



Información de salud importante

CM-0323-033 | © Ascension 2023. All rights reserved.





¡Bienvenido al programa de coordinación de servicios para el control del peso!

Nuestro programa de coordinación de servicios conecta a las personas diagnosticadas con sobrepeso con recursos e información para ayudar a controlar la salud de su hijo.

Lo ayudamos a conectarlo con médicos, recursos, educación, beneficios y otros servicios. Esperamos que esta información le sea útil y le agradecemos que sea miembro de Dell Children's Health Plan.

Información de contacto importante

Línea de ayuda de enfermería las 24 horas

Llame al **1-855-712-6700** las 24 horas al día, 7 días a la semana, los 365 días al año para hablar con una enfermera.

Llame al 1-855-712-6700

Coordinación de servicios

Llame al **512-324-3015** o gratis al **1-844-564-5212 (TTY 7-1-1)** y pida hablar con un coordinador de servicios. Los coordinadores de servicios están disponibles lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m., hora central. También puede dejar un mensaje de voz privado o un correo electrónico en **dchp-CM@ascension.org**.

**Llame al 512-324-3015
o a la línea gratis al
1-844-564-5212
(TTY 7-1-1)**

Servicios para miembros

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. si tiene preguntas sobre sus beneficios o si necesita ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Farmacia

Llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**, lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. para consultas sobre recetas o para obtener ayuda para encontrar una farmacia.

**Llame al 1-855-921-6284
(TTY 7-1-1)**

Qué hacer ante una emergencia

Si tiene una emergencia, llame al 9-1-1 o vaya de inmediato a la sala de emergencias del hospital más cercano. Para atención de urgencia, debe llamar al médico primario de su hijo aun si es de noche o fin de semana. Si llama al consultorio del médico primario cuando está cerrado, deje un mensaje con su nombre y un número de teléfono. Le devolverán la llamada dentro de los próximos 30 minutos para decirle qué hacer. Llámenos para encontrar una clínica de atención de urgencia cerca de usted o llame a nuestra línea de ayuda de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana al **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)** para obtener orientación en cualquier momento.

**Llame al 9-1-1 si tiene
una emergencia o llame a
nuestra línea de ayuda de
enfermería las 24 horas,
los 7 días de la semana
al 1-855-712-6700 para
obtener orientación**

Ayuda para conseguir transporte*

Llame al **1-844-867-2742 (7-1-1)** o llame a Servicios para miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora central, excepto los feriados aprobados por el estado. *Aplican restricciones y limitaciones.

Llame al 1-844-867-2742

Recompensas para miembros de Dell Children's Health Plan

¿Sabías? Nuestros miembros pueden obtener tarjetas de regalo, y membresías para gimnasios locales y clubes recreativos por hacerse un chequeo.

- ✓ **Tarjeta de regalo de \$20** cuando su hijo de 3 a 18 años se somete a un chequeo del niño sano según el programa de Pasos Sanos de Texas o la Academia Estadounidense de Pediatría cada año.
- ✓ Membresías en Planet Fitness, Boys & Girls Clubs y ciertas ubicaciones de YMCA para que sus hijos permanezcan activos. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** para más detalles.



Recursos de Dell Children's Health Plan



Puede encontrar directorios de proveedores, nuestra herramienta de búsqueda de proveedores y su manual para miembros en [DellChildrensHealthPlan.com](https://www.DellChildrensHealthPlan.com).



Para encontrar un centro de atención de urgencia cerca de usted, visite nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](https://www.DellChildrensHealthPlan.com) y seleccione "**Centros de atención médica fuera del horario de atención**" en el menú para miembros. También puede llamar a la Línea de ayuda de enfermería del Dell Children's Health Plan durante las 24 horas al **1-855-712-6700** o a su médico primario.



Visite nuestra biblioteca médica virtual para obtener más información sobre el control del peso y otras condiciones en [healthlibrary.ascensioncaremanagement.com](https://www.healthlibrary.ascensioncaremanagement.com).



Para una lista actual de eventos y conocer más sobre de Dell Children's Health Plan, síguenos en Facebook en [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://www.facebook.com/DellChildrensHealthPlan).



Consulte [cdc.gov/healthyweight](https://www.cdc.gov/healthyweight) para aprender sobre tamaños de porciones saludables. Visite [sesamestreetincommunities.org](https://www.sesamestreetincommunities.org) para actividades divertidas y otra información sobre el control saludable del peso.

Obesidad en niños: Cómo pueden ayudar los padres

La obesidad infantil en los Estados Unidos está creciendo a un ritmo alarmante. Según el CDC, desde 1980 la tasa de obesidad entre los niños y adolescentes en EE. UU. se ha triplicado. La mayoría de los niños se vuelven obesos debido a una combinación de mala alimentación, falta de actividad física y otros problemas de su estilo de vida. Sin embargo, en casos raros, el exceso de peso de un niño puede deberse a una enfermedad específica.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se define como un IMC (índice de masa corporal) igual o superior al percentil 95 para niños del mismo sexo y edad. El sobrepeso se define como un IMC igual o superior al percentil 85 pero inferior al percentil 95.

