



Health lines

Su recurso para una gran atención médica Verano 2006, Vol. 1

Proteja la piel de los niños del sol de verano

Después del invierno alargado y la primavera húmeda, los niños están listos a pasar el tiempo al aire libre.



¡Pero espere! Primero, tome un minuto para proteger a su niño del sol. Los rayos dañinos del sol pueden quemar la piel y, a través de los años, induce al cáncer, especialmente para la gente que se quema fácilmente. Las quemaduras de sol en la infancia aumentan el riesgo del cáncer de

piel en adultos. ¡Y broncearse en el sol hace que la piel parezca más vieja! No arriesgue una quemadura dolorosa de sol. ¡Proteja su piel y la piel de su niño todos los días!

Asegúrese que los niños tengan un poco de sombra, especialmente durante la parte más intensa del día entre las 11 a.m. y las 2 p.m. Cuando estarán fuera por mucho tiempo, es también una buena idea vestir a su niño con:

- ◆ Pantalón largo y una camisa de manga larga;
- ◆ Un sombrero con ala ancha, como una gorra de béisbol;
- ◆ Las gafas con protección UV de 100 por ciento.

Mantenga su jardín verde – y su familia segura

Los productos químicos del césped pueden mantener verde su jardín. Sin embargo, también pueden hacer daño si no son usados o almacenados correctamente.

Cuide a su familia con estos consejos:

- ◆ Lea las direcciones en la etiqueta antes del uso.
- ◆ Evite usar productos químicos en los días ventosos o lluviosos.
- ◆ No deje productos químicos entrar en su huerta o en el jardín de su vecino.
- ◆ Mantenga lejos del área a los niños, los juguetes, las mascotas y la comida.
- ◆ Almacene productos químicos en un cobertizo o armario cerrado con candado.
- ◆ Lávese las manos y cámbiese la ropa después de trabajar con productos químicos.

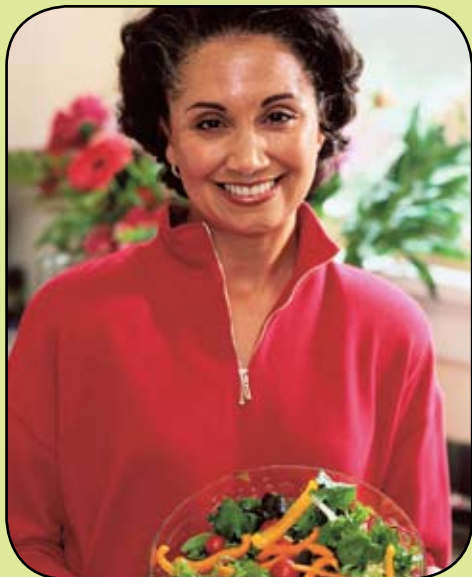
En caso de un envenenamiento, llame 911 o vaya a la sala de emergencia.

En Este Número:

- Prepare un botiquín familiar de primeros auxilios
- El amamantamiento – rápido, fresco y gratis
- Mejor evitar el atún
- Solicite una prueba de VIH
- Buenas noticias sobre los granos enteros
- Asegúrese que ‘las vacunas’ de su niño están al día
- Su adolescente podría empezar a fumar hoy

Usarse un bloqueador del sol protegerá a su niño cuando la sombra y las mangas largas no son prácticas – especialmente si usted o su niño se quema al sol fácilmente. Compre un bloqueador del sol con un SPF (el factor de protección solar) de 15 o más.





Ensalada de Frijoles Negros

Ingredientes:

- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros
- 2 tazas de maíz de lata o congelada
- ½ cebolla roja, picada en cubitos
- 1 pimiento rojo dulce, picado en cubitos
- 3 cucharitas de chile picante
- 2 cucharas de aceite de oliva
- ¼ cucharita de ajo en polvo
- 2 cucharas de vinagre balsámico
- 2 cucharas de jugo de limón o lima
- ⅛ cucharita de sal
- ½ taza de cilantro fresco picado
- Pimienta negra al gusto

Preparación:

Mezcle el maíz, la cebolla, el pimiento rojo, los frijoles y el chile picante. Mezcle el aceite de oliva, el ajo en polvo, la sal, el vinagre y el jugo de lima/limón y vierta esta mezcla sobre los frijoles y los vegetales. Añada el cilantro y sazone con pimienta negra al gusto.

