



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

Health TALK



EN ESTA EDICIÓN

Depresión Página 1

Enfermedad relacionada con el calor Página 2

Preparación para los huracanes ... Página 2

Controles de rutina Página 3

Lactancia Página 3

Seguridad Página 4

¿Se siente triste?



Los niños no tienen que sentirse así.

La depresión no sólo significa sentirse triste. Es una enfermedad grave que se puede manifestar a cualquier edad. Más de uno de cada diez adolescentes la manifiesta en algún momento. Algunos signos que pueden indicar que un niño o adolescente tiene depresión incluyen:

- un estado anímico triste que no desaparece.
- falta de deseo para hacer cosas que antes disfrutaba.
- falta de energía.
- comer mucho más o menos de lo habitual.
- problemas para dormir o dormir demasiado.
- dificultad para pensar.

La depresión se puede tratar. Los medicamentos pueden ser de utilidad, al igual que la terapia. Su hijo también puede intentar cambiar el estilo de vida. El ejercicio, dormir suficiente y comer alimentos saludables son factores que pueden mejorar su estado de ánimo.



Obtenga ayuda. Si su hijo tiene síntomas de depresión la mayor parte del tiempo durante varias semanas, hable con su proveedor de atención primaria (PCP).



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puede evitar mi familia una enfermedad relacionada con el calor este verano?

- R.** Normalmente, nuestros organismos se enfrían solos al sudar. Sin embargo, en algunos casos, la sudoración no es suficiente. Si hace mucho calor, especialmente si también está húmedo, debe tomar medidas para prevenir una enfermedad relacionada con el calor. Asegúrese de que usted y sus hijos:
- Beban una gran cantidad de agua. Si están activos, consuman dos a cuatro vasos de agua cada hora.
 - Pasen tiempo en lugares frescos, como edificios con aire acondicionado.
 - Usen ropa holgada y liviana, protector solar y un sombrero de ala ancha.
 - Eviten ejercicios prolongados al aire libre los días que hace mucho calor.
- Si el organismo no puede tolerar el calor, se puede producir insolación. La insolación es una emergencia médica. Los síntomas incluyen falta de sudoración, fiebre alta, piel caliente y roja y mareos, dolor de cabeza o confusión. Si su hijo o alguien con quien esté tiene estos síntomas, llame al **911**. Luego, intente enfriar a la persona con aire acondicionado o agua fría en su piel mientras espera ayuda.

Es temporada de huracanes

Los peligros de huracán se presentan de muchas formas, como por ejemplo, un desencadenamiento repentino de tormentas, vientos fuertes, tornados e inundaciones. La mejor forma de garantizar su seguridad y la de su familia es prepararse antes de que se produzca una catástrofe. Esto significa que es importante que su familia tenga un plan.

PREPARE UN KIT: Debe incluir los siguientes artículos:

- alimentos y agua
- insumos de primeros auxilios
- linterna y radio
- medicamentos y artículos médicos
- tarjetas de identificación y seguro
- una manta de emergencia
- alimento para bebé o mascota, si es necesario

ELABORE UN PLAN: Sepa con anticipación dónde debe ir si se le pide que evacue. Elija varios lugares. Piense en la casa de un amigo en otra ciudad, un motel o un refugio donde pueda ir. Mantenga a la mano los números de teléfono de estos lugares. Asimismo, lleve un mapa de carreteras de su área. Es posible que también deba tomar rutas desconocidas si los caminos principales están cerrados o bloqueados. También tenga un plan de comunicación familiar. Póngase de acuerdo sobre vías de evacuación para que todos sepan qué hacer y dónde ir.

ESTÉ INFORMADO: Escuche la radio de meteorología de la NOAA (noaa.gov) o las estaciones de radio o televisión locales para consultar instrucciones de evacuación. Si se le indica que evacue, hágalo de inmediato. Puede encontrar más información en getagameplan.org. Ahí, puede inscribirse para recibir actualizaciones de texto e incluso una aplicación de smartphone para ayudarlo a planificar.



