



"Sesame Workshop", "Sesame Street"® y los personajes, marcas comerciales y elementos de diseño relacionados son propiedad, bajo licencia, de Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Derechos reservados.



## INDICADORES

**La Regla de Indicadores estipula que los proveedores de atención médica deben ayudar a evitar el robo de identidad médica.** Deben asegurarse de que los pacientes sean quienes dicen ser. Deben asegurarse de que nadie utilice su tarjeta de identificación del plan de salud. Esto significa que su proveedor podría pedirle su licencia de conducir u otra identificación con fotografía. Asegúrese de llevar consigo su identificación cuando reciba atención médica.

## ▼ SESAME STREET

# DIVERSIÓN CON LA comida

APRENDAMOS SOBRE LOS ALIMENTOS PARA COMER 'EN CUALQUIER MOMENTO' Y 'A VECES'

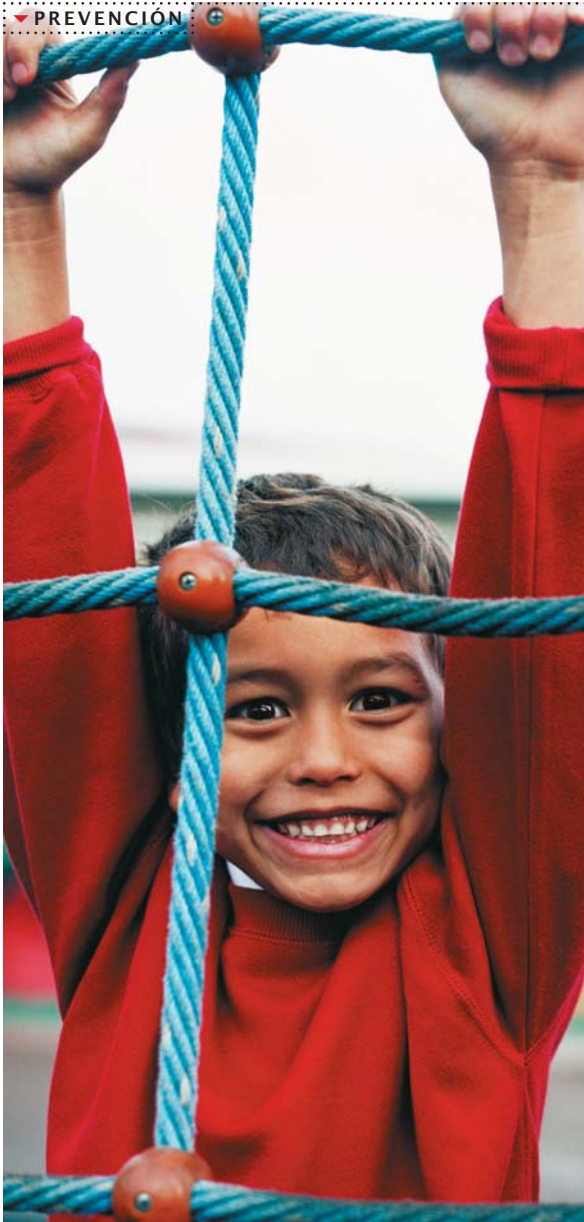
**Cookie Monster sabe lo importante que es comer bien.** Solía comer galletas todo el tiempo. Aprendió acerca de los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" y "a veces". Ahora, come principalmente alimentos sanos. Pero Cookie Monster aún puede comer galletas como una delicia especial.

Los alimentos que se pueden comer "en cualquier momento" son aquellos que se pueden comer todos los días. Ellos incluyen frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y yogur de bajo contenido graso. Acompáñelos con agua o leche con bajo contenido graso.

Los alimentos que se pueden comer "a veces" son aquellos que debemos comer de vez en cuando. Éstos incluyen galletas, caramelo, papas fritas, comida rápida y refrescos. Tienen un alto contenido de azúcar, grasa o sal.



**UNA GRAN BIENVENIDA** Health Plan of Nevada tiene un nuevo socio en hábitos saludables de por vida: Sesame Street. ¡Juntos, lograremos que la alimentación sana y los ejercicios sean divertidos para usted y sus hijos!



# NO SE ARRIESGUE, vacúnese

## ACTUALIZACIÓN DE VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Hace años, muchos niños morían de enfermedades comunes.** Hoy, estas enfermedades son muy poco frecuentes. Esto se debe a que ahora se vacuna a los niños para protegerlos para que no se enfermen.

A veces, se producen cambios respecto de quién debe recibir determinadas vacunas o cuándo deben recibirse. Las siguientes son dos nuevas vacunas que cambiaron recientemente.

