

WHOLE you



Boletín de invierno 2023

En esta edición:

Manténgase sano con la visitas de bienestar2

Hábitos dentales saludables para su hijo(a)3

Antes de zambullirse, lo primero es la seguridad4

Cambiando de aires: consejos para un bocadillo más saludable5

Hábitos sexuales seguros6

Controlar la diabetes de su hijo(a) en la vida diaria7

Herramientas para cuidadores8

¡Bienvenido!

Al entrar en un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Tenemos muchos consejos útiles para empezar el año con fuerza. Aprenderá más sobre información clave que puede compartir con su hijo(a) sobre alternativas saludables para sus bocadillos favoritos y por qué son tan importantes las visitas de bienestar.

En caso de que se lo haya perdido, eche un vistazo a nuestra [edición de otoño de 2022 \(PDF\)](#), donde encontrará excelentes artículos que pueden ayudarlo a iniciar el viaje de la salud de su hijo(a) en 2023. Esperamos que disfrute de esta edición y que lo ayude a cuidar mejor de su hijo(a) este nuevo año.

Manténgase sano con la visitas de bienestar

En el pasado, la gente solo iba al médico cuando estaba enferma, pero, con el tiempo, hemos aprendido que aunque uno parezca sano, no significa que lo esté. La detección precoz de las enfermedades mejora la salud; es por ello que los cuidados preventivos, como las vacunas, las pruebas de detección y las visitas periódicas al pediatra, son fundamentales para la salud de los niños.

Las revisiones anuales, a menudo llamadas visitas de bienestar, permiten a los médicos vigilar de cerca la salud de su hijo(a).

Pueden detectar antes las enfermedades, lo que da más tiempo para el tratamiento y puede reducir el costo de los cuidados de su hijo(a). Estas visitas también permiten al médico comprobar la salud general de su hijo(a), como su crecimiento, medicamentos, estilo de vida y vacunas.

Como padre, puede aprovechar estas citas para hacer preguntas, plantear inquietudes y aprender más sobre cómo cuidar la salud de su hijo(a). Las visitas les dan a usted y a su hijo(a) la oportunidad de conocer a su médico, lo que puede ayudarlos a conocer mejor a su hijo(a).

Fuentes:

[La importancia de las revisiones periódicas](#)
[Cinco razones por las que debe hacerse un chequeo anual | UT Physicians](#)
[5 razones por las que los exámenes físicos anuales son importantes - Virtua Primary Care, NJ](#)
[5 preguntas que debe hacer a su médico en un examen físico anual](#)
[Las 9 preguntas principales que debe hacer en su examen físico anual | Oak Street Health](#)
[10 preguntas que debe hacer en su examen físico anual](#)



PREGUNTAS PARA LA PRÓXIMA REVISIÓN DE SU HIJO(A):

- *¿Le toca alguna vacuna mi hijo(a)?*
- *¿Cree que mi hijo(a) debería someterse a alguna revisión?*
- *¿Los antecedentes familiares de mi hijo(a) lo ponen en riesgo de padecer alguna enfermedad?*
- *¿Debería cambiar su estilo de vida?*
- *¿Mi hijo(a) necesita algún cambio en sus prescripciones?*
- *¿Puede explicar los resultados de las pruebas de mi hijo(a)?*
- *¿Los síntomas que presenta mi hijo(a) son normales?*
- *¿Necesita un especialista? ¿Necesita que lo(a) deriven a otro especialista?*
- *¿Mi hijo(a) necesitará una visita de seguimiento?*
- *¿Con qué frecuencia mi hijo(a) debe acudir al médico?*

Hábitos dentales saludables para su hijo(a)

Según la Academia Estadounidense de Odontología Pediátrica, más del 50 por ciento de los niños sufrirán caries antes de los cinco años. Si ayuda a su hijo(a) a adquirir buenos hábitos dentales a una edad temprana, estará preparado para tener unos dientes sanos de por vida.

