



CountyCare Connection Primavera 2017

Manteniendo a los niños saludables

Un aspecto importante para mantener saludables a los niños es una visita de bienestar del niño. Haga una cita hoy mismo.

¿Por qué son importantes las visitas de bienestar del niño?

Todos los niños necesitan chequeos médicos rutinarios. En una visita de bienestar del niño, su equipo de cuidado médico se toma el tiempo de conocerlo a usted y a su hijo. En colaboración con usted, su equipo revisa el crecimiento de su hijo, brinda recomendaciones para un desarrollo saludable y descubre y trata cualquier problema antes de que se convierta en algo grave.

Las visitas de bienestar del niño son importantes a cualquier edad, pero son especialmente importantes para los bebés y niños pequeños. Estas visitas son una gran oportunidad para hablar sobre las mejores formas de cuidar a su pequeño. Actualmente, los padres de familia escuchan muchos consejos diferentes. Cada visita de bienestar del niño con un proveedor de CountyCare es un momento privado y personal en el que puede hablar con un experto que lo conoce a usted y a su hijo.

¿Qué sucede en una visita de bienestar del niño?

Durante la visita, el doctor, el enfermero y otros integrantes del equipo:

- Responden a sus preguntas.
- Realizan un examen físico.
- Administran las vacunas necesarias.
- Miden el crecimiento y desarrollo de su hijo.
- Realizan todos los exámenes médicos y revisiones de salud necesarios.
- Brindan educación y orientación sobre la salud.

Una visita de bienestar del niño es el momento ideal para obtener respuestas a sus preguntas sobre el crecimiento y desarrollo de su hijo. Puede recibir ayuda en lo que se refiere a hábitos de sueño y alimenticios, lactancia, entrenamiento para ir al baño, seguridad en el hogar y comportamiento. Es muy útil traer una lista de preguntas. Para hacer más fácil el manejo de la salud de su hijo, la American Academy of Pediatrics (AAP, por sus siglas en inglés) cuenta con cuestionarios pre-visita listos para imprimirse y una aplicación (app) de Monitor de Salud Infantil. Visite www.healthychildren.org para descubrir una gran variedad de herramientas útiles.

Tabla de contenido

Aprovechando cada visita al máximo	3
Eligiendo el doctor de su hijo	4
Una vacuna de prevención	5
Por buen camino	5
Las mamás también necesitan vacunas.	6
Antes y después de la llegada del bebé.	6
Aclarando las dudas sobre los niños y el asma	8
Respirando mejor en el hogar	9
Consejos médicos las 24 horas del día	10
Mejora de la calidad	10
Notificaciones	11
Cómo contactarnos.	11

(Continúa en la página 2)

Manteniendo a los niños saludables (continuación)

¿Qué tan frecuentes deben ser las visitas de bienestar del niño?

Las visitas de bienestar del niño deben empezar inmediatamente después del nacimiento. CountyCare les sugiere a los padres de familia seguir el programa recomendado por la American Academy of Pediatrics:



Sabemos que son muchas visitas al consultorio médico, especialmente para los bebés. Sin embargo, en cada una de estas visitas hay algo específico que hay que hacer. Planear con tiempo puede ser útil. Muchos proveedores programan citas seguidas para dos o tres niños en la misma familia, o hacen citas para nuevas mamás y bebés al mismo tiempo.

Las visitas de bienestar del niño anuales deben continuar durante los años de la adolescencia. Además, también los exámenes físicos pueden ser requeridos para inscribirse a equipos deportivos, escuelas o guarderías. Traiga consigo a su cita cualquier forma requerida por las escuelas o actividades deportivas para que su proveedor de cuidado de salud pueda llenarlas.

Para hacer una cita para la próxima visita de bienestar de su hijo o hija, llame al consultorio de su Proveedor de Cuidado Médico Primario (PCP, por sus siglas en inglés). El número telefónico está en su tarjeta de identificación de CountyCare. O puede llamar al departamento de Servicios para Miembros al 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY).



Aprovechando cada visita al máximo

Todas las visitas al doctor que hace su hijo son importantes, ya sea para un examen de bienestar del niño o una consulta por enfermedad. Para ayudarle a obtener el máximo provecho de cada cita, pruebe estas sencillas recomendaciones.

