

LifeTimes™

Primavera de 2023

Su guía para una **salud de por vida**

Información sobre salud y bienestar, o prevención



¿Qué es un médico de atención primaria?

Un médico de atención primaria o un prestador de atención médica primaria (PCP, en inglés), es un profesional de atención médica que ejerce la medicina general. El PCP es la primera persona que se encarga de la atención médica. La mayoría de los PCP son médicos, pero los practicantes de enfermería y los asistentes médicos también pueden ser un PCP.

El PCP es la persona a la que su hijo debe ver para un chequeo de rutina o para la atención médica que no sea de emergencia. Si su hijo tiene fiebre leve, tos o sarpullido, o experimenta falta de aire o náuseas, es el PCP quien generalmente puede encontrar la causa y decidir qué hacer al respecto.

Los médicos de cabecera suelen tratar problemas médicos en sus consultorios, pero si no pueden hacerlo, los referirán a usted y a su hijo a un especialista de confianza. Si su hijo necesita tratamiento continuo o es hospitalizado, el médico de atención primaria podría supervisar la atención médica, ayudar en la toma de decisiones relacionadas con el tratamiento o referirlo a otros especialistas de ser necesario.

Una de las tareas más importantes del PCP es ayudar a que los niños no se enfermen, lo que llamamos atención médica preventiva.

continúa en la página 2

LifeTimes es una publicación para asegurados con cobertura STAR de BCBSTX. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente.

Los artículos de **LifeTimes** tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

Para recibir atención médica preventiva debe hacer lo siguiente:

- establezca una relación con un PCP que le agrade y en quien confíe;
- lleve a su hijo a las citas para vacunarse y a los chequeos programados;
- siga los consejos de su PCP para llevar un estilo de vida saludable, controlar su peso y practicar ejercicio.

Hay diferentes tipos de PCP que tratan niños y adolescentes. La elección del profesional más adecuado para ustedes dependerá de las necesidades familiares que tengan.

Tipos de PCP:

- **Médicos de familia:** se encargan de la atención médica de pacientes de todas las edades, desde bebés, niños y adolescentes hasta adultos y personas mayores.
- **Pediatras:** se encargan de la atención médica de bebés, niños y adolescentes.
- **Internistas** o especialistas en medicina interna: se encargan de la atención médica de adultos, aunque algunos atienden a pacientes adolescentes de entre 17 y 19 años.
- **Ginecólogos-obstetras (OB/GYN, en inglés):** se especializan en la salud de la mujer y, a veces, son el PCP de niñas que comenzaron a menstruar.
- **Practicantes de enfermería y asistentes médicos:** a veces son los profesionales médicos principales que atienden a los niños o adolescentes que acuden al consultorio médico.

Llame a su PCP si tiene alguna pregunta o inquietud sobre alguna de las siguientes cuestiones de salud siempre y cuando no sea una emergencia:

- fiebre alta,
- dolor en los oídos,

- dolor en el vientre,
- sarpullido,
- dolor de cabeza que no se va,
- tos persistente.

Si tiene dudas, llame al PCP. Incluso si no hay un PCP disponible, habrá otra persona en el consultorio con quien pueda hablar y quien decidirá si su hijo debe o no acudir a la sala de emergencias. Por lo general, por la noche y los fines de semana, los PCP tienen un servicio de atención de llamadas que les permiten ponerse en contacto con usted si usted deja un mensaje.

Acuda a la sala de emergencias si su hijo presenta alguno de los siguientes síntomas:

- tiene problemas para respirar o le falta el aire;
- de repente se torna soñoliento de una manera anormal o le cuesta despertarlo, o se siente desorientado o confundido;
- tiene un corte en la piel que no deja de sangrar;
- tiene tortícolis y fiebre;
- tiene latidos cardíacos rápidos que no se ralentizan;
- traga una sustancia venenosa o demasiados medicamentos;
- ha sufrido un traumatismo importante en la cabeza.

Para encontrar un PCP, comience por preguntarse qué factores son importantes para usted. Por ejemplo, le conviene que el consultorio de su PCP acepte su seguro médico y que, idealmente, esté cerca de su casa. También tenga en cuenta si el personal es servicial y amigable, si es fácil comunicarse con el PCP y si el horario de atención se adapta al suyo. Pídale recomendaciones a sus amigos, vecinos, parientes y médicos o enfermeros que ya conoce y en quienes confía.