Guárdela en el refrigerador por dos horas antes de servirse.

Prepare un botiquín familiar de primeros auxilios Prepárense para enfermedades y lesiones del verano

El verano es el período principal para golpes, magulladuras, esguinces y pinchazos. Así que si usted tiene niños, ahora es el tiempo para crear un botiquín familiar de primeros auxilios. Aquí hay cómo:

- ❶ Escoja un contenedor que este limpio y tiene un montón de espacio. Debe ser fácil de llevar, así usted lo puede tomar en los viajes, las excursiones y los picnics.
- ❷ Recoja artículos que usted desea incluir en el botiquín, como:
 - ◆ Medicina contra alergias
 - ◆ Toallitas antisépticas
 - ◆ Una crema antibiótica
 - ◆ Un surtido de vendajes e impermeables
 - ◆ Medicina para la tos
 - ◆ Gasa y cinta adhesiva
 - ◆ Agua oxigenada
 - ◆ Tijeras (con puntas redondeadas)
 - ◆ Pinzas
 - ◆ Medicina para el dolor disponible sin receta, como aspirina
- ❸ Haga una lista de los artículos y colóquela en el botiquín. También incluya una lista de números de teléfono de emergencia.
- ❹ Anote una lista de alergias que tengan los miembros de su familia. Esto debería incluir alergias a comidas, insectos y drogas.
- ❺ Siempre mantenga el botiquín donde lo pueda encontrar rápidamente. Asegúrese que los niños no lo puedan alcanzar.



Un botiquín familiar de primeros auxilios puede ayudar con enfermedades y lesiones menores. Sin embargo, un profesional médico siempre debería tratar los problemas serios.

Beacon Health Strategies

Beacon Health Strategies ofrece programas de salud mental y de abuso de sustancias para los afiliados de Hudson Health Plan. Provee cobertura clínica 24 horas al día, 7 días a la semana, y 365 días al año.

Los Programas de Beacon de la Calidad y el Mejoramiento incluyen:

- ◆ El tratamiento para la depresión
- ◆ El programa de abuso de alcohol y drogas, para ayudar a los afiliados a obtener el cuidado que necesitan
- ◆ El programa del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), para proveer ayuda a los padres y otros adultos a cargo de un niño, enseñándoles como ayudar al niño a controlar su comportamiento
- ◆ El programa de asistencia después del hospital, para asegurar que el paciente obtenga el cuidado necesario después de salir del hospital

Para más información, visite la pagina Web de Beacon Health Strategies, <http://www.beaconhealthstrategies.com/members.html>, o llame a Beacon Health Strategies directamente al **1.800.872.0727**.

El amamantamiento – rápido, fresco y gratis

Es 3 a.m. Su bebé tiene hambre.
¿Qué hace usted?

Si usted le da el pecho a su bebé, la respuesta es fácil. La leche de pecho es rápida, fresca y gratis. Usted no tiene que comprar la fórmula infantil o lavar botellas. Además, la leche de pecho es toda la comida que su bebé necesita.

Los estudios demuestran que los bebés que toman leche de pecho tienen menos problemas de salud que los bebés que toman la fórmula comprada en tienda. Los bebés que son alimentados solamente de leche de pecho por seis meses tienen menos probabilidad de tener:

- ◆ La diarrea
- ◆ Las infecciones de la oreja
- ◆ Los problemas de respiración

Mientras crecen, los niños que han tomado leche de pecho tienen menos probabilidad de sufrir de:

- ◆ El asma
- ◆ La diabetes
- ◆ El colesterol alto
- ◆ Problemas del peso

Hable con su Profesional del Cuidado Primario (PCP) acerca de cualquier pregunta que usted tiene sobre el amamantamiento. El programa “Mommy & Me” de Hudson Health Plan es también un buen recurso. Llame al **1.800.339.4557** para aprender más.



Los estudios demuestran que los bebés que toman leche de pecho tienen menos problemas de salud que los bebés que toman la fórmula comprada en tienda.

