



sunshine health™

WHOLE you

Boletín del verano 2023



En esta edición:

¡No olvide las vacunas!2

Suba a bordo -
¡GRATIS!3

Mantenga alejada
la gripe.....4

Revisión médica5

Comprender el trauma ...6

Almuerzos que los niños
aman7

Acabe con las picaduras
de insectos8

Disminuya el riesgo
de su hijo(a) a padecer
diabetes9

Encuentre ayuda fácilmente
con la base de datos de
recursos comunitarios de
Sunshine Health10

¡Bienvenido!

Es posible que ya se esté preparando para el año escolar y las actividades de otoño. Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

En esta edición, le traemos muchos artículos útiles. Aprenderá sobre la diabetes y a prepararse para la temporada de gripe. También obtendrá algunas ideas para almuerzos escolares saludables. Además, lea sobre el juego, el estrés y el tratamiento de las picaduras de insectos.

En caso de que se lo haya perdido, eche un vistazo a nuestra [edición de primavera 2023 \(PDF\)](#). Esperamos que disfrute de nuestra última edición y que lo ayude a cuidarse y a cuidar a su hijo(a).

¡No olvide las vacunas!

Las vacunas son una de las mejores formas de proteger la salud de su hijo(a). Combaten muchos virus que pueden enfermar a su hijo(a).

Las vacunas que necesita su hijo(a) dependen de su edad y su estado de salud. Su médico puede ayudarlo a saber qué vacunas son adecuadas para él(ella). También puede responder a preguntas sobre su funcionamiento.



Algunas vacunas protegen de por vida; otras son necesarias cada año. Lea a continuación para conocer algunas de las vacunas más comunes para los niños.

- **Vacuna contra la gripe.** Reduce el riesgo de que su hijo(a) contraiga la gripe y la contagie a otras personas. El virus de la gripe cambia con frecuencia, por lo que todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años. Lea más sobre la gripe en otro artículo más adelante en este boletín.
- **Vacuna contra la varicela.** Los médicos recomiendan dos dosis de la vacuna contra la varicela. La primera debe administrarse cuando el niño tiene entre 12 y 15 meses; la segunda, entre los 4 y 6 años.
- **Vacuna contra el VPH.** Protege contra el VPH, o virus del papiloma humano, causante del cáncer de cuello uterino. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 9 y 13 años. Se administra en dos dosis, con un intervalo mínimo de 146 días.
- **Vacuna triple vírica.** Ayuda a combatir el sarampión, las paperas y la rubéola. Los médicos recomiendan dos dosis: la primera entre los 12 y 15 meses de edad y la segunda entre los 4 y 6 años.
- **Vacuna Td/Tdap.** Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 10 y 13 años.
- **Vacuna meningocócica.** Protege contra las enfermedades causadas por bacterias, que pueden provocar infecciones potencialmente mortales, como la meningitis. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 11 y 13 años.

Obtenga recompensas: su hijo(a) puede ganar hasta \$20 por vacunarse contra ciertas enfermedades a través del [programa My Health Pays](#).

Si tiene preguntas sobre las vacunas, llame al médico de su hijo(a). Si necesita ayuda para encontrar un médico o tiene preguntas sobre los beneficios de su hijo(a), llame a los Servicios al Miembro a través del **1-855-463-4100** (TTY 1-800-955-8770). Alguien puede ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Fuente: [CDC](#)



Transporte gratuito ¿Sabía que usted y su hijo(a) pueden obtener transporte gratuito de ida y vuelta a sus citas médicas?

También puede obtener tres viajes de ida y vuelta al mes para viajes no médicos, como salidas sociales o visitas familiares.

Solo tiene que llamar a **ModivCare al 1-877-659-8420 (TTY 1-866-288-3133)**. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este. Nota: todos los traslados deben programarse con al menos 24 horas (un día laborable) de antelación.

Si tiene alguna pregunta sobre los [servicios de transporte](#) o necesita ayuda para programar un viaje, comuníquese con los Servicios al Miembro a través del **1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770)**.

Mantenga alejada la gripe

La vacuna antigripal es la mejor forma de protegerlos a usted y a su hijo(a) de una enfermedad grave. Hable hoy mismo con el médico de su hijo(a) para programar la vacuna antigripal.

