

salud para triunfar



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Verano 2013



Los controles ayudan a que su proveedor se asegure de que su hijo está creciendo fuerte.

■ Le revisarán la vista, los oídos, el corazón, la boca y otras partes del cuerpo.

Su proveedor también puede hablarle de temas como:

- La dentición.
- La seguridad.
- Dejar los pañales.

Los chequeos en los niños sanos deben continuar hasta la adolescencia. Los adolescentes tienen sus propios problemas especiales, tales como:

- Presión de grupo.
- Problemas emocionales.
- Dificultades en la escuela o de aprendizaje.

El proveedor de su hijo es una excelente fuente de información para los niños de esta edad.

Estos chequeos también son una buena oportunidad para hacer sus propias preguntas. Usted podría tener preguntas o preocupaciones sobre el comportamiento, la nutrición o el sueño de su hijo. Pídale ayuda a su proveedor.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Consultas de niño sano PARA LA BUENA SALUD DE LOS NIÑOS

El consultorio médico no es sólo para niños enfermos.

De hecho, una buena forma de mantener a los niños sanos es que visiten al proveedor cuando están bien.

Estos chequeos se llaman consultas de niño sano, y le dan una oportunidad al proveedor de asegurarse de que su hijo está sano y creciendo fuerte.

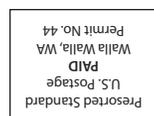
El primer chequeo de niño sano se hace antes de que el bebé sale del hospital. Después, su hijo necesita un chequeo en las siguientes etapas:

- 3 a 5 días después del nacimiento y entre 48 y 72 horas después de salir del hospital.
- A los 1, 2, 4, 6, 9 y 12 meses.
- A los 15, 18, 24 y 30 meses.
- A los 3 y 4 años.
- Una vez al año después de los 4 años.

Su proveedor puede pedirle ver a su hijo más a menudo. En estas consultas, su proveedor se asegurará de que su hijo esté bien. Por ejemplo, verificará si su hijo puede hacer cosas como voltearse, balbucear, sentarse y caminar a su debido tiempo.

Además, a su hijo:

- Lo pesarán y medirán.
- Le pondrán las vacunas necesarias.



Vacúnese a cualquier edad

Las vacunas no son solo para niños. Los adultos también las necesitan. Es probable que, de niño, usted haya recibido vacunas. Pero aún las necesita siendo adulto. Pueden ayudarlo a mantenerse sano.

¿Qué vacunas necesita? No todos necesitan las mismas vacunas. Algunas son buenas para casi todos. Otras son solo para personas con riesgo de ciertas enfermedades.

Lo mejor para usted podría depender de: **» Su edad. » Su salud. » Qué vacunas ha recibido. » Su trabajo.**

¿Por qué vacunarse? Hay muchas razones para tener al día las vacunas. Por ejemplo, las vacunas pueden ayudar a:

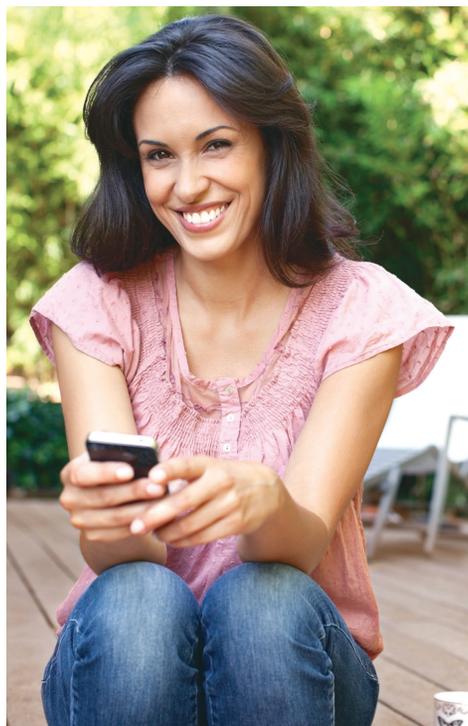
- Mantenerle sano.
- Mantener bien a la familia.
- Ser un buen ejemplo para sus hijos.

Hable con su proveedor. Este le dirá qué vacunas necesita.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Llame a Servicios para Miembros al 800-260-2055 para conocer más sobre la cobertura de las vacunas.

