



Hablemos sobre la salud de las mujeres...



Nuestras vidas pueden ser muy activas y a veces postergamos nuestro chequeo anual de salud femenina. Pero verdaderamente no existe una buena razón para no hacerse estas pruebas. Los exámenes anuales de detección temprana son importantes para combatir los cánceres de seno, ovarios y cuello del útero.

Ahora mismo es un buen momento para programar su chequeo anual con su médico. Nos preocupamos por su salud. Llame a su médico y pregunte si debería programar el examen de salud femenina antes de fin de año.

Los exámenes de salud femenina incluyen los siguientes:

Prueba de Papanicolaou: Esta prueba es la mejor manera de detectar y evitar tener cáncer del cuello del útero.

Examen de la pelvis: Su proveedor le hará este examen para detectar cáncer de los ovarios. La mayoría de los casos ocurre en mujeres mayores de 50 años de edad.

Examen de los senos: Su médico también le hará un examen de los senos. Las mujeres mayores de 40 años de edad se deben realizar un mamograma todos los años. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de seno, hable con su médico sobre cuándo se debe hacer un mamograma. Puede ser antes de los 40 años de edad. También debería aprender cómo hacerse auto exámenes de los senos todos los meses.

Si necesita ayuda para encontrar a un médico, llame a Servicios a los Miembros al (866) 449-6849.

En esta edición

Hablemos sobre la salud de las mujeres	pág 1
¿Qué es el BMI?	pág 2
Niveles de plomo en la sangre de los niños	pág 2
¡Los dientes de leche son importantes!	pág 3
Línea de Asesoramiento de Enfermeras	pág 4

Visite el sitio Web de Molina Healthcare

Visite el sitio Web de Molina Healthcare en www.molinahealthcare.com. Puede usar Internet gratis en la mayoría de las bibliotecas públicas. Haga clic en el botón "Members" (miembros) y arrastre el ratón para seleccionar su estado. En nuestro sitio Web puede obtener información sobre:

- Los hospitales y médicos contratados por Molina Healthcare
- Sus beneficios, incluyendo los copagos y otros cargos (si corresponden)
- Qué hacer si recibe una factura o reclamo
- FAQs (preguntas frecuentes con respuestas)
- Formulario de medicamentos (medicamentos aprobados que pueden ser recetados por los médicos)
- Cómo comunicarse con el personal de UM cuando tiene un problema o pregunta sobre UM
- Cómo obtener servicios de atención primaria, hospitalarios, de especialistas y de emergencia
- Cómo obtener atención médica después del horario de oficina
- Guías de salud preventivas y cronograma de inmunización
- Sus derechos y responsabilidades y la privacidad de su información
- Restricciones a los beneficios o cómo obtener atención fuera del área de servicio de Molina Healthcare
- Programas de mejoramiento de calidad, educación sobre la salud, y manejo de enfermedades
- Cómo presentar una queja o apelar una decisión médica
- Cómo tomamos la decisión de usar nuevas tecnologías

Puede solicitar copias impresas de cualquier cosa publicada en el sitio Web llamando al 1-877-665-4622. Otro buen recurso es su manual del miembro. Puede encontrarlo en nuestro sitio Web.

El boletín Salud y familia es elaborado por Molina Healthcare, Inc.

Todos los derechos reservados. Toda la información ha sido escrita y revisada por médicos, enfermeras, educadores de la salud y dietistas registrados. Todo el material en esta publicación es sólo para uso informativo. No reemplaza el asesoramiento de su médico.

Molina Healthcare no discrimina al prestar atención médica por motivos de problemas de salud preexistentes, raza, color, religión, edad, origen nacional, discapacidad o sexo.

¿Qué es el BMI? - Es una medida de la grasa corporal que se puede usar para niños, adolescentes y adultos

¿Por qué es importante medir el BMI de un niño?

- La obesidad en adultos y niños está aumentando drásticamente, y la obesidad está vinculada con numerosos problemas de salud, tanto en niños como en adultos.
- La obesidad también puede tener efectos psicológicos.
- Los exámenes de salud de rutina, incluyendo la medida del BMI, pueden ayudar a familias y sus médicos a identificar a los niños que tienen sobrepeso o que corren riesgo de tener sobrepeso.

¿Qué tipos de problemas puede causar la obesidad infantil?

- Puede causar problemas como por ejemplo alta presión sanguínea, diabetes tipo 2, colesterol alto
- Problemas psicosociales como una imagen negativo de sí mismo, baja autoestima y aislamiento social
- Riesgo de problemas relacionados con el peso en la adultez

Si mi hijo tiene sobrepeso o corre riesgo de tener sobrepeso, ¿qué puedo hacer?

- Aliéntelo a que coma comidas saludables
- Incluya frutas y verduras frescas en abundancia
- Aliente a que los niños tomen agua
- Limite las bebidas que contienen azúcar, como los refrescos cola
- Limite las comidas con alto contenido de azúcar y grasa
- Aliéntelo a que haga ejercicios físicos
 - Se recomiendan por lo menos 60 minutos de ejercicios físicos por día
 - Limite el tiempo frente a la televisión y videojuegos a no más de dos horas por día (menos es mejor aún)
- Sea un buen ejemplo para su hijo, estableciendo y manteniendo buenos hábitos de comida y ejercicios físicos para la familia
- Vuelva a consultar con el médico de su hijo a intervalos regulares para controlar su progreso y tratar cualquier preocupación que pueda tener

Niveles de plomo en la sangre de niños: Preguntas y respuestas

¿Cuál es el problema?