### VIRUS PAPILOMA HUMANO (VPH)

**QUÉ:** El VPH es muy común. Se adquiere al mantener relaciones sexuales sin protección. Aproximadamente la mitad de todas las personas sexualmente activas la tendrán en algún punto. Generalmente no presenta síntomas. Sin embargo, puede causar cáncer cervical y otros tipos de cáncer. Actualmente existe una vacuna para el VPH.

**CUÁNDO:** La vacuna se administra en una serie de tres inyecciones. Se recomienda para las niñas de 11 y 12 años. No obstante, ahora se puede administrar a mujeres y hombres de 9 a 26 años. Pregunte a su médico qué es lo mejor para su hijo.

### VARICELA

**QUÉ:** En la mayoría de los casos, la varicela no es grave, pero a veces puede ser peligrosa. Puede causar infecciones cutáneas y neumonía. Algunos niños mueren debido a ella. Una vacuna contra la varicela ha estado disponible desde 1995.

**CUÁNDO:** La primera vacuna se administra entre los 12-15 meses de edad. Entre los 4 y 6 años se administra una segunda dosis. La vacuna ahora se encuentra disponible combinada con la vacuna MMR. La vacuna MMR protege contra sarampión, paperas y rubéola. Esta vacuna combinada se llama MMRV (sarampión, paperas, rubéola y varicela).



**¡YA NO HAY ESCUELA!** Disfrute del verano. Pero comience a planificar ahora el otoño. Llame hoy al proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo. Haga una cita para un examen médico para la escuela. Reúna con anticipación los formularios de la escuela y deportivos. ¡Evite las prisas!

## dos por 2

### REALICE UN EXAMEN DE PLOMO A SU BEBÉ

**El plomo es un metal que se encuentra en nuestro medio ambiente.** Antes de que se conociera su peligrosidad, se utilizaba en pintura, gasolina y cañerías. Actualmente existen leyes contra su uso. Otros países no cuentan con las mismas leyes. Es por eso que los juguetes pintados u otros productos fabricados en otros países pueden contener plomo. Las casas edificadas antes de 1970 aún pueden tener plomo en su pintura o cañerías.

Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser peligrosas para sus hijos. Con el tiempo, el envenenamiento con plomo puede causar problemas. Se puede traducir en un menor nivel de inteligencia, crecimiento lento, discapacidades de aprendizaje y otros problemas.

Someta a su hijo a una prueba de detección de plomo al año y a los dos años o cuando su médico lo recomiende. El envenenamiento con plomo se puede tratar cuando se detecta en forma temprana.



**REALÍCESE UN EXAMEN** Health Plan of Nevada paga la prueba de detección de plomo.

## dulcecito

CONOZCA LOS SIGNOS DE LA DIABETES TIPO 2 EN LOS NIÑOS

**La diabetes tipo 2 también se denomina diabetes de adulto.** Actualmente, es cada vez más común en los niños.

La mayoría de los niños diagnosticados con diabetes tipo 2 tienen sobrepeso. Muchas veces uno de los padres de los niños con diabetes tiene la enfermedad. Asimismo, es más común en niños descendientes de nativos americanos, afroamericanos, hispanos/latinos o asiáticos/nativos de las islas del Pacífico.

Los síntomas generalmente comienzan en forma tan lenta que podría no notarlos. Algunas personas con diabetes tipo 2 no presentan síntomas. Pida al médico de su hijo que realice un examen de detección de diabetes si su hijo:

- orina con frecuencia (un niño que antes no se orinaba en la noche podría comenzar a hacerlo)
- siente mucha sed o hambre
- baja de peso o no aumenta de peso a medida que crece
- por lo general se siente cansado
- sus heridas tardan mucho en cicatrizar
- tiene infecciones por levaduras antes de la pubertad
- tiene visión borrosa
- su aliento huele a fruta
- tiene parches gruesos oscuros en la piel alrededor del cuello, las axilas o la ingle



**NOS PREOCUPAMOS** Si su hijo tiene diabetes, Health Plan of Nevada tiene un programa que puede ayudarle. Puede hablar con un administrador de casos, quien le puede ayudar a entender la enfermedad de su hijo. Le enviaremos recordatorios acerca de pruebas importantes. Llame al 702-242-7346 en Las Vegas o al 877-692-2059 fuera de Las Vegas para averiguar cómo su hijo puede inscribirse.



SOLICITE UN PLAN ESCOLAR PARA NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

### ¿Tiene su hijo algún problema médico o de aprendizaje?

Si es así, es importante que su escuela lo sepa.

