## Lastimaduras comunes en niños

Los golpes, las quemaduras y otras lastimaduras son parte de la infancia.

Los padres deben saber cómo manejar lastimaduras y accidentes comunes en niños.

### Envenenamiento

A los bebés les encanta meterse todo a la boca, y pueden envenenarse con muchos objetos caseros, como medicinas, plantas, y productos químicos y de limpieza.

**Lo que se debe hacer:** Quite lo que haya quedado en la boca del niño. Llame de inmediato a control de envenenamiento al (800) 222-1222 o la oficina de su doctor. Tenga la botella con usted para poder contestar cualquier pregunta.

**Lo que se debe evitar:** No haga vomitar al niño a menos que se lo ordenen. No haga lo que dice la botella a menos que se lo ordenen.

### Golpes en la cabeza

Los golpes leves en la cabeza generalmente no son serios, pero a veces sí.

**Lo que se debe hacer:** Ponga algo frío (como una bolsa de vegetales congelados) donde el niño se golpeó. Llame al doctor si tiene inquietudes o si su hijo:

- Tiene un dolor de cabeza que empeora
- No puede hablar claramente
- Se marear
- Vomita
- Tiene mucho sueño

**Lo que se debe evitar:** No deje que el niño esté solo durante las primeras 24 horas de un golpe fuerte en la cabeza.

### Mordeduras de animales

Generalmente un animal conocido muerde al niño.

**Lo que se debe hacer:** Presione firmemente sobre la mordedura para detener el sangrado, y lave suavemente con agua y jabón.

Lleve a su hijo al doctor si la mordedura es grande o no para de sangrar.

**Siempre:** Llame al doctor ante la mordedura de un animal; tal vez su hijo necesite más tratamientos.

### Quemaduras

Las quemaduras leves causan hinchazón y enrojecimiento; las severas pueden causar ampollas e infectarse.

## Prepárese para las emergencias

En casos de emergencia hay que mantener la calma, aunque esto puede ser muy difícil, especialmente si se trata de su hijo.

Lo que sí puede hacer es estar preparado.

Esto es lo que puede hacer:

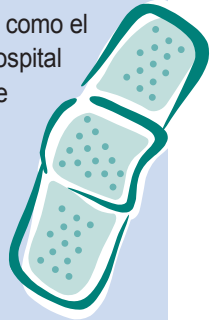
**Tenga a la mano los números importantes**, como el teléfono del doctor, el hospital y el centro de control de envenenamientos: (800) 222-1222. Llame al 911 si se trata de una emergencia médica.

**Conozca su estado de salud.** Anote todas las alergias y medicinas de toda la familia en una lista y llévela siempre con usted.

**Tenga un botiquín de primeros auxilios en casa** y pregúntele al doctor qué cosas debe incluir.

**Si puede, tome una clase.** La Cruz Roja Americana (American Red Cross) ofrece clases de primeros auxilios donde le enseñarán a tratar quemaduras, cortaduras y otras lastimaduras.

Fuente: American College of Emergency Physicians



### Lo que se debe hacer:

Inmediatamente sumerja el área quemada en agua fría. Si no le sale líquido de la quemadura, cúbrala con gasa estéril o una toalla limpia. Llame al doctor inmediatamente si sale líquido de la quemadura o si parece ser severa.

**Lo que se debe evitar:** No ponga mantequilla, talco ni grasa en una quemadura.

Fuente: American Academy of Pediatrics



Aprenda más sobre cómo proteger a sus hijos de lastimaduras en Niños Sanos del Mundo Entero: [www.safekids.org](http://www.safekids.org).

## Ayude a su adolescente a estar sano

Para mantenerse sano, su adolescente debe ver al doctor, incluso si todo está bien.

Por eso es importante que vaya a sus visitas de rutina para prevenir los problemas antes de que comiencen.

El doctor de su hijo puede:

- Verificar si hay síntomas de enfermedades o lesiones
- Revisar la vista del adolescente
- Asegurar que tenga todas las vacunas al día
- Verificar que esté creciendo bien
- Responder las preguntas que el adolescente tenga sobre las salidas en parejas, cómo comer sanamente y otros temas

Pregúntele al doctor de su adolescente cuándo puede programar una cita.

## ¡A comer entre comidas! Pero sanamente

No es malo comer entre comidas cuando se escoge bien. Para asegurarse que sus hijos coman bien, escoja buenos tentempiés y téngalos a la mano, como por ejemplo:

- Frutas
- Vegetales frescos, como zanahorias miniaturas o pepinos
- Quesos bajos en grasa
- Galletas saladas con mantequilla de cacahuate
- Yogurt bajo en grasa
- Pudín bajo en grasa
- Barras de higo
- Pan tostado de trigo entero con mantequilla de cacahuate



## 10 consejos para el buen estado físico de la familia

Éste es un excelente proyecto familiar: ¡Manténgase activos y en buen estado físico!

Estar en forma puede ayudar a que cada uno de ustedes:

- Fortalezca los huesos y los músculos
- Alivie el estrés
- Duerma mejor
- Evite aumentar de peso

Y esos son sólo algunos de los beneficios. Por lo que debe tener una familia en buen estado físico, y para comenzar:

1. Motive a sus hijos a que sean más activos y déles el buen ejemplo usted mismo.
2. Programe tiempo para que toda la familia haga ejercicio unas cuantas veces por semana.
3. Apague la TV, los videojuegos y las computadoras más seguido.
4. Ofrezca regalos "activos" como zapatos para correr, patines o pelotas de básquet, por ejemplo.
5. Combine el ejercicio con la TV. Anime a sus hijos a un concurso: a

ver quién puede hacer más lagartijas o flexiones de pecho, sentadillas, o brincos militares durante los anuncios.

*Los padres dan el buen ejemplo cuando se mantienen activos.*

6. Celebren eventos especiales con paseos a pie o juegos de volley.
7. Hagan juntos los quehaceres del hogar. Traten de lavar y encerar el auto a mano, sacar a pasear al perro, o quitar las hierbas del jardín.
8. Busque lugares gratis y cerca donde puedan ir, como un parque o un lugar para andar en bicicleta.
9. Si hace mal tiempo, pueden hacer cosas en interiores, caminar en un centro comercial o seguir un programa de ejercicio en video.
10. En vez de premiar a sus hijos con comida, busque una actividad divertida. Por ejemplo, ofrézcales jugar su juego favorito en exteriores.

Fuente: National Association for Sport and Physical Education