■ Fuente: kidshealth.org/es/parents/primary-care-physician.html

Números de teléfono útiles y sin costo

Línea directa de servicios de salud mental	1-800-327-7390	(TTY: 1-800-735-2988)
Línea de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Advice Line	1-844-971-8906	(TTY: 711)
Maximus, agente de solicitud de cobertura	1-800-964-2777	(TTY: 711)
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	1-866-566-8989	(TTY: 711)
Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades	1-877-214-5630	(TTY: 711)

Cómo prevenir la obesidad infantil: cuatro cosas que las familias pueden hacer

La obesidad infantil se da cuando un niño tiene un sobrepeso considerable de acuerdo con su edad y estatura. Es una enfermedad compleja en la que intervienen muchos factores, como las características familiares, los patrones de alimentación, los niveles de actividad física y las rutinas de sueño. Si las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos no mantienen un estilo de vida saludable, puede ser más difícil comer sano y hacer suficiente ejercicio.

Aproximadamente, 1 de cada 5 niños estadounidenses tiene obesidad. En comparación con niños que tienen un peso saludable, los niños con sobrepeso poseen una mayor probabilidad de sufrir asma, apnea del sueño, problemas en los huesos y articulaciones, diabetes de tipo 2 y enfermedades cardíacas.

A pesar de que no hay una única solución para abordar la diabetes, existen muchas formas de ayudar a los niños a mantener un peso saludable y a establecer hábitos saludables en casa para toda la vida.

1. Adopte patrones de alimentación saludable

Ayude a sus hijos a recibir todos los nutrientes que necesitan preparando comidas que tengan frutas y verduras que cubran la mitad de su plato. Enséñeles a reemplazar las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas frutales o leche saborizada por agua, jugo 100% natural o leche baja en grasa.

2. Realice más actividad física en familia

Incorpore la actividad física a su rutina familiar. Sacar a pasear a la mascota de la familia antes y después de la escuela, andar en bicicleta, hacer carreras en el patio, todo eso cuenta como actividad física. Las tareas activas, como lavar el auto, aspirar una habitación o rastrillar las hojas, también cuentan.

3. Establezca rutinas de sueño

Los niños que no duermen lo suficiente corren el riesgo de aumentar de peso de manera poco saludable. Un buen descanso ayuda a prevenir la diabetes de tipo 2, la obesidad, las lesiones y los problemas de atención y comportamiento.

¿Cuánto tiempo necesitan dormir los niños?

Los niños en edad preescolar necesitan de 11 a 13 horas de sueño por día, incluidas las siestas. Los niños de entre 6 y 12 años necesitan de 9 a 12 horas de sueño ininterrumpido cada noche, mientras que los jóvenes de entre 13 y 18 años necesitan de 8 a 10 horas de sueño. Respetar un horario



de sueño constante puede ayudar a los niños a dormir mejor.

4. Reemplace el tiempo frente a la pantalla por tiempo de calidad en familia

En los jóvenes, pasar mucho tiempo frente a las pantallas puede causar falta de sueño, aumento de peso, bajas calificaciones en la escuela y un deterioro de la salud mental. Reducir el tiempo que pasamos frente a ellas deja espacio para realizar actividades en familia y puede eliminar los disparadores que nos llevan a comer de manera poco saludable.

Apagar los dispositivos una hora antes de dormir y sacarlos de la habitación puede ayudar a reducir el tiempo que pasamos frente a las pantallas y así mejorar el sueño.

■ Fuente: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/obesidadninos/index.html>

Plan de acción para el control del asma

Todas las personas con asma necesitan un plan de acción para controlarla. Hable con el profesional médico para crear un plan adecuado para usted. El objetivo es evitar y controlar las crisis asmáticas.

Se encuentra bien

- No tengo tos, sibilancias, opresión en el pecho ni problemas para respirar en ningún momento.
- Puedo realizar todas las tareas que hago habitualmente.
- Cuando uso un espirómetro, mi flujo máximo* es un 80% o más de la mejor cifra de mi flujo máximo.

Acción: Continúe tomando su medicamento de control a largo plazo.