Otoño significa que la temporada de gripe está en camino, lo que significa que es hora de vacunarse contra la gripe. Los médicos recomiendan la vacuna antigripal a partir de los 6 meses de edad. Es la mejor y más fácil manera de proteger a su hijo(a), a su familia y a su comunidad. Los médicos recomiendan esta vacuna entre los 9 y 13 años.

¿Por qué vacunarse contra la gripe todos los años?

Los virus de la gripe cambian constantemente. Los científicos predicen qué virus será el más común cada año, de modo que las vacunas antigripales puedan ajustarse para que funcionen lo mejor posible. Además, la protección de la vacuna se debilita con el tiempo.

¿La vacuna antigripal puede contagiar la gripe a mi hijo(a)?

No. La vacuna antigripal se fabrica a partir de virus de la gripe inactivos o de ninguno en absoluto.

¿Cuándo y dónde podemos vacunarnos mi hijo(a) y yo contra la gripe?

El otoño es la mejor época para vacunarse contra la gripe. Puede obtenerla en los consultorios médicos, clínicas y centros de salud. En ocasiones, también se ofrecen vacunas antigripales en escuelas y lugares de trabajo.



Signos de la gripe:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Secreción o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Vómitos
- Diarrea

¿Su hijo(a) tiene la gripe? Esto es lo que debe hacer:

- Acuda al médico o a un centro de urgencias. También puede llamar a la **Línea de Asesoría de Enfermería 24 horas al 1-855- 463-4100** (teléfono de texto 1-800-955-8770) con cualquier pregunta sobre salud. A menos que su hijo(a) tenga fiebre muy alta o problemas para respirar, no es necesario que acuda a urgencias.
- Si su hijo(a) está enfermo, no lo(a) deje ir al colegio si es posible.
- Enséñele a taparse siempre la boca al toser o estornudar. Su hijo(a) debe intentar toser sobre el codo o utilizar un pañuelo de papel.
- Haga que su hijo(a) se lave las manos a menudo con agua tibia y jabón. Lleve desinfectante de manos con alcohol.
- Procure que su hijo(a) no se toque los ojos, la nariz o la boca si no tiene las manos limpias.
- Si alguien de su entorno está enfermo, debe mantener las distancias.
- Mantenga la casa limpia. No olvide limpiar los pomos de las puertas y otras superficies que puedan contener gérmenes.
- Su hijo(a) debe usar mascarilla si está enfermo(a) y no puede quedarse en casa, o si está cerca de otra persona enferma.

Fuentes: [CDC](#), [APIC](#)

Las visitas de control del niño sano, o revisiones anuales con el médico de atención primaria de su hijo(a), son una excelente forma de mantenerse al tanto de la salud general de su hijo(a).

Se trata de revisiones médicas generales para asegurarse de que su hijo(a) crece y se desarrolla según lo esperado. Puede hacer preguntas y obtener más información sobre la salud de su hijo(a).

Los exámenes pueden incluir:

- Historial de salud y desarrollo
- Pruebas de audición (cuando corresponda a la edad)
- Examen de la vista (cuando corresponda a la edad)
- Examen dental
- Examen del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad (por ejemplo, análisis de plomo en sangre antes de los 12 y 24 meses)
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)

Todos los niños a partir de los 3 años de edad deben acudir al médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños más pequeños necesitan ir un poco más a menudo.

Calendario de exámenes:

- Después del nacimiento
- 3-5 días de edad
- Al mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 30 meses de edad
- Una vez al año de 3 a 21 años

¿Busca un médico de atención primaria? Utilice nuestra [herramienta Find-A-Proveedor](#).

No lo olvide. Su hijo(a) puede ganar una recompensa en efectivo por completar una visita de niño sano cada año a través del [programa My Health Pays](#). Los miembros de 0 a 30 meses ganan \$10 por visita, por año. Los miembros de 3 a 21 años ganan \$20 por visita, por año.



Comprender el trauma

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estrés Traumático Infantil, más de dos tercios de los niños han experimentado un evento traumático a la edad de 16 años.

Los traumas pueden adoptar muchas formas y pueden ser diferentes en cada niño en función del tipo de trauma, la edad cronológica y de desarrollo en que se produjo el suceso y el apoyo que el niño recibió después del suceso.