Antes de la visita

1 Haga una cita.

Informe al consultorio la razón de su visita y si tiene cualquier preocupación que podría requerir más tiempo con el proveedor. Mientras más específico pueda ser cuando haga su cita, mejor.

2 Elija el momento adecuado.

Si cree que necesita atención adicional, pregunte a qué hora el consultorio no está tan ocupado. Si es posible, programe su cita para esa hora. De igual manera, si es posible, evite programar la cita durante la hora de la siesta o de alguna comida de su hijo. Asimismo, intente llegar diez minutos antes para llenar las formas necesarias.

3 Acuda con un plan.

Haga una carpeta con los registros médicos de su hijo, si los tiene. Incluya cualquier forma de su escuela o sus actividades deportivas que requiera ser firmada. Escriba una lista de dudas que quiera preguntar e inclúyala en la carpeta.

4 Prepare a su hijo.

Avísele a su hijo con tiempo que van a ir. Los niños observan y siguen a sus padres, así que hable de la visita con una sonrisa y con palabras positivas. Describa qué pasará durante la visita, incluyendo el hecho de que será necesario desvestirse o que le pongan una vacuna. Leer un libro o jugar acerca de ir al doctor los puede hacer sentir más confianza en sí mismos. Pídale a su hijo que le ayude a empacar un juguete o libro favorito y un bocadillo para llevarlo consigo al doctor.

5 Elija una vestimenta cómoda.

Escoja ropa suelta, cómoda, sin muchos broches o botones; así como zapatos que sean fáciles de poner y quitar.

Durante la visita

- **Manténgase relajado.** A algunos niños les da miedo ir al doctor. Su hijo se sentirá menos ansioso si usted está contento y calmado. Sonríale a todas las personas en el consultorio y dígame a su hijo que son amigables.
- **Pregunte de inmediato.** Haga todas sus preguntas al principio de la visita. De esa forma, el doctor estará preparado mientras realiza el examen. No tenga miedo de preguntar cualquier cosa. ¡No hay preguntas absurdas cuando se trata de la salud de su hijo!
- **Sea específico.** En lugar de decir "Mi bebé está irritable", dígame al doctor o enfermero "Julia ha estado llorando tres horas todas las tardes durante las últimas dos semanas".
- **Sea honesto.** Si su hijo no está durmiendo, está haciendo berrinches, o está ingiriendo demasiada comida de bajo nivel nutritivo ("junk food"), informe a su proveedor. Los doctores y enfermeros escuchan este tipo de cosas por parte de los padres de familia todos los días. Quieren ayudarle a criar un niño sano. Para poder hacer eso, necesitan saber qué es lo que está pasando.
- **Interceda por su hijo.** Si a su hijo le da miedo la báscula, pídale al enfermero que se espere al final de la visita para pesarlo. Si su hijo odia que lo desvestan, pregunte si el doctor puede realizar la mayor parte de la revisión médica del niño con la ropa puesta. La mayoría de los doctores, enfermeros y asistentes le dejarán cargar a un niño que está llorando durante la revisión.
- **Escuche con cuidado.** A veces, los consejos médicos pueden resultar confusos. Haga preguntas si necesita más ayuda. Es muy útil traer papel y un bolígrafo para que pueda apuntar lo que le digan. Pregunte por información por escrita para llevarse a su casa. Asegúrese de saber lo que tiene que hacer antes de que se vaya del consultorio.
- **Deje el teléfono.** Esté presente en ese momento. Trate de limitar el uso de su celular para que pueda enfocarse en lo que dice el doctor sobre su hijo.
- **Considere los siguientes pasos.** Averigüe si necesita hacer otra cita y para cuándo. Pregunte si necesita hablar para preguntar por resultados de pruebas o si le llamará la clínica. Asegúrese de saber el número telefónico correspondiente en caso de que necesite orientación a cualquier hora del día o la noche. Programe su próxima cita antes de salir del consultorio.

Eligiendo el doctor de su hijo

En CountyCare, sabemos la importancia que tiene crear una buena relación con los proveedores de cuidado de salud de su hijo.