La escuela debe tener un plan para su hijo, el cual indicará de qué modo la escuela puede ayudar a su hijo a tener éxito o a estar sano. Un plan para un problema de aprendizaje se denomina IEP (siglas del inglés de Plan de Educación Individualizado). Los problemas de aprendizaje pueden incluir un trastorno de hiperactividad/déficit de atención (TDAH) o dislexia. Un plan para un problema médico se denomina Sección 504. Los problemas médicos pueden incluir asma o alergia a los alimentos.

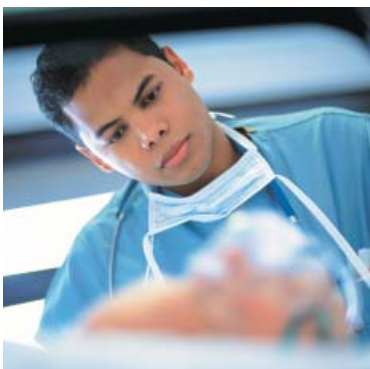
Hable con el director de la escuela antes del comienzo del año escolar. Pida una reunión con el equipo que trabaja con su hijo. El equipo debe estar formado por los maestros de su hijo y la enfermera, asistente social y otras personas que ayudan a su hijo. Informe al equipo cualquier cambio en la salud o el aprendizaje de su hijo. Asegúrese de que sepan cómo comunicarse con usted si tienen alguna inquietud. Si cambia de escuela a su hijo, asegúrese de que el plan se traspase a la nueva escuela.

## la calidad es importante

**Health Plan of Nevada desea que todos nuestros miembros estén sanos.** Para ello, contamos con programas de mejoramiento de calidad (MC) clínica.

- **AYUDAN** a los miembros con enfermedades crónicas a obtener la atención que necesitan.
- **TRABAJAN** con las mujeres embarazadas para dar a luz bebés sanos.
- **RECUERDAN** a los miembros que deben realizarse pruebas importantes y vacunarse.
- **SE ASEGURAN** de que los miembros reciban atención de seguimiento después de salir del hospital.
- **VERIFICAN** de qué modo se tratan algunas enfermedades.

Parte del MC es la medición de la calidad del funcionamiento de estos programas. Revisamos los expedientes del médicos. Revisamos los datos de las reclamaciones. Enviamos encuestas a los miembros. Revisamos estos resultados para ver de qué modo podemos mejorar. Compartimos esta información con proveedores y miembros.



**TENGA TODO** Para ver nuestro plan de mejoramiento de calidad (MC) y los resultados más recientes, visite [www.hpnmedicaidnvcheckup.com](http://www.hpnmedicaidnvcheckup.com). O bien, llame a Servicios al Miembro al 1-800-962-8074 para solicitar una copia.



**1 DE CADA 4 ESTUDIANTES ES VÍCTIMA DE INTIMIDACIÓN.**

# derrote a los intimidadores

## 5 CONSEJOS PARA CONVERSAR SOBRE LA INTIMIDACIÓN CON SU HIJO

**La intimidación se presenta de muchas formas.** Puede ser física, como golpes; puede ser verbal, como hostigamiento; puede ser emocional, como hacer sentir solo a otro niño e incluso puede ser electrónica, como enviar mensajes de texto desagradables.

Ser víctima de intimidación puede tener serias consecuencias. Los niños pueden sentirse muy tristes y solos. Posiblemente no quieran asistir a la escuela. Algunos se sienten enfermos, e incluso piensan en el suicidio.

Por lo general, los niños que son víctimas de intimidación no se lo dicen a nadie debido a que pueden sentirse avergonzados o pueden sentir temor de que la intimidación empeore si hablan. ¿Qué puede hacer si su hijo es víctima de intimidación? El primer paso es hablar sobre ello. Los siguientes son algunos consejos para hablar acerca de la intimidación:

- 1 **NO DIGA A SU HIJO QUE LO IGNORE.** Eso podría darle la idea de que usted lo va a ignorar.
- 2 **NO CULPE A SU HIJO.** No pregunte su hijo qué hizo para merecerlo.
- 3 **ESCUCHE A SU HIJO.** Haga preguntas. Agradézcale por contárselo.
- 4 **APOYE A SU HIJO.** Explíquele que no es su culpa. Pregunte qué puede hacer para ayudar.
- 5 **NO DIGA A SU HIJO QUE RESPONDA A LA INTIMIDACIÓN.** Esto generalmente empeora las cosas.

Una vez que entienda el problema, hable con el maestro o director de su hijo. Mantenga la calma. Pregunte cómo puede ayudar. Si nada cambia, hable nuevamente con la escuela.



**DETÉNGALA** Aprenda cómo puede detener la intimidación en [www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov). Este sitio web contiene videos e información para los niños, padres y maestros.