Recuerde que, incluso con un buen cuidado dental en casa, sigue siendo importante que su hijo(a) visite al dentista, ya que puede evaluar los dientes de su hijo(a) y darle más consejos para cuidarlos.

Los dentistas también pueden aplicar selladores, o finos recubrimientos de plástico para los dientes, para reducir las probabilidades de que su hijo(a) tenga caries. Los selladores rellenan los surcos de los dientes posteriores de su hijo(a) para evitar la entrada de bacterias.

Llame al dentista de su hijo(a) para programar una revisión. De momento, aquí tiene algunos consejos para el cuidado dental en casa:



CEPILLARSE

Asegúrese de que su hijo(a) se cepilla los dientes al menos dos veces al día. Debe utilizar un cepillo de cerdas suaves y sustituirlo cada tres o cuatro meses.



USAR FLÚOR

El uso de pasta de dientes con flúor ayudará a proteger los dientes de su hijo(a) DE las caries. Deben utilizar una cantidad del tamaño de un guisante.



LIMITAR EL AZÚCAR

Intente reducir el consumo de bebidas y bocadillos azucarados. Estos alimentos favorecen la proliferación de bacterias.



USAR HILO DENTAL

Recuérdelo que utilice el hilo dental todos los días para eliminar la comida y las bacterias de entre los dientes. Ayúdelo si lo necesita.

Antes de zambullirse, lo primero es la seguridad

En Florida, ¡siempre es temporada para bañarse!

Mayo es el Mes Nacional de la Seguridad en el Agua y a medida que se acercan las vacaciones de primavera, más familias acuden a las playas y piscinas.

Mientras su hijo(a) chapotea todo el día, considere estos consejos:



MANTÉNGASE ALERTA:

Asegúrese de prestar mucha atención a su hijo(a) cuando esté en el agua o cerca de ella. Si no está nadando con él(ella), debe poder verlo(a) y oírlo(a) para poder ayudarlo(a) si es necesario.

FLOTADORES:

Si su hijo(a) no sabe nadar, asegúrese de que usa un chaleco salvavidas o flotadores homologados por la Guardia Costera estadounidense. Es importante que los flotadores se ajusten bien, así que compruebe la talla y el límite de peso.

CLASES DE NATACIÓN:

Aprender a nadar y practicar un comportamiento seguro es un primer paso fundamental para su hijo(a). Incluso si su hijo(a) sabe nadar, las clases pueden ayudarlo(a) a aprender más sobre la seguridad en el agua y con Sunshine Health, su hijo(a) puede calificar para hasta \$200* en clases de natación. Visite SunshineHealth.com/CW para obtener más información.

LIMPIO Y DESPEJADO:

Esté donde esté, compruebe que el agua esté limpia y libre de peligros antes de dejar que su hijo(a) nade. Esto es especialmente importante en aguas abiertas, como lagos, ríos y la playa. Si el agua de una piscina no está limpia, es mejor que busque otro lugar para que su hijo(a) se bañe.

**Se requiere autorización previa. Si tiene preguntas, comuníquese con Servicios al Miembro.*

Cambiando de aires: consejos para un bocadillo más saludable

Hay bocadillos y comidas deliciosas por los que su hijo(a) haría cualquier cosa. Sin embargo, la comida que les apetece a los niños puede ser poco saludable. Se cree que alrededor del 50 por ciento de las personas experimentan antojos poco saludables, que pueden hacer descarrilar rápidamente cualquier viaje hacia la salud.

Por suerte, hay muchas opciones más sanas que pueden ser tan placenteras como la comida chatarra favorita de su hijo(a). La fruta fresca se considera el dulce de la naturaleza y el chocolate oscuro es un dulce real que constituye una gran fuente de antioxidantes.

Hay formas de sustituir la comida chatarra por alternativas deliciosas y más sanas. Estos son algunos buenos bocadillos que puede ofrecerle a su hijo(a) la próxima vez que le apetezca una golosina.