Nuestros doctores, enfermeros y asistentes médicos están comprometidos con brindar un excelente cuidado durante todas las edades, para que su hijo pueda empezar bien y seguir bien. Para encontrar un doctor o pediatra para su hijo cerca de donde vive, llame a CountyCare al 312-864-8200, o visítenos en línea en www.countycare.com/find-a-provider.



Una vacuna de prevención

Una de las mejores maneras de mantener a los niños saludables es evitar que se enfermen. Durante sus visitas de bienestar del niño, asegúrese de que reciban las vacunas que necesitan.

¿Por qué son importantes las inmunizaciones?

Inmunizaciones y vacunas son dos palabras que significan lo mismo. Estas inyecciones protegen a los niños de enfermedades graves, incluyendo sarampión, polio y tosferina. Preparan al organismo de su hijo para combatir cierta enfermedad; y de esta forma no se contagian de esa enfermedad específica. A eso se le llama "inmunidad". Actualmente, los niveles de muchas enfermedades son más bajos que nunca gracias a las vacunas.

¿Cuándo deben ser programadas las vacunas?

Las vacunas funcionan mejor cuando son administradas en el momento correcto. CountyCare recomienda el programa establecido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés). Los tiempos de las vacunas están planeados para obtener la mejor respuesta del sistema inmunológico de su hijo. Pida una lista de las vacunas recomendadas a su proveedor de cuidado médico.

Asegúrese de que su hijo tenga las vacunas adecuadas antes de ir a la escuela o de inscribirse en cualquier programa de cuidado infantil (incluyendo preescolar, guarderías o Head Start). En Illinois, la ley requiere que los niños muestren prueba de inmunidad de:

- Difteria
- Tosferina
- Tétanos
- Polio
- Sarampión
- Varicela
- Rubeola
- Paperas
- Influenza
- Hepatitis B

¿Son seguras las vacunas?

Las vacunas definitivamente son seguras para los niños, y además salvan vidas. Estados Unidos tiene un programa muy fuerte de seguridad de vacunas. Estudios del CDC demuestran que las vacunas ayudan a mantener saludables a todos los niños. No se ha encontrado ninguna relación entre las vacunas y el autismo o cualquier otro desorden neurológico.

Por buen camino

Es muy útil llevar un control de las vacunas de su hijo.



Un expediente de vacunas le puede ayudar a usted y a su doctor a mantener el esquema adecuado de las vacunas de su hijo. También es importante contar con esta información en caso de que cambie de clínica o de que su hijo se inscriba en una escuela nueva. Pida a su proveedor una lista en cada visita para guardarla en sus archivos.

Las mamás también necesitan vacunas

Ciertas vacunas son importantes para las mujeres embarazadas o nuevas mamás.

¿Para quién son estas vacunas? Para:

- Usted
- Su bebé
- Otras personas en su familia y su comunidad

Los bebés recién nacidos pueden contraer tosferina e influenza. Pero son demasiado pequeños como para ser vacunados. Si usted y las demás personas encargadas de cuidar a su hijo no se han vacunado, háganlo ahora. Es seguro para usted que le administre una inmunización aun si está amamantando. La lactancia también mantiene saludables a los bebés, pero los protege contra enfermedades diferentes a las que protegen las vacunas. Así que tanto las mamás que están amamantando como los bebés deben mantener actualizado su esquema de vacunas.

Antes y después de la llegada del bebé

Los niños saludables comienzan con mamás saludables. Programe una cita con su proveedor de cuidado médico de la mujer de CountyCare en cuanto crea que está embarazada; o mejor aún, cuando esté pensando embarazarse.

Qué esperar

“El embarazo es una experiencia que puede cambiarle la vida”, opina Andrea McGlynn, CNM, APN. “Encuentre un proveedor de atención médica prenatal con el que se sienta en confianza y aproveche al máximo las visitas prenatales”. CountyCare ofrece una variedad de proveedores de atención médica prenatal: doctores de familia y obstetras, enfermera obstetra y enfermeros autorizados a expender recetas médicas. Las mujeres embarazadas pueden ir con cualquier proveedor afiliado a la red para obtener atención médica prenatal, incluso con un diferente Proveedor de Cuidado Médico Primario. Durante la primera visita, el doctor o enfermero le hará muchas preguntas sobre su salud, incluyendo:

- Su última menstruación y posible fecha de parto;
- Embarazos pasados;
- Condiciones médicas;
- Sus medicamentos;
- Uso de tabaco y alcohol.