Si cree que su hijo(a) muestra signos de trauma o estrés traumático, podemos ayudarlo. En Sunshine Health, lo comunicaremos con profesionales capacitados para ayudar a los niños y a sus familias a afrontar el estrés traumático.

Si cree que su hijo(a) presenta síntomas de estrés traumático que interfieren en su funcionamiento diario, debe hablar con un profesional de la salud mental.

Llame inmediatamente al 988 si su hijo(a) sufre una emergencia de salud mental. El 988 es como el 911 para la salud mental. Marque el 988 para obtener apoyo confidencial y gratuito de un consejero de salud mental capacitado.

Si necesita ayuda para encontrar un médico o tiene preguntas sobre los beneficios de su hijo(a), llame a los Servicios al Miembro al **1-855-463-4100** (teléfono de texto 1-800-955-8770). Podemos ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



También puede llamar a la **Línea de Crisis de Salud Mental de Sunshine Health**, disponible las 24 horas, al **1-855-463-4100** (TTY 1-800-955-8770). Puede llamar a la [Línea Nacional de Salud Mental](#) al 1-866-903-3787 y a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#) al 1-800-273-8255.

Almuerzos que los niños aman



Es época de volver a la escuela y preparar a todo el mundo para empezar el día puede ser una tarea agotadora. Con estos cinco consejos, los almuerzos que prepare pueden ayudar a sus hijos a adoptar hábitos alimentarios saludables y a probar nuevos alimentos:

1 CENA PARA EL ALMUERZO.

Aumente las proteínas y reduzca el sodio. En lugar de sándwiches de embutidos, utilice las sobras de la cena de la noche anterior. Prepare con antelación unos rollitos de tortilla con pollo desmenuzado o pavo picado, queso, lechuga y un poco de hummus. Córtelos en rodajas pequeñas para que sean del tamaño de un bocado y resulten divertidos de comer.

2 AGREGUE ALGO CRUJIENTE.

Acompañe el queso con alimentos crujientes como manzanas, apio y frutos secos sin sal. El apio con carne o queso es sano y fácil de comer.

3 EVITE LAS PAPAS FRITAS.

Las palomitas de maíz bajas en sal, los palitos de vegetales o las galletas integrales son mejores opciones que la típica bolsa de papas fritas. Compruebe siempre las etiquetas y no compre marcas con alto contenido en sodio o azúcar añadido.

4 ZAMBÚLLASE.

Prepare una salsa vegetariana fácil y saludable con yogur griego, aguacate triturado o hummus. Corte los vegetales en trozos para poder mojarlos fácilmente.

5 DELES UN EMPUJÓN DE FRUTA.

La fruta ayuda a los niños a combatir las enfermedades. Deles una ensalada de frutas con bayas brillantes, haga una divertida brocheta de frutas o envase yogur, fruta y granola en recipientes separados para que puedan preparar un parfait. También puede empacar requesón y melocotones, o bananas y rodajas de manzana con mantequilla de maní.

Acabe con las picaduras de insectos

Mientras usted y su hijo(a) disfrutan de los últimos días del verano, recuerde que todavía hay bichos. Y aunque la mayoría son inofensivos, algunos pueden contagiar enfermedades y provocar reacciones molestas. Lo mejor es evitar las picaduras con un insecticida en aerosol o una crema repelente de insectos.

¡Asegúrese de elegir un repelente con al menos un 20% de DEET, como OFF! El DEET es el ingrediente de estos productos que mantiene alejados a los insectos. Los aerosol y cremas con un 20% de DEET deberían proporcionar hasta seis horas de protección contra los mosquitos y otros insectos voladores.

No olvide también aplicar el aerosol a la ropa de su hijo(a). Algunos insectos pueden picar a través de ella. Puede utilizar un insecticida normal o un producto con un 0,5% de permetrina, especial para la ropa, pero asegúrate de no aplicar este tipo de repelente directamente sobre la piel del niño. Utilícelo solo en la ropa y deje que se seque durante al menos dos horas. Lea siempre las instrucciones de los repelentes para asegurarse de que los usa correctamente.