¡Mejor evitar el atún!

¿Embarazada? Si es así, no coma atún.

Un grupo principal de consumidores da aviso que el atún enlatado puede contener niveles altos de mercurio que puede hacerle daño a un bebé antes de nacer. La Unión del Consumidor recomienda que las mujeres embarazadas no coman atún. Los niños no deberían comer más de 4.5 onzas por semana.

El salmón, el camarón, las almejas, y la tilapia son sanos para mujeres y niños. El pescado es una fuente muy buena de proteína y otros nutrientes útiles. Vea nuestro siguiente número para más detalles. Pregúntele a su médico acerca de los comestibles que proveerán los nutrientes que usted y su bebé necesitan, o llame a la programa “Mommy & Me” al **1.800.339.4557** para información adicional.



Iniciando un régimen de ejercicio

(Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su Profesional del Cuidado Primario)

Los abdominales es el ejercicio más simple para reforzar y aplastar los músculos de abdomen. Es también el ejercicio que la mayoría de veces se hace incorrectamente. Con forma correcta, los abdominales pueden ser súmamente efectivo.

- ◆ Recuéstese en su espalda y agarre sus piernas en un ángulo de 90 grados con sus piernas inferiores paralelas al piso.
- ◆ Sujete sus manos donde esté cómodo (en su pecho o al lado de su cabeza). Estese seguro que no jale su cabeza ni entrelace sus dedos.
- ◆ Respire lentamente mientras que levante sus hombros del piso, forzando sus músculos del pecho hacia sus piernas.
- ◆ Para aumentar la efectividad de los abdominales, levante su pecho y cabeza hacia el cielo empujando la parte baja de la espalda hacia el piso, mientras mantenga su cabeza y cuello en línea con la columna vertebral.
- ◆ Aguante en lo alto del movimiento por un segundo y apriete con fuerza. Asegúrese de respirar y no contener su aliento.
- ◆ Repita hasta veinticinco veces.

Ofreceremos más consejos de ejercicio en los siguientes números.

“Solicite una prueba de VIH”

¿Sabe usted que la VIH/SIDA ha crecido como un problema de salud entre mujeres en el Valle del Hudson? En el Condado de Westchester, por ejemplo, el número de mujeres diagnosticadas con SIDA ha crecido 24% en los últimos 15 años. VIH/SIDA es un problema serio de salud. Hacer una prueba de VIH le puede asustar a algunas personas. Sin embargo, Hudson Health Plan quiere animar que todos se hagan una prueba de infección VIH para detectar y tratarlo temprano.

Conocer su estatus es extremadamente importante para proteger a usted mismo y a sus seres queridos. La prueba VIH es voluntaria y es disponible en muchos sitios de proveedores de HHP, incluyendo centros de salud de la comunidad, hospitales, clínicas de planificación familiar, y oficinas privadas. La prueba anónima también está disponible en clínicas locales del departamento de salud. En algunas clínicas y oficinas de médicos, usted puede obtener una prueba rápida de VIH, lo cual le puede dar los resultados el mismo día. Por favor llame el Departamento de Servicios a los Afiliados de HHP al **1.800.339.4557** si usted necesita asistencia haciendo una cita o encontrando a un profesional de la salud para una prueba VIH. Usted puede encontrar información adicional acerca de VIH/SIDA y sitios donde usted puede hacer una prueba en las siguientes páginas del Web: <http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/index.htm> or www.hivtest.org/subindex.cfm?FuseAction=Espanol



Buenas noticias sobre los granos integrales/enteros

Cuando usted le compra el pan a su familia, hay muchas más elecciones ahora que en el pasado. ¿Qué es “el pan de trigo”? ¿Qué quiere decir “el multigrano”? ¿Es bueno el pan “enriquecido”?

¿Confundido? No lo esté. Ayudarle a su familia a comer más granos enteros es uno de las mejores cosas que usted puede hacer para la buena salud. Para la opción más saludable, busque la palabra “entero” – como en “grano entero” o “la harina integral (o entera).” Las palabras “pan de trigo,” “multigrano,” y “enriquecido” no quieren decir que el producto tenga grano entero saludable. Eso puede ser colorido con azúcar quemada.