Su proveedor realizará un examen físico integral y pedirá pruebas de laboratorio de sangre y orina. Hablarán sobre la fecha estimada de parto. Esta fecha les ayuda a todos a contar las semanas del embarazo, considerando que la fecha estimada de parto es aproximadamente a las 40 semanas. Pero esta fecha no necesariamente será aquella en la que su bebé nazca. Bebés que han crecido todo lo que necesitan crecer, podrían nacer un par de semanas antes o después de la fecha estimada de parto.

En su primera visita, usted y su proveedor hablarán sobre su vida y su embarazo. Estas conversaciones pueden seguir durante el resto de sus visitas prenatales. Las visitas prenatales de seguimiento también incluirán chequeos de su peso, de su presión sanguínea y del bebé en crecimiento. Habrá tiempo para hablar de su dieta, ejercicio, sueño, de cómo se siente y cómo se está preparando para el nacimiento y la crianza.



Cuándo ver al doctor

La programación de sus citas será establecida por su proveedor. Las visitas prenatales por lo general se adhieren al siguiente esquema:

De 4 a 28 semanas:

una visita cada
cuatro semanas

De 28 a 36 semanas:

dos visitas cada dos
o tres semanas

De 36 semanas al parto:

una o más visitas
por semana

No olvide ver a su proveedor también DESPUÉS de que nazca el bebé. Programe por lo menos una cita para usted cuando haga las citas de su bebé. Programe esta "cita posparto" de 3 a 7 semanas después de que dé a luz, pero no dude en hacer citas antes o después, si las necesita.

Atención médica prenatal: más allá del cuidado médico

El apoyo emocional también es importante. Si se siente deprimida, está teniendo problemas con el abuso de sustancias o necesita apoyo, hable con su proveedor de atención médica prenatal para que le brinde una referencia de salud del comportamiento, o llame al departamento de Servicios para Miembros de CountyCare al 312-864-8200/855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY), presione la opción 4 para las opciones para miembros y luego seleccione 1 para salud del comportamiento. También puede ver o descargar una lista completa de proveedores de salud del comportamiento en la parte inferior de este sitio web: www.countycare.com/find-a-provider.

Su coordinador de cuidado médico puede ponerla en contacto con recursos locales de la comunidad, como programas de nutrición, cursos prenatales y apoyo para la lactancia y la crianza. Llame a su Coordinador de Cuidado Médico al 312-864-8200, opciones 4, 8 para que le ayude a encontrar programas cerca de usted.



Aclarando dudas sobre los niños y el asma

¿Sabía que el asma usualmente comienza durante la infancia? En Estados Unidos, a más de 6 millones de niños les han diagnosticado esta enfermedad.¹

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que hace que sus vías respiratorias se inflamen, con lo cual se dificulta la respiración. Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

Algunos síntomas comunes incluyen:

Dificultad para respirar (falta de aire)

Un silbido o sonido sibilante al respirar

Dolor u opresión en el pecho

El doctor James Moy, Director del Departamento de Alergias e Inmunología Pediátricas en el Hospital Stroger del Condado de Cook, afirma: "Algunos síntomas de asma son leves y desaparecen por sí solos o tras un tratamiento mínimo, pero a veces empeoran y causan un ataque de asma intenso y potencialmente mortal. Es importante ver a un doctor de inmediato si su hijo tiene cualquier síntoma de asma".

Alergias y asma

Muchas personas solo notan sus síntomas de asma cuando están activas o haciendo ejercicio. Otras pueden tener dificultad para respirar todo el tiempo. Por lo general, esto está relacionado con las alergias. Las alergias pueden empeorar o provocar el asma. El humo, el polen y los animales son alérgenos comunes. Además, este es el tiempo de las alergias primaverales, por lo que es importante conocer esta relación.