Los niños que consumen demasiadas calorías y no hacen suficiente ejercicio corren el riesgo de padecer obesidad. Algunos niños, especialmente aquellos en vecindarios de bajos ingresos, pueden tener un acceso limitado a alimentos saludables como frutas y verduras. La eliminación generalizada del recreo y la educación física en las escuelas, junto con el aumento de comportamientos inactivos como mirar televisión y jugar videojuegos, también impiden que muchos niños hagan suficiente actividad física.

Para ayudar a combatir estos factores, los padres pueden hacer estos cambios positivos en la vida de los niños:



- ✓ **Haga que su hijo se mueva.** Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física vigorosa todos los días. Esto puede incluir actividades aeróbicas divertidas como saltar la cuerda. Sea un ejemplo positivo para sus hijos siendo usted activo. Haga del ejercicio una parte de su rutina diaria. Intente salir a caminar, bailar, andar en bicicleta o jugar al aire libre con su familia tan a menudo como sea posible.
- ✓ **Enfatice el consumo de frutas y verduras.** Seguir una dieta saludable puede ayudar a prevenir o revertir la obesidad. Mantenga los refrescos y las papas fritas fuera de casa, o tómelos solo en ocasiones especiales. Intente servir a sus hijos refrigerios aptos para niños. Estos incluyen batidos de frutas, verduras crudas con salsa de yogur y apio con mantequilla de maní. Si los productos frescos no están disponibles o son demasiado caros, busque opciones congeladas.
- ✓ **Fíjese en el tamaño de las porciones.** Asegúrese de que la ingesta de alimentos de sus hijos se mantenga dentro de las recomendaciones de USDA para los tamaños de comida apropiados para cada grupo de alimentos. Una porción de granos, por ejemplo, es solo media taza de fideos o una rebanada normal de pan. La mitad de una pechuga de pollo pequeña y una hamburguesa pequeña y magra cuentan como una porción de proteína.



Datos sobre la obesidad

El sobrepeso y la obesidad juntos constituyen una de las principales causas prevenibles de muerte en los EE. UU. Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de problemas médicos. Estas incluyen:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes tipo 2
- Asma
- Colesterol alto
- Osteoartritis
- Hipertensión
- Apnea del sueño
- Algunos tipos de cáncer

Hable con su proveedor de atención médica si tiene preguntas sobre el peso corporal saludable.



Efectos de la obesidad en la salud

Diabetes tipo 2. La obesidad es la principal causa de la diabetes tipo 2. La obesidad puede hacer que su cuerpo sea resistente a la insulina, la hormona que regula el azúcar en la sangre. Cuando la obesidad causa resistencia a la insulina, su nivel de azúcar en la sangre aumenta. Incluso la obesidad moderada aumenta drásticamente el riesgo de diabetes.

Cardiopatía. La aterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, ocurre con mayor frecuencia en personas con obesidad. La enfermedad de las arterias coronarias también es más común en las personas con obesidad porque se acumulan depósitos de grasa en las arterias que irrigan el corazón. El estrechamiento de las arterias y la reducción del flujo de sangre al corazón pueden causar un dolor en el pecho llamado angina o ataque al corazón.

Problemas en las articulaciones, incluyendo la osteoartritis. La obesidad puede afectar las rodillas y las caderas porque el peso adicional sobrecarga las articulaciones.

Apnea del sueño y problemas respiratorios. La apnea del sueño hace que las personas dejen de respirar por períodos breves durante el sueño. Provoca somnolencia durante el día. También provoca fuertes ronquidos. La apnea del sueño también está relacionada con la presión alta, un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes, e incluso puede causar una muerte prematura. Los problemas respiratorios relacionados con la obesidad ocurren cuando el peso adicional de la pared torácica aprieta los pulmones.

Cáncer. Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de una variedad de tipos de cáncer, según la Sociedad Estadounidense del Cáncer.

Síndrome metabólico. El Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol dice que el síndrome metabólico es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. El síndrome metabólico tiene varios factores de riesgo importantes. Estos son obesidad estomacal, niveles altos de triglicéridos en sangre, niveles bajos de colesterol HDL, presión alta y resistencia a la insulina (diabetes tipo 2 grave). Tener al menos 3 de estos factores de riesgo confirma el diagnóstico de síndrome metabólico.

Fuente: Overview of Obesity (ascensioncaremanagement.com)

¿Qué es el índice de masa corporal?

El índice de masa corporal (IMC) es una forma de calcular la grasa corporal de una persona que tiene en cuenta la altura de la persona. El IMC se calcula usando el peso y la altura de una persona. En niños y adolescentes, el IMC se usa para averiguar si un niño o adolescente tiene bajo peso, peso saludable, sobrepeso u obesidad. La grasa corporal de un niño cambia con la edad. Además, las niñas y los niños difieren en la cantidad de grasa corporal a medida que maduran. Es por eso que el IMC para niños, también conocido como IMC para la edad, incluye género y edad.

¿Cómo encuentro mi número de IMC?

Puede usar la tabla de IMC abajo, o su médico puede decirle su IMC o el de su hijo. Le dirá si usted o su hijo tienen bajo peso, si tienen un peso ideal, si corren el riesgo de tener sobrepeso o si ya tienen sobrepeso.

Altura	Peso													
	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'6	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
