

# Partnership KIDS

Verano de 2014

page 2

¡Consejos para caminar hacia la salud!

Pastelitos de mantequilla de cacahuate (maní) y jalea

page 3

Cuestionario sobre el asma

Las distracciones al volante pueden resultar mortales

page 4

¿Por qué necesita vacunarse mi hijo/a?

Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Recordatorio sobre quejas

Servicios de intérprete para miembros de PHC

## Barniz de fluoruro – ¿Qué necesita saber?

La caries dental es una de las enfermedades prevenibles más comunes que se observan en los niños. Niños de tan solo 12 a 18 meses pueden tener caries. Los niños no pierden todos sus dientes de leche hasta que cumplen los 12 o 13 años.

### ¿Qué es el barniz de fluoruro?

Es una capa protectora que se aplica sobre los dientes para prevenir las caries. También ayuda a detener las caries ya presentes.

### ¿Por qué necesitan los niños el barniz de fluoruro?

Las caries en los dientes de leche pueden causar dolor y afectar la capacidad de los niños para comer, hablar, dormir y aprender correctamente.

### ¿Es el barniz de fluoruro una medida segura?

Sí, el barniz de fluoruro puede usarse en los bebés desde que aparece su primer diente.

### ¿Cómo se aplica a los dientes?

El barniz se aplica como si se pintaran los dientes. Su aplicación es rápida y sencilla.

Para obtener más información sobre el barniz de fluoruro, hable con el dentista o proveedor médico de su hijo/a. ❖

*Adaptado de Baltimore City Health Department & LA Care 2010*



WWW.PARTNERSHIPHP.ORG • PHC MEMBER SERVICES DEPARTMENT (800) 863-4155

www.partnershiphp.org

(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TDD)  
Sacramento, CA 95852-5557  
P.O. Box 15557



## Pastelitos de mantequilla de cacahuete (maní) y jalea

12 porciones • Preparación: 10 minutos  
Hornear: 15 minutos + tiempo de enfriado

### Ingredientes

2 tazas de harina para todo uso  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/4 de cucharadita de sal  
2 huevos  
3/4 de taza de concentrado de jugo de manzana descongelado  
1/2 taza de mantequilla de cacahuete (maní) con trozos, reducida en grasa  
1/4 de taza de leche sin grasa  
3 cucharadas de mantequilla derretida  
1/3 de taza de mermelada de fresa fácil de untar



### Pasos a seguir

En un recipiente grande mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcle los huevos, el concentrado de jugo de manzana, la mantequilla de cacahuete (maní), la leche y la mantequilla; agregue la mezcla a los ingredientes secos, y revuelva hasta que la preparación quede húmeda.

Recubra 12 moldes para pastelitos con aceite en aerosol. Vierta la mitad de la mezcla en los moldes. Vierta aproximadamente 1-1/4 cucharaditas de la mermelada en el centro de cada molde; cubra con la mezcla restante.

Hornee a 350° durante 15-20 minutos o hasta que un palillo insertado en el pastelitos salga limpio. Enfríe durante 5 minutos antes de pasar los pastelitos a una rejilla de alambre para enfriarlos por completo. Rinde: 1 docena. ❖

## Derechos y responsabilidades del miembro

¿Conoce usted sus derechos y responsabilidades como miembro de Partnership HealthPlan of California (PHC)? Para obtener una copia de la Declaración de Derechos y Responsabilidades de PHC, comuníquese con nuestro Departamento de Servicios al Miembro o ingrese al sitio Web de PHC en [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## Servicios de laboratorio

PHC y algunos proveedores médicos de PHC tienen contrato con laboratorios específicos para sus servicios de laboratorio. Cuando su médico le envíe a hacerse un análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle qué laboratorio debe usar. Si su médico no lo sabe, siempre puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro.. ❖

## ¡Consejos para caminar hacia la salud!

Acompáñese de un amigo, aunque sea un amigo de cuatro patas, y salga a caminar. Se sentirá de maravilla, tendrá más energía, le ayudará a controlar su peso, a fortalecer su sistema inmunológico y a mejorar su salud en general. Más y más personas caminan como parte de un estilo de vida físicamente activo. Seis de cada diez adultos reportan que caminan por lo menos 10 minutos una vez por semana. Caminar es una de las mejores formas de actividad física. Camine en el centro comercial. Esta ha llegado a ser una forma popular de caminar con otras personas. Muchos centros comerciales abren temprano para permitirles a las personas que caminan que hagan ejercicio bajo techo, en un entorno seguro y cómodo.

### Pruebe los siguientes consejos para caminar

Prepárese antes de salir a caminar. Siempre consulte con su médico antes de empezar cualquier programa de actividad física.