Bocadillos más saludables:

- Fruta fresca
- Yogur griego
- Chocolate oscuro
- Hojuelas de plátano
- Mezcla de frutos secos
- Harina de avena o crema de trigo
- Hummus con verduras
- Batatas fritas
- Tortillas fritas al horno
- Requesón

Fuentes:

[La razón científica por la que nos apetece alimentos poco saludables](#)

[Así son sus antojos de comida chatarra](#)

[18 alimentos saludables para cuando te entran antojos](#)

[29 bocadillos saludables que pueden ayudarlo a perder peso](#)

[Serotonina: qué es, función y niveles](#)



Hábitos sexuales seguros

Educar a sus hijos sobre el sexo puede ayudarlos a evitar algunos riesgos y consecuencias que pueden cambiarles la vida. A continuación hay algunos consejos útiles para compartir con su hijo(a) si es sexualmente activo(a):

HABLE PRIMERO: antes de que su hijo(a) inicie la actividad sexual, insista en la importancia de conocer el historial sexual de su pareja. Asegúrese de establecer la importancia de fijar límites y de que su hijo(a) siempre pueda hablar con su médico sobre cualquier problema de salud sexual.

UTILICE PRESERVATIVOS: cada vez que su hijo(a) tenga relaciones sexuales, debe utilizar un preservativo. Puede protegerlo(a) de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y ayudarlo(a) a prevenir el embarazo. Los preservativos son fáciles de conseguir, no contienen hormonas, existen en versión masculina y femenina, y se pueden llevar fácilmente encima. Solo hay que asegurarse de que se adquiere el preservativo adecuado para cada persona, ya que las tallas inadecuadas pueden hacer que los preservativos fallen y los materiales como el látex pueden causar problemas a las personas alérgicas.

EVITE LAS SUSTANCIAS: antes de mantener relaciones sexuales, su hijo(a) debe evitar las drogas y el alcohol. Estas sustancias pueden alterar su estado de ánimo y llevarlo(a) a participar en relaciones sexuales de mayor riesgo o a ser incapaz de comunicar adecuadamente el consentimiento a su pareja.

ANTICONCEPTIVOS: además del preservativo, hay otras formas de evitar un embarazo no planificado. Las mujeres pueden tomar pastillas anticonceptivas orales, utilizar un dispositivo intrauterino (DIU), un implante o inyección hormonal o una pastilla anticonceptiva de emergencia. Hable con su médico sobre qué es lo mejor para su hijo(a).

MITOS SEXUALES: educar a los hijos sobre el sexo es la mejor manera de asegurarse de que practican sexo seguro. Algunos mitos comunes son que los preservativos protegen contra todas las ETS y que el método del coitus interruptus no embaraza a una mujer. Aunque son muy eficaces, los preservativos no funcionan el 100% de las veces contra todas las enfermedades y el método coitus interruptus no es un método anticonceptivo aprobado. Todos los hombres segregan fluidos durante las relaciones sexuales y los estudios han demostrado que estos fluidos contienen espermatozoides activos. Asegúrese de que su hijo(a) se mantiene informado sobre las mejores prácticas para que pueda desconfiar de otros falsos mitos sexuales. Si tiene dudas sobre cuándo o cómo hablar con su hijo(a) sobre sexo, consulte a su médico.



Fuentes:

[9 tipos de anticonceptivos que puede utilizar para evitar el embarazo \(¡con fotos!\) | Queensland Health](#)
[Anticoncepción y prevención del embarazo | Oficina de Asuntos de Población del HHS](#)
[Sexo más seguro \("Sexo Seguro"\) | Reduce el riesgo de contraer ETS](#)
[Diez consejos para el sexo más seguro - Our Bodies Ourselves](#)

Controlar la diabetes de su hijo(a) en la vida diaria

La diabetes puede ser un problema al que hay que afrontar y la vida de su hijo(a) está abocada a cambiar si se le diagnostica.