Alrededor de 300,000 niños en los Estados Unidos tienen altos niveles de plomo en la sangre. Los altos niveles de plomo en la sangre pueden dañar a casi todas partes del cuerpo. El envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje y de la conducta, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

¿Quién corre riesgo?

Los niños menores de 6 años de edad son más propensos a llevarse cosas a la boca.

¿Los niños cómo entran en contacto con el plomo?

- Pintura de casas construidas antes de 1978
- Minipersianas de vinilo fabricadas antes de 1997
- Tomando agua que viene de tuberías de plomo o grifería de latón
- Pasatiempos: haciendo ventanas de vidrios de colores, trabajando con arcilla, pescando o cazando
- Reciclando baterías de carros

- Jugando con juguetes retirados del mercado debido a altos niveles de plomo.

Se han retirado más de 100 juguetes en 2008 debido a altos niveles de plomo. Puede ver un listado de todos los juguetes retirados del mercado en www.usrecallnews.com/section/toy-recalls.

¿Qué puede hacer?

- Pídale a su médico que le haga una prueba de niveles de plomo en la sangre a su hijo cuando tiene entre 1 y 2 años de edad.
- Si vive en una casa o departamento construido antes de 1978, hable con el departamento de salud de su zona sobre las pruebas de plomo en la pintura y el polvo.
- Use agua fría del grifo para tomar, cocinar y mezclar la fórmula de bebés. El agua caliente de las tuberías de su casa en general contiene más plomo.

Fuente: Información general sobre el plomo de los CDC
<http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm>

¡Los dientes de leche son importantes!

Actualización de salud dental

- Los adultos pueden transmitir los gérmenes que causan las caries. No ponga nada en la boca de su hijo que haya estado en su boca.
- Los niños deben ver a un dentista a más tardar en su primer cumpleaños.
- Lávese los dientes y los dientes de su hijo con pasta de dientes con flúor, por la mañana y justo antes de la hora de dormir.
- Un niño necesita la ayuda de un adulto para lavarse los dientes hasta los 8 años de edad.
- Limite la cantidad de jugo, bebidas dulces y bocados que come su hijo.
- Los dientes de leche son muy importantes.
- Los niños necesitan sus dientes para sonreír, hablar y comer. Las mamás, papás y otros cuidadores deben ayudar a cuidar los dientes.

Cosas que puede hacer en casa:

- Antes de que su bebé tenga dientes, límpiele las encías suavemente con un paño mojado después de cada comida. No lo acueste a dormir la siesta o a la noche con una mamila o vasito de bebés, salvo que sólo contenga agua.
- En cuanto aparezca el primer diente, empiece a lavarle los dientes con una pasta de dientes con flúor, por la mañana y a la hora de dormir. El flúor es un mineral que protege los dientes.
- Coloque pasta de dientes del tamaño de un guisante en un pequeño cepillo suave. Limpie el exceso de pasta de dientes hasta que el niño pueda escupir.
- Para evitar transmitir los gérmenes que pueden causar caries, no ponga nada que haya estado en su boca en la boca de un niño. No comparta cucharas, vasos, cepillos de dientes, etc.
- Los adultos pueden comer chicle de mascar sin azúcar que contenga xilitol (Xylitol) justo después de comer para prevenir la transmisión de gérmenes a sus hijos.

Cosas que pueden hacer los dentistas y proveedores médicos:

- Los dentistas, médicos y otros proveedores de atención de la salud también pueden cuidar los dientes de los niños.
- Lleve a su hijo al dentista a más tardar cuando cumpla un año. Pregúntele al médico o dentista de su hijo si debe colocarle un barniz de flúor a los dientes de su hijo. Esta es otra manera buena de proteger los dientes de su hijo de las caries.
- Usted y su hijo deben visitar al dentista con regularidad, con la frecuencia recomendada por su dentista. ¡Los dientes de los padres también son importantes!

Lo que come su hijo y la frecuencia con la que come afectan sus dientes:

- Los refrescos cola, bebidas dulces, golosinas y otros dulces puede causar caries que duelen.
- Los bocados como queso, yogur, fruta y verduras son mejores para los dientes de su hijo que las papas fritas, galletas o cereales.
- Se recomienda que agregue agua al jugo en partes iguales.
- Después de que su hijo coma dulces, papas fritas, galletas o jugo, debe lavarle los dientes o enjuagarle los dientes con agua.





84 NE Loop 410, Suite 200
San Antonio, TX 78216

2124Rev1109



¿Tiene preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeras!

1-888-275-8750 inglés

1-866-648-3537 español

¡DISPONIBLE LAS 24 HORAS!

¡La salud de su familia es nuestra prioridad!

Las personas con dificultades auditivas
pueden llamar al

TTY/866-735-2929 inglés

TTY/866-833-4703 español