Algunas de las vacunas que los adultos pueden necesitar	
Varicela	Esta enfermedad puede ser más grave en adultos que en niños.
Gripe	La mayoría de las personas deberían vacunarse contra la gripe cada otoño.
Hepatitis	Hay vacunas para dos tipos de hepatitis. Quizás necesite vacunarse si está en riesgo de cualquiera de ellos.
VPH	Las mujeres necesitan esta vacuna si son menores de 26 años. Los hombres las necesitan si son menores de 21 años o si tienen 26 años o menos si están en alto riesgo. Puede ayudar a prevenir los tipos de virus del papiloma humano (VPH) que puede causar verrugas genitales y algunos tipos de cáncer.
Meningocócica	Ayuda a evitar varios tipos de enfermedades graves, incluida la meningitis.
MMR	Esta vacuna es para el sarampión, paperas y rubéola. Si usted nació después del 1956, consulte con su médico para ver si la necesita.
Antineumocócica	Estas vacunas son para adultos mayores de 65 años. Pregúntele a su médico si las necesita.
Culebrilla	Esta vacuna es para adultos mayores de 60 años. Puede ayudar a prevenir este doloroso sarpullido.
Tdap	Esta protege contra el tétano, la difteria y la tos ferina. Esto es lo que tiene que conocer sobre esta vacuna: ■ Todos los adultos necesitan un refuerzo Td (tétano/difteria) cada 10 años. ■ Las mujeres necesitan ponerse esta vacuna cada vez que quedan embarazadas. ■ Si nunca se ha puesto la vacuna Tdap, entonces tendrá que ponerse una cuando sea tiempo de su próximo refuerzo.



Cuatro pruebas necesarias

Hágase pruebas de detección. Ese es un consejo sensato si le preocupa su salud.

Las pruebas de detección pueden hallar problemas de salud antes de tener síntomas y sentir que algo anda mal. Y eso es importante. Al detectar una enfermedad temprano, puede ser más fácil de tratar.

Esta tabla le ayudará a informarse de cuatro pruebas que todos los adultos necesitan.

1 Prueba de PRESIÓN ARTERIAL	
CUÁNDO la necesita	A partir de los 18 años, al menos cada dos años.*
CÓMO se hace	Su proveedor puede medir su presión arterial en un chequeo.
POR QUÉ la necesita	La presión alta a menudo no tiene síntomas. La única manera de saber si la tiene es con una prueba. Si no se trata puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

¿Cuándo necesitan vacunarse los niños y adolescentes?

Edad	HepB Hepatitis B	DTaP/ Tdap Difteria, tétano, pertusis (tos ferina)	Hib <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b	IPV Poliomielitis	PCV Vacuna neumocócica conjugada	RV Rotavirus	MMR Sarampión, paperas, rubéola	Varicela	HepA Hepatitis A	VPH Virus del papiloma humano	MCV4 Vacuna antimeningocócica conjugada	Influenza Gripe
Nacimiento	✓											
2 meses	✓ (1 a 2 meses)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 meses	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 meses		✓	✓		✓	✓						
12 meses												
15 meses	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓				
18 meses									✓✓ (2 dosis administradas con 6 meses de separación, entre los 12 y 23 meses de edad)			
19 a 23 meses		Atrasado	Atrasado	Atrasado	Atrasado		Atrasado	Atrasado				✓ (Una dosis cada otoño o invierno para todas las personas a partir de los 6 meses de edad)
4 a 6 años		✓		✓			✓	✓				
7 a 10 años		Atrasado										
11 a 12 años	Atrasado	✓ Tdap							Atrasado	✓✓✓	✓	
13 a 15 años		Atrasado (Tdap)		Atrasado			Atrasado	Atrasado		Atrasado	Atrasado	
16 a 18 años											✓	

¿Qué significa "atrasado"? Si su hijo ha omitido alguna vacuna, llévelo a vacunarlo lo antes posible. Si los niños no obtienen una serie completa de vacunas a tiempo, solo necesitarán las vacunas de la serie que le queden por obtener. No es necesario volver a empezar.

Fuente: www.immunize.org/catg.d/p4050.pdf

2 Prueba de DIABETES

CUÁNDO la necesita	A partir de los 45 años, al menos cada tres años.*
CÓMO se hace	Se extrae una muestra de sangre y se analiza.
POR QUÉ la necesita	Hay muy pocos síntomas de diabetes en sus primeras etapas. Eso significa que a menudo puede tardar hasta 10 años diagnosticarla. Durante ese tiempo, puede dañar el corazón, los ojos, los riñones y los nervios.