Aunque al principio pueda parecer abrumador, controlar la diabetes de su hijo(a) resulta más fácil con el tiempo y la educación. A continuación hay algunos cambios que puede hacer para que su hijo(a) controle esta afección en su vida diaria.

1 HAGA DE SU PLATO UN JARDÍN

Llenar el plato de su hijo(a) con fruta y verdura en cada comida introduce nutrientes y vitaminas únicos en su paladar. Aproveche esta oportunidad para hacer que su hijo(a) pruebe nuevos productos para que se divierta!



2 ALTERNATIVAS INTELIGENTES

Cuando la dieta de su hijo(a) tenga que cambiar, céntrese en lo que puede tomar con sustituciones fáciles. Aceites de oliva y aguacate por mantequilla; pasta y pan integrales por blancos; carne y frutos secos por papas y tortillas fritas; pescado por ternera. Agua con gas o con sabor por refrescos y jugos. Con el tiempo, estos sencillos cambios tendrán un gran impacto en su hijo(a).

3 MANTÉNGASE ACTIVO

Los niños que hacen ejercicio tienen niveles de glucosa más bajos y son capaces de procesar mejor el azúcar que los que sólo toman un medicamento para la diabetes. Hable con el pediatra de su hijo(a) sobre el plan de ejercicio más adecuado para él(ella).

4 SIEMPRE ESTÉ PREPARADO

Cuando controle la diabetes de su hijo(a), es importante que usted también se organice. Escriba los menús semanales; haga listas de la compra; anote en el calendario los ejercicios que usted y su hijo(a) pueden hacer juntos; programe una visita anual al médico y las pruebas de diabetes para su hijo(a). Al planificar con antelación, los apuros de tiempo y el estrés diario no harán descarrilar ni su salud ni la de su hijo(a).

5 VISITAS PERIÓDICAS AL MÉDICO

Las visitas periódicas al médico de su hijo(a) pueden ayudarlo(a) a asegurarse de que se somete regularmente a pruebas de diabetes. Las revisiones oculares periódicas son importantes para detectar cambios en la visión de su hijo(a).

Herramientas para cuidadores

Los niños del sistema de bienestar infantil pueden tener necesidades médicas y de salud conductual complejas. Entendemos que esto puede ser mucho para usted, el cuidador. Por suerte, Sunshine Health tiene herramientas que pueden ayudarlo a reducir su estrés.



PORTAL EN LÍNEA DEL CUIDADOR

Permite a un cuidador ver reclamos, alertas médicas, comunicarse con una enfermera y un administrador de casos, enviar un mensaje seguro al plan, imprimir una tarjeta de identificación temporal, ver materiales del programa de cuidados, recursos comunitarios y mucho más. Para crear una cuenta de miembro o de cuidador, siga los pasos que se indican a continuación o pida ayuda a su coordinador de cuidados.

- [Inicie sesión.](#)
- Seleccione Soy un cuidador.
- Haga clic en Enviar.



RECURSOS COMUNITARIOS

Nuestra [Base de datos de recursos comunitarios](#) comunica a los cuidadores con programas y ayudas locales. Estos programas ofrecen ayuda con alimentos, alojamiento, atención médica, dinero y educación, empleo y mucho más. Regístrese ahora para acceder a estas herramientas y funciones gratuitas, o llame a la línea de ayuda de Community Connections al **1-866- 775-2192**.



LLEVE UN DIARIO

Sunshine Health ofrece un Diario del Cuidador para organizar la información médica y legal básica, así como el plan de emergencia de su hijo(a) y recursos adicionales para el cuidador. El diario del cuidador se encuentra en el portal en línea del cuidador.

Nos preocupamos por usted y por su salud general como cuidador. Llame gratis a Servicios al Miembro al **1-855-463-4100** (TTY 1-800-955-8770). Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.





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).