El asma alérgica es el tipo más común de asma en Estados Unidos, incluyendo en los niños. Muchos de los síntomas son los mismos, pero el asma alérgica es provocada al inhalar alérgenos. Si su hijo tiene asma alérgica, probablemente sus vías respiratorias son sensibles a ciertas cosas. Estas pueden incluir:

- Humo
- Polen
- Ácaros de polvo
- Moho
- Mascotas
- Polvo
- Contaminación ambiental
- Cucarachas
- Perfumes y productos con fragancias

¹ <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/asthma.htm>

Tratamiento para el asma

No existe una cura para el asma, pero su proveedor de CountyCare puede ayudarle a usted y a su hijo a manejarlo mejor.

Es importante tratar los síntomas de su hijo tan pronto como se dé cuenta de ellos. Esto puede ayudar a evitar que los síntomas empeoren o se conviertan en un ataque de asma severo. El humo del cigarro es especialmente dañino para los niños con asma. La exposición al humo puede llevar a ataques de asma y visitas a la sala de emergencias. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su proveedor. O para aprender más sobre este tema, revise el folleto "El tabaco y sus efectos" en la sección de Salud y Bienestar de CountyCare.com.

Su mejor defensa contra las alergias y el asma consiste en:

- 1 Comprender la enfermedad.
- 2 Saber cuáles son los detonantes de su hijo.
- 3 Limitar la exposición.
- 4 Usar los medicamentos correctamente.
- 5 Programar un seguimiento periódico con el doctor de su hijo.

Respirando mejor en el hogar

Si su hijo tiene asma, realice algunos cambios en su casa para reducir los síntomas:

- Mantenga la cocina y el baño limpios y secos para prevenir el moho.
- Insista en mantener una casa libre de humo del cigarrillo.
- Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones de los niños y aspire el pelo de las mascotas diariamente.
- Si llega a ver cucarachas, llame al propietario o a una compañía de control de plagas de inmediato.

Consejos médicos las 24 horas del día

Cuando necesite recomendaciones médicas de un profesional, debe llamar primero a su proveedor de CountyCare. Su Proveedor de Cuidado Médico Primario es la persona más adecuada para brindarle ayuda debido a que tiene acceso a sus expedientes médicos y puede darle recomendaciones personalizadas.

Es obligación de todos los Proveedores de Cuidado Médico Primario de CountyCare estar disponibles por teléfono, para lo que usted necesite, las 24 horas del día, los siete días de la semana. Existen ciertas preguntas de salud que no pueden esperar, como cuando un niño pequeño tiene fiebre, una mujer embarazada tiene contracciones, o cualquier persona tiene un síntoma del cual le advirtió el doctor y le indicó: "¡llámeme si tiene este problema!".

¿Qué pasa si le llama a su Proveedor de Cuidado Médico Primario cuando el consultorio está cerrado? Quizá deba escuchar atentamente el mensaje de voz. La mayoría de los mensajes le requerirán que presione cierto número o que espere en la línea. Usted escuchará un mensaje que dice: "Si tiene un problema urgente y necesita hablar con un proveedor de guardia..." seguido por las instrucciones sobre qué número presionar para que le responda una persona. Si no se siente bien o está preocupado, puede resultar difícil saber qué hacer. Escuche las opciones y seleccione el número que lo ayude a hablar con alguien. Le harán algunas preguntas y por lo general le pedirán a un miembro de su equipo

de cuidado médico que le devuelva la llamada. Si pasan varios minutos y no le han llamado, puede marcar de nuevo.

Si no puede ponerse en contacto primero con su proveedor, CountyCare también le ofrece una línea telefónica de enfermeros asesores las 24 horas. La línea telefónica de enfermeros asesores puede ayudarle con dudas de salud, incluyendo ayuda para decidir a dónde ir para obtener atención médica. Para ponerse en contacto con la línea telefónica de enfermeros asesores las 24 horas del día, llame al 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY). **La línea telefónica de enfermeros asesores no puede ayudarle con preguntas sobre citas, renovación de recetas médicas o facturación. Estos asuntos deberán ser atendidos por su proveedor en los horarios de oficina normales.**

Si tiene una emergencia debe llamar al 911. Asimismo, existen muchos recursos sobre salud y bienestar en general disponibles en el sitio web de CountyCare: www.countycare.com/members/resources.