- Si es su primera vez, es mejor comenzar despacio. Para empezar, intente caminar alrededor de su vecindario por aproximadamente diez minutos a la velocidad con la que usted se sienta más cómodo/a. No importa qué tan lento camine, el ejercicio le hará bien.
- Use calcetines y zapatos cómodos. Use calcetines de algodón ya que permiten que el sudor se evapore.
- No olvide su protector solar y sombrero si camina al aire libre.
- Beba agua antes y después de caminar. Lleve agua para la caminata, particularmente en clima cálido.
- Realice sesiones de calentamiento: camine lentamente aproximadamente 5 minutos hasta que los músculos se calienten. Calentar los músculos reduce el riesgo de sufrir lesiones. Antes de caminar haga ejercicios de estiramiento durante unos 5 minutos.
- Concluya cada sesión de caminata caminando lentamente alrededor de 5 minutos. Luego repita el estiramiento. Esto reducirá el estrés del corazón y los músculos.

Los beneficios de la salud que surgen al caminar con frecuencia regular hacen sombra a toda dificultad y merecen la pena el esfuerzo. No tiene por qué ser una tarea muy intensa para producir resultados. Se ha mostrado que

caminar 30 minutos o menos al día produce beneficios mensurables, incluso entre aquellas personas que son menos activas. ❖



## Cuestionario sobre el asma

- 1 El asma es una enfermedad crónica que causa la inflamación de las vías respiratorias en los pulmones.  
 Cierto  Falso
- 2 Estos son síntomas del asma: tos, sibilancia, opresión en el pecho y dificultad para respirar.  
 Cierto  Falso
- 3 El asma es una enfermedad contagiosa.  
 Cierto  Falso
- 4 Las personas con asma no deben hacer ejercicio.  
 Cierto  Falso
- 5 Los factores desencadenantes pueden causar un ataque de asma en una persona.  
 Cierto  Falso
- 6 ¿Cuál de los siguientes **NO** es un factor desencadenante del asma?  
 Ácaros del polvo  Humo del tabaco  
 Agua  Cucarachas
- 7 ¿Cuál de los siguientes **SÍ** es un factor desencadenante del asma? (*marque todas las opciones que correspondan*)  
 Velas  Humo de la madera de la chimenea  
 Caspa de las mascotas  Gripe/resfriado
- 8 ¿Qué es un medidor de flujo máximo?  
 Una bocina  Un juego  Un libro  
 Un dispositivo que mide el aire que sale de los pulmones
- 9 ¿Para qué se utiliza un espaciador?  
 Ayudar al medicamento a entrar a los pulmones  
 Llegar a la luna  Subirse a él  Jugar con él
- 10 ¿Cuál de los siguientes atletas famosos tiene asma?  
 LeBron James  Jerome Bettis  
 Pavel Datsyuk  CC Sabathia

### Su puntuación – ¿Cuántas respuestas acertó?

11-12 respuestas correctas = ¡Felicitaciones! Usted sabe mucho sobre el asma. Comparta esta información con sus familiares y amigos.

10-11 respuestas correctas = Muy bien

Menos de 10 respuestas correctas = Revise las respuestas y comuníquese con su médico para obtener más información sobre el asma. ❖



## Answers

- 1 *verdadero* El asma es una enfermedad crónica que causa la contracción y la inflamación de las vías respiratorias en los pulmones.
- 2 *verdadero* Los síntomas del asma son: tos, opresión en el pecho y, muy comúnmente, sibilancia. No todas las personas con asma tienen los mismos síntomas. Algunas personas pueden no tener sibilancia.
- 3 *falso* El asma no es una enfermedad contagiosa que pueda transmitirse de una persona a otra.
- 4 *falso* Las personas con asma deben hacer ejercicio. Por lo general, las personas con síntomas de asma toleran bien las actividades que requieren periodos de esfuerzo cortos e intermitentes, como caminatas, voleibol, gimnasia, béisbol y lucha libre. Además, hable con su médico antes de empezar cualquier actividad física.
- 5 *verdadero* Los factores desencadenantes empeoran el asma. Distintos factores desencadenantes afectan a diferentes personas. Algunos desencadenantes son los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas, el moho y los productos irritantes para el hogar, como los blanqueadores o lejía.
- 6 *Agua* El agua no es un factor desencadenante; todas las demás opciones sí lo son.
- 7 *Todos* Esta es una pregunta con trampa; todas las opciones son desencadenantes del asma.
8. →→→ El dispositivo que mide el aire que sale de los pulmones se llama "medidor de flujo máximo."
9. →→→ El espaciador o aerocámara se utiliza para ayudar al medicamento a entrar en los pulmones.
10. →→ Jerome Bettis, conocido como "el autobús", jugaba fútbol profesional para los Pittsburgh Steelers. Tiene asma, pero no permitió que esa enfermedad le impidiera jugar al fútbol.