El asma está empeorando

- Tengo un poco de tos, sibilancias, opresión en el pecho o problemas para respirar.
- Me despierto en la noche por el asma.
- No puedo realizar algunas de las tareas que hago habitualmente.
- Cuando uso un espirómetro, mi flujo máximo* es la mitad o tres cuartos de la mejor cifra de mi flujo máximo.

Acción: Tome el medicamento de alivio rápido y continúe con su medicamento de control a largo plazo. Si los síntomas mejoran luego de una hora, continúe monitoreándolos y tomando su medicamento de control **a largo plazo**.

¡Alerta médica!

- Tengo muchos problemas para respirar.
- El medicamento de alivio rápido no me ayuda.
- No puedo realizar ninguna de las tareas que hago habitualmente.
- Estuve en la zona amarilla por 24 horas y no me siento mejor.
- Cuando uso un espirómetro, mi flujo máximo* es menos de la mitad de la mejor cifra de mi flujo máximo.

Acción: Tome además los otros medicamentos que el médico le recetó y llámelo. Si los síntomas no mejoran y no puede comunicarse con el médico, vaya al hospital.

* La medida del flujo máximo es una prueba rápida que mide el aire que sale de los pulmones.

■ Fuente: www.cdc.gov/asthma/actionplan.html (en inglés)

¡Reciba información actualizada de STAR directamente en su teléfono!

Los asegurados con cobertura STAR pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de STAR, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica.

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **STAR** al **33633** por mensaje de texto. Una vez que se inscriba en el programa, puede recibir hasta cuatro mensajes de texto por mes.* Para cancelar el servicio de mensajería de STAR, envíe **STOP** al **33633** por mensaje de texto. Si desea obtener más información sobre el programa de mensajería de texto, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

* Podrían aplicarse cargos por mensajería de texto y transmisión de datos. Términos y condiciones y Declaración de privacidad disponibles en espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging.



Examen del desarrollo

En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) queremos brindarle ayuda para mantener sanos a sus hijos. Desde el nacimiento y hasta los tres años, hay 10 consultas de bienestar programadas para monitorizar el crecimiento y el desarrollo de los niños, y para aplicarles las vacunas necesarias. A partir de los tres años, las consultas se reducen a una por año.

El tratamiento temprano de los retrasos en el desarrollo puede ayudar a los niños a mejorar sus habilidades y a aprender nuevas. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con el médico. A continuación, se mencionan las edades y los tipos de pruebas del desarrollo que su hijo debería hacerse.

Obtenga una copia de la tabla de pruebas en el sitio web www.onlineordersff.com/images/pdfs/26027.pdf (en inglés).

Cuéntenos su opinión

Comité Asesor Comunitario (CAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura STAR a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Las reuniones del CAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/star para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.

Comidas favoritas de la familia



Ensalada de pepino y vinagreta balsámica

Ingredientes:

- 1 pepino inglés grande, cortado a la mitad y en rodajas;
- 2 tazas de tomates uva, cortados a la mitad;
- 1 cebolla morada mediana, cortada a la mitad y en rodajas finas;
- ½ taza de vinagreta balsámica;
- ¾ de taza de queso feta desmenuzado bajo en grasa.

Instrucciones:

En un tazón grande, mezcle el pepino, los tomates y la cebolla. Agregue la vinagreta y mezcle hasta que quede todo integrado. Cúbralo y refrigere hasta el momento de servir. Justo antes de servir, añada el queso. Sirva con una cuchara ranurada.

■ Fuente: www.tasteofhome.com/recipes/balsamic-cucumber-salad/ (en inglés)



Su opinión es importante, al igual que usted ¡Queremos conocer su opinión!

Pronto recibirá un paquete en el que solicitamos su participación en una encuesta sobre su experiencia de atención médica con BCBSTX y sus prestadores de servicios médicos. Nos comprometemos a cuidar su salud y bienestar y queremos saber cómo podemos brindarle una mejor atención. Una parte importante de hacerlo es escuchar su opinión. No veremos sus respuestas. Una empresa independiente que garantiza la privacidad de sus respuestas llevará a cabo la encuesta. La encuesta puede durar 10 minutos o menos y puede hacerse por teléfono, por correo electrónico o por computadora, a través de Internet.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille o en otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.
Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.
Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn.
Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement.
Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب. دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت
1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા છો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો
1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.
Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຍຄ່າ, ຄຸ້ມມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-710-6984 (TTY: 711).