Si a su hijo(a) le pica un insecto, haga lo siguiente:

- Si le duele, dele paracetamol o ibuprofeno. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- Si le pica, póngale una bolsa de hielo o use una crema antipicazón como la hidrocortisona. También puede darle un comprimido antihistamínico, como Benadryl.
- Si está hinchado, póngale una bolsa de hielo.
- Si su hijo(a) tiene sarpullido, fiebre o dolores corporales, la picadura puede ser grave. Llame inmediatamente al pediatra, al servicio de urgencias o al dermatólogo y explíqueles lo que le ocurre. **También puede llamar a la Línea de Asesoría de Enfermería al 1-855-463-4100 si no está seguro de qué hacer.**

RECUERDE: su hijo(a) recibe \$25 al mes para gastar en determinados artículos de venta libre en la farmacia CVS. Estos incluyen dos tipos de insecticida OFF!, así como los artículos que su hijo(a) puede necesitar si lo(a) pican, como analgésicos, antihistamínicos, cremas contra la picazón y bolsas de hielo.



Fuente: [American Academy of Dermatology Association](https://www.aad.org)

Reduzca el riesgo de diabetes de su hijo(a)

La diabetes es una enfermedad que afecta al azúcar en sangre y al modo en que el cuerpo utiliza los alimentos para obtener energía.

Cada vez es más frecuente en los niños. La buena noticia es que hay formas sencillas de reducir el riesgo. Dos de las causas más comunes de la diabetes son el sobrepeso y la falta de SunshineHelth.com/CW Veamos algunos hábitos saludables que puede ayudar a su hijo(a) a adquirir.



1 COMA SANO.

Los alimentos sanos y ricos en proteínas, como el pescado, los frutos secos y las legumbres, pueden ayudar a su hijo(a) a mantener un buen nivel de azúcar en sangre. El pan, los cereales dulces, la pasta y la comida rápida pueden elevar demasiado los niveles de azúcar en sangre.

2 BEBA INTELIGENTEMENTE.

Intente sustituir las bebidas dulces y con cafeína por agua o jugo de frutas naturales bajo en azúcar. Cambie la leche entera por leche descremada o al 1%.

3 MUÉVASE.

El ejercicio puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en sangre y la tensión arterial de su hijo(a) dentro de unos límites adecuados. Pueden empezar poco a poco, incluso los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Hable con el médico de su hijo(a) para elaborar un plan de ejercicios que funcione para él(ella).

4 VIGILE EL PESO.

Si su hijo(a) tiene sobrepeso, trabaje con su médico para elaborar un plan de pérdida de peso saludable. Perder peso los ayudará a tener más energía y a reducir el riesgo de padecer problemas graves derivados de la diabetes, como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

¿Tiene dudas sobre el riesgo de diabetes de su hijo(a)?

Pida cita hoy mismo para hablar con su médico. Si a su hijo(a) ya lo(a) diagnosticaron con diabetes, pregunte a su médico sobre:

- **cuidado de la diabetes:** obtenga más información sobre cómo controlar la diabetes de su hijo(a) y cómo elaborar un plan de cuidados y de medicamentos.

Obtenga recompensas por la atención integral de la diabetes: los miembros del Plan Especializado de Bienestar Infantil de 13 a 20 años de edad pueden ganar \$20 al año por realizar tanto una prueba de HbA1c como una prueba de detección de retinopatía (examen de los ojos con dilatación de las pupilas).

Fuentes: CDC, Healthline

Encuentre ayuda con nuestra base de datos de recursos comunitarios



¿Necesita ayuda para encontrar comida, vivienda u otro recursos? Está a solo unos pocos clics de distancia.

La base de [datos de recursos comunitarios de Sunshine Health](#) facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y de costo reducido en su zona.

La herramienta lo conecta con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. Encontrar ayuda es fácil con nuestra herramienta gratuita en línea. Busque en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo tiene que introducir su código postal. Entonces puede buscar ayuda con estos temas:

- Comida
- Bienes
- Salud
- Cuidado
- Trabajo
- Vivienda
- Transporte
- Dinero
- Educación
- Servicios legales



Sunshine Health ofrece ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lengua de señas, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros), así como servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Sunshine Health, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).



1-855-463-4100
(TTY 1-800-955-8770)
de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este

SunshineHealth.com/CW

© 2023 Sunshine Health. Todos los derechos reservados.