¿Qué son los granos enteros?

Un grano entero incluye todas las partes del grano, incluyendo la fibra y el “germen” que es rico en vitaminas. Los granos refinados han sido procesados para quitar partes nutritivas del grano. Cualquier alimento hecho con harina blanca, incluyendo la mayoría de los panes, las pastas y los cereales para el desayuno, están hechos con granos refinados.

Los estudios muestran que el alimentarse de bastantes comidas de grano entero puede disminuir su riesgo para la enfermedad cardíaca. También puede ayudar a controlar la diabetes y disminuir su riesgo del cáncer. El comer grandes cantidades de verduras y granos enteros en lugar de comidas hechas de harina blanca ayudarán a todos a que se mantengan delgados. Las comidas hechas con harina blanca usualmente son comidas de “calorías vacías.” “Caloría vacía” se refiere a una comida que sólo nos hace engordar sin contribuir a la salud.

Es probable que coma algunos granos enteros sin saberlo. La harina de avena es un grano entero. El arroz integral

es otro grano integral saludable. Si usted come comida china, puede pedir arroz integral en lugar de arroz blanco. El arroz con frijoles hecho con arroz integral es delicioso y es una comida saludable, alta de fibra.

Su familia también puede disfrutar algunos otros granos integrales que no han comido antes. La quínoa amarilla o roja es un grano integral que es muy fácil para cocinar. La quínoa amarilla se parece y sabe a cuscús. Pero el cuscús es pasta hecha de harina blanca, y la quínoa es un grano integral saludable fácil de cocinar. La cebada perlada, bulgar, mijo y trigo sarraceno son otros granos integrales que son fáciles de aprender a cocinar.

Busque estas palabras:

- ◆ “el grano entero” (“whole grain”)
- ◆ “la harina integral” (“whole wheat” o “stoneground”) u otro tipo de grano: quínoa, mijo (millet), trigo sarraceno (buckwheat), cebada perlada (pearled barley), trigo bulgar (bulgar wheat)
- ◆ “el arroz integral”

El pan del grano integral puede costar algunos centavos más. Sin embargo, a largo plazo, usted se alegrará que usted hizo la elección “integral.”



Una vez no es suficiente

Asegúrese que 'las vacunas' de su niño están al día



Su niño necesita más que libros, lápices y zapatos nuevos cuando vuelve a la escuela. Las vacunas (o "las inyecciones") son una forma importante para ayudar a su niño a permanecer saludable.

Las inyecciones ayudan a proteger a su niño de enfermedades peligrosas, como:

- ◆ La varicela
- ◆ La hepatitis B
- ◆ El sarampión
- ◆ Las paperas
- ◆ La polio
- ◆ El tétano
- ... y muchos más.

Vacunarse una sola vez no es suficiente. Su niño puede necesitar una serie de inyecciones, continuando a través de los años del adolescente.

Los niños crecen tan rápido que es fácil de perder el rastro del tiempo. Por eso, llame al Profesional del Cuidado Primario (PCP) de su familia y planifica un chequeo para su niño antes que vuelva a la escuela. No olvide de decir que usted quiere las vacunas de su niño puestas al día.

Recuerde esto: Las vacunas se hacen con bacterias o virus muertos o solamente una parte de las bacterias o virus. Por esto, es imposible que su niño se enferme con la misma enfermedad por medio de la vacuna.

¿Manda una mensualidad de CHP?

Siempre incluya su número de subscritor en el cheque o giro postal para asegurar que su cuenta sea acreditada correctamente.



Su adolescente podría empezar a fumar hoy

Todos los días, 4,000 adolescentes fuman su primer cigarrillo. ¿Es hoy el día que su niño empezará a fumar?

Como padre, usted puede ayudar a su adolescente a permanecer libre de humo por toda la vida:

◆ Hable con su adolescente hoy acerca del fumar.

No es nunca demasiado temprano para plantear el tema. Muchos niños empiezan a fumar a la edad de 11 años o aun más joven.

◆ **Sepa los peligros.** Explique que el fumar causa mal aliento, dientes manchados y ropas malolientes. También puede conducir al cáncer y otros problemas de salud.