Mejora de la calidad

Conozca todas las actividades que realiza CountyCare para mejorar el cuidado médico y servicio que le brindamos.

Nuestro proceso de calidad siempre es transparente, así que si necesita copias en papel de sus expedientes, solo tiene que mandar una solicitud a Justine Morton, Gerente de Calidad, al correo electrónico jmorton@cookcountyhhs.org.

Por favor visite el sitio web de CountyCare, www.countycare.com, para obtener más información sobre nuestro programa de calidad del cuidado médico. Ahí también encontrará los resultados anuales de la encuesta de satisfacción de nuestros miembros, la cual nos proporciona su opinión sobre qué tan bien cree que estamos funcionando como plan de seguro médico; la Tarjeta de Puntuación de la Calidad de los Planes de Seguro Médico, la cual muestra una comparación de CountyCare con otros planes de seguro médico en el área metropolitana de Chicago; y un resumen de nuestras diversas iniciativas de calidad para ayudar a mejorar el acceso y la calidad del cuidado médico que usted recibe.

Cómo contactarnos

Los horarios de oficina normales de CountyCare son de lunes a viernes de 8:30 AM. a 8:00 PM y los sábados de 9:00 AM a 1:00 PM (horario de zona central). CountyCare puede ayudarle las 24 horas del día, los siete días de la semana. Si es necesario, también proveemos asistencia con el idioma a través de un traductor. Por favor llámenos si tiene cualquier duda.

Servicios de Emergencia	911
Número telefónico principal	312-864-8200 855-444-1661 (llamada sin cargos) 711 (TDD/TTY)
Facsímile de Servicios para Miembros	312-548-9940
Facsímile de Servicios para Proveedores	312-548-9940
Línea Telefónica de Enfermeros Asesores las 24 Horas	312-864-8200
Transportación sin emergencia	630-403-3210
Beneficios Dentales	855-230-4755
Beneficios Ópticos	844-870-3981
Beneficios de Farmacia	877-235-1981
Dirección	CountyCare Administrative Offices 1900 West Polk Street, #220-C Chicago, Illinois 60612
Sitio web	www.countycare.com

FUERA DE LOS HORARIOS DE OFICINA Y DÍAS FESTIVOS

Si necesita consejo médico y no puede ponerse en contacto con su doctor, puede llamar a la línea telefónica de enfermeros asesores de CountyCare. Esta es nuestra línea telefónica de enfermera de turno las 24 horas, la cual puede contactar al 312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TDD/TTY). Cuenta con un personal de enfermeros que puede atenderlo en cualquier idioma que usted necesite.

MIEMBROS CON DISCAPACIDADES

Llame a la Línea de Retransmisión de Illinois al 711. Pida al operador que lo conecte con nosotros al 312-864-8200 o al 855-444-1661 (llamada sin cargos).

Informe a su doctor si necesita un intérprete de lenguaje de señas para una consulta médica. Si el doctor no cuenta con uno, llámenos al menos siete días antes de su consulta para que podamos coordinar que un intérprete esté presente durante su cita.

Avisos

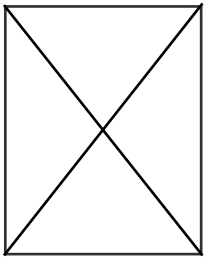
¡Actualice sus datos!

¿Se mudó? ¿Cambió su número de teléfono? ¿Tiene una dirección de correo electrónico?

Mantenga al corriente su perfil de CountyCare para que pueda recibir actualizaciones importantes acerca de su cobertura en <https://goo.gl/mkAXye> o llámenos al **312-864-8200 / 855-444-1661 (llamada sin cargos) / 711 (TTD/TTY)**.



CountyCare Member
123 Main Street
Your Town, USA 12345



CountyCare Administrative Offices
1900 West Polk Street
Suite 220C
Chicago, IL 60612

Gracias por elegir a **CountyCare**

 **¡Dele “Like” a nuestra página en Facebook!**

Para información sobre nuestros próximos eventos, por favor visite
www.countycare.com/about/events