Informe a su familia que está a salvo. Si se produce un huracán u otra catástrofe en su área, inscribese en el sitio web Seguro y Bien de la Cruz Roja Estadounidense en redcross.org/safeandwell. El sitio informa a su familia y a sus amigos que está bien. Si no tiene acceso a Internet, llame al **1-866-GET-INFO** para inscribirse usted y su familia.



Mejor comienzo

3 consejos para amamantar a su bebé

Amamantar puede ser una buena experiencia para usted y para su bebé. Si sigue estos tres consejos, puede comenzar a amamantar correctamente.

1. AMAMANTE DESDE EL PRINCIPIO Y CON FRECUENCIA.

Intente amamantar a su bebé dentro de la primera hora después del nacimiento. Los recién nacidos deben amamantar al menos cada dos horas, pero no de acuerdo con un horario estricto. Esto indica a sus senos que produzcan abundante leche.

2. AMAMANTE SEGÚN LA DEMANDA.

Observe los signos de hambre de su bebé. Los bebés con hambre pueden estar más alertas, estar más activos o llevarse las manos a la boca. No espere hasta que el bebé comience a llorar para alimentarlo.

3. ABRA POR COMPLETO LA BOCA DEL BEBÉ.

Amamante con el pezón y la areola (el área más oscura alrededor del pezón) en la boca del bebé.



¿Mamá nueva? Asegúrese de acudir a su control posparto. Debe ir al médico seis semanas después de dar a luz. Si tuvo una cesárea, también debe ir al médico dos semanas después del parto. Su proveedor se cerciorará de su correcta recuperación. Puede obtener ayuda si tiene problemas para amamantar.



Controles de revisión

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita del niño sano. Esta visita a veces se denomina visita de niño sano o visita EPSDT. Los controles permiten asegurar que su hijo esté creciendo fuerte y sano. En esta visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.

Por lo general, el verano es la temporada más ajetreada para los pediatras. Llame con anticipación para programar una cita. Lleve a la visita los formularios de salud de la escuela y de deportes que debe firmar el médico.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Consulte nuestro directorio de proveedores en línea, en UHCCommunityPlan.com o llame a Servicios para miembros al **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

Rincón de recursos



Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

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

1-877-440-9409 (TTY 711)

Línea para dejar de fumar del estado

Reciba ayuda para dejar de fumar.

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

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.

**www.MyUHC.com/
CommunityPlan**

Text4baby Reciba mensajes de texto sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español. O inscribese en **text4baby.org**.



Colaboradores en Hábitos saludables para toda la vida

¡Mantengámonos seguros juntos!

UnitedHealthcare se ha asociado con Sesame Workshop para crear consejos de seguridad en el hogar. Ofrecen herramientas y estrategias para un ambiente seguro.

Su casa es donde su familia aprende y juega en conjunto. Existen muchas cosas simples que puede hacer para que su casa sea lo más segura posible. Explore la seguridad con su hijo durante sus rutinas diarias.

FUERA DE SU CASA

- Manténgase cerca mientras los pequeños juegan afuera y equípe a sus hijos para divertirse. Los cascos que se ajustan bien mantendrán seguros a los niños en bicicletas, scooters o patines.
- Elabore un plan para la familia en caso de incendio. Trace y pruebe dos salidas desde cada habitación, y vaya a un lugar de reunión seguro afuera.
- Juegue de manera segura al aplicar protector solar para proteger la piel de todos.

EN LA COCINA

- ¡Jabónese! Lávese las manos antes de cocinar y comer para eliminar gérmenes. Cante "Rema, rema, rema ya" dos veces para recordar cuánto tiempo debe lavarse.
- Tenga una lista de teléfonos importantes cerca de cada teléfono. Comente sobre cada número, de modo que todos sepan cómo obtener ayuda en una emergencia.
- Mantenga la seguridad al mantener objetos, líquidos o alimentos calientes alejados del borde de la estufa, mesa o encimera.



Obtenga más información. Para

ver más consejos, visite **sesamestreet.org/toolkits**. Aquí encontrará herramientas y recursos para ayudar a su familia a jugar y crecer juntos.



TM/© 2013 Sesame Workshop