◆ **Enséñele a su adolescente cómo decir "no."** Su adolescente puede sentir la presión de fumar si sus amigos lo hacen. Hable de las maneras que su niño puede decir que no sin sentirse excluido.

◆ **Dé un buen ejemplo.** Si usted fuma, deje de fumar. Pida ayuda a su Profesional del Cuidado Primario (PCP).

Si usted sospecha que su adolescente fuma, no se enfadade. Hable de eso y obtenga ayuda así que su niño puede dejar de fumar.

Llame a su Representante de Servicios a los Afiliados al **1.800.339.4557** para información acerca del programa Free & Clear. ¡No hay costo para usted, y esto realmente funciona!



Haga que el volver a la escuela sea positivo para su estudiante joven

El inicio del año escolar es un tiempo emocionante para los niños. Use esta lista de comprobación para asegurarse que su niño está listo para aprender:

- ◆ Haga una cita con el médico de su niño para un chequeo antes de volver a la escuela. El médico también puede dar cualquier vacunas necesarias y puede chequear la vista y la audición de su niño.
- ◆ Facilite la vuelta a una rutina normal para su niño. Establezca horas tempranas de acostarse en la semana antes de que empiece la escuela. También, dele a su niño un poco de control. Por ejemplo, déje que escoja la ropa que se va a poner, o lo que va a almorzar el primer día.
- ◆ Hable con su niño acerca de cualquier miedos que puede sentir. Usted debe informarse sobre los bravucones u otros problemas. El maestro o el médico de su niño puede ayudar con los temores que afectan el aprendizaje de su niño.

Ganador del Rodeo de la Bicicleta



Enseñar a los niños los reglamentos del tráfico y recordarles cómo andar en bicicleta en forma segura fue el objetivo del Rodeo de la Seguridad en Bicicleta organizado por Hudson Health Plan el 27 de Mayo en el Delano-Hitch Recreation Park en Newburgh.



D'Asia Cousar (izquierda) posa para una foto en la bicicleta que ella ganó.

Calendario de cuidado preventivo del 2007

Queremos invitar a los niños afiliados a HHP de 5 a 12 años de edad a inscribirse en el concurso de dibujos para el calendario. El tema del Calendario del Cuidado Preventivo del 2007 es "Cómo Mantenerse Saludable." Piense acerca de las cosas que deberíamos hacer (o no hacer) para mantener un estilo de vida saludable. Los dibujos de los primeros 13 ganadores serán incluidos en el calendario 2007 "Cómo Mantenerse Saludable."

¡Se podría imprimir tu dibujo en el Calendario de Cuidado Preventivo del 2007!



Envíe sus dibujos por correo, a la siguiente dirección:

Hudson Health Plan
Atención: Artwork contest
303 South Broadway, Suite 321
Tarrytown, NY 10591

Todo el trabajo artístico debe ser recibido antes del 1 de Septiembre, 2006. Por favor escriba su nombre, apellido y edad en el reverso de su dibujo. No se podrá devolver los dibujos a los niños después del concurso. **Para más información llame al 1.800.339.4557.**

communityhealth

Hudson River HealthCare, Inc.

Queremos ser su médico de familia.

Visite nuestro sitio más nuevo – Monticello Health Center de Hudson River HealthCare, **1.845.794.2010**
23 Lakewood Ave., Monticello.

El cuidado primario para personas de todas las edades.

Los servicios que Hudson River HealthCare provee incluyen:

- ◆ Cuidado de Diabetes
- ◆ Enfermedad Cardíaca
- ◆ Visitas Médicas
- ◆ Manejo de Presión Arterial
- ◆ Prueba de Embarazo Gratis
- ◆ Exámenes Físicos
- ◆ Chequeo de cáncer
- ◆ Servicios Dentales
- ◆ Inmunizaciones
- ◆ Cuidado de Asma

Se aceptan Medicare, Medicaid, Hudson Health Plan y la mayoría de seguros. La gente sin seguro médico es bienvenida, con pago basado en la capacidad de pagar. Para localizar el local más próximo a usted, por favor llame al **1.877.871.4742.**