3 Prueba de COLESTEROL

CUÁNDO la necesita	A partir de los 20 años, al menos cada cinco años.*
CÓMO se hace	Se extrae una muestra de sangre y se analiza.
POR QUÉ la necesita	Demasiado colesterol en la sangre puede causar un ataque cardíaco. Pero aun con colesterol alto, quizás no se sienta enfermo.

4 Prueba de CÁNCER DE COLON

CUÁNDO la necesita	A partir de los 50 años. Hay varios tipos de pruebas. Algunas se realizan cada uno o dos años, otras cada 5 a 10.*
CÓMO se hace	Depende de la prueba que se haga. Algunas pruebas se pueden hacer en casa. Otras deben hacerse en la clínica o el hospital.
POR QUÉ la necesita	Se pueden detectar masas antes de convertirse en cáncer.

*Quizás deba hacerse pruebas antes o más a menudo según su historial médico personal o familiar.

Fuentes: American Diabetes Association; U.S. Department of Health and Human Services



Expansión de Medi-Cal

¿Qué significa esto para usted y su familia?

A partir de enero de 2014, la cobertura de Medi-Cal se ampliará para incluir a muchos adultos que no califican en la actualidad. Si usted no ha calificado en el pasado pero el ingreso de su familia es menor del 133 por ciento del nivel federal de pobreza (FPL, por sus siglas en inglés), usted podría calificar en el 2014. El 133 por ciento del FPL es alrededor de \$15,281 por año por una familia de un miembro o \$31,321 por año por una familia de cuatro miembros.

Aquí, en el Condado de Santa Clara, si el ingreso de su familia es menor del 133 por ciento del FPL usted podría calificar para Valley Care (un programa local de cobertura de salud) ahora mismo! Llame al **866-967-4677** para ver si usted califica.

Indian Health Center

¿Quiere ponerse en forma?

¡Únase a la diversión y a las actividades del Indian Health Center!

Como miembro de Santa Clara Family Health Plan usted puede disfrutar de:

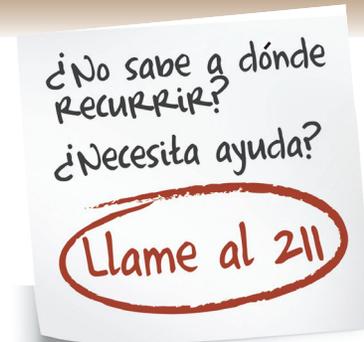
- Membresía en el gimnasio (para todos los miembros mayores de 13 años).
- Educación sobre la diabetes, que incluye clases de nutrición y para dejar de fumar.

¡Llame a Jennifer Aviet al **408-445-3400, ext. 278** para empezar, o visite **indianhealthcenter.org** para obtener más información!



Envía **BEBE** al **511411**

recibe mensajes **GRATIS** en tu teléfono que te ofrecerán ayuda durante tu embarazo y el primer año de tu bebé.



Encontrará un profesional capacitado y amable dispuesto a ayudarlo las 24 horas del día, en más de 170 idiomas con servicio de teletipo [TTY]. **Las llamadas al 211 son gratuitas y confidenciales.**

Podemos ayudarlo a encontrar:

- Alimentos, asilo, servicios para las personas sin hogar
- Asistencia para conseguir empleo
- Servicios de asistencia médica y salud mental
- Servicios de inmigración
- Servicios legales
- Cuidado de niños
- Servicios para ancianos...**¡Y mucho más!**

Más información disponible en **www.211scc.org**

salud para triunfar

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhp.com

Derechos de autor © 2013 Coffey Communications, Inc. WHN29326

¿Deben los niños hacerse pruebas para detectar plomo?

P. Nuestra casa tiene muchos años. ¿Debería mi hija hacerse la prueba del plomo?

R. Es inteligente de su parte preocuparse por los niños y el plomo. Especialmente si vive en una casa construida antes del 1978.

En aquella época, la pintura a menudo contenía plomo, que es venenoso. Según la pintura se descascara, pueden desprenderse trocitos de pintura, polvo o sucio y terminar en las manos de los niños. Y esas manos pueden terminar en la boca del niño.

Los niños expuestos al plomo están en riesgo de problemas de aprendizaje, conductuales y otros.

Un análisis de sangre puede determinar los niveles de plomo de su hija. Pregúntele a su médico si su hija debe hacerse uno.

Fuente: American Academy of Pediatrics