## Las distracciones al volante pueden resultar mortales

Un vistazo rápido a un mensaje de texto, tratar de buscar una canción en la radio o utilizar el lápiz labial. Nadie piensa que esas actividades tan comunes sean peligrosas. Sin embargo, si se hacen mientras se conduce un automóvil, estas simples tareas pueden tener un final aterrador. Veamos estos datos:

- En 2011, 3,331 personas murieron en accidentes a causa de las distracciones al volante (un 10% de todos los accidentes fatales), mientras que se estima que otros 387,000 resultaron heridos.<sup>1</sup>
- Entre los conductores de 15 a 19 años de edad involucrados en accidentes fatales, un 21% de ellos se distrajeron al usar teléfonos celulares.<sup>1</sup>
- Casi la mitad de todos los estudiantes de escuela secundaria de los Estados Unidos, de 16 años en adelante, envían mensajes de texto o correo electrónico mientras conducen.<sup>2</sup>



En California es **ilegal** enviar mensajes de texto o hablar por teléfono celular. Hable con su familia y con sus hijos sobre la necesidad de concentrarse en conducir cuando están al volante. Tal vez pueda salvar una vida. ❖

Sources:

<sup>1</sup>National Highway Traffic Safety Administration

<sup>2</sup>Centers for Disease Control

## ¿Por qué necesita mi hijo vacunarse?

Las vacunas son muy seguras y han impedido que muchos niños se enfermen; sin embargo, muchos padres no vacunan a sus hijos debido a información incorrecta que reciben de amigos, vecinos, familiares e Internet.



**P:** “¿Por qué se necesitan ciertas vacunas si las enfermedades han dejado de ser comunes?”

**R:** En la mayoría de los casos, los niños de los Estados Unidos no contraen estas enfermedades porque han recibido las vacunas para prevenirlas.

**P:** “¿Funcionan realmente estas vacunas? Al parecer, la mayoría de las personas que contraen estas enfermedades recibieron las vacunas.”

**R:** Sí. Estas vacunas funcionan muy bien. Millones de niños han recibido protección contra enfermedades graves porque recibieron las vacunas correspondientes.

**P:** “¿Se enfermará mi hijo/a después de recibir estas vacunas?”

**R:** Posiblemente tenga efectos leves, tal como: inflamación, enrojecimiento y sensibilidad en el lugar donde se administró la vacuna. También puede tener una ligera temperatura y sentirse molesto por un corto periodo. Llame al médico del niño de inmediato en estos casos:

- Tiene temperatura muy alta (>103 °F) y el niño tiene menos de 3 meses;
- Aparecen bultos —llamados ‘ronchas’— en la piel después de recibir la vacuna;
- Llora durante mucho tiempo y usted no puede consolarlo(a); y
- Llame al médico del niño/a si tiene cualquier otra inquietud. También puede llamar a la Enfermera Asesora de Partnership HealthPlan al (866) 778-8873.

**P:** “¿Hay niños que no deban vacunarse?”

**R:** Los niños con ciertos problemas de salud posiblemente deban evitar algunas vacunas, o recibirlas más adelante. Para proteger a estos niños, es muy importante que los demás reciban la vacuna. Proteja a su hijo/a; vacúnese usted también.

*Fuente: Adaptado de Immunizations: What You Need to Know (Copyright © 2003 American Academy of Pediatrics, Updated 2/12)*

## Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Los miembros con discapacidades auditivas o visuales pueden solicitar este boletín y otros materiales escritos en letra de mayor tamaño, o en versiones de audio o electrónicas como discos compactos o disquetes. Los miembros con discapacidades auditivas y visuales pueden solicitar una versión en Braille. Las personas con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Transmisión de Mensajes en California al (800) 735-2929. ❖

## Recordatorio sobre quejas

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que tenga un problema con PHC o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros médicos.

Si usted desea presentar una queja o una apelación, por favor llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC. Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un “Formulario de Solicitud de Apelación o Queja”. Este formulario está disponible en el consultorio de su médico, o bien puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para recibir un ejemplar. ❖

## Servicios de intérprete para miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para solicitar este servicio. También se dispone de servicios de intérprete de manera individual. Este servicio debe ser aprobado por PHC con anticipación. No es necesario que recurra a sus hijos, amigos o familiares para que le sirvan de intérpretes. PHC ofrece todos los materiales escritos en inglés y español. Si sus necesidades lingüísticas no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación llamando a nuestro Departamento de Servicios al Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio web titulada “Cómo presentar una queja, una apelación y/o solicitar una audiencia” (How to File a Complaint, Appeal and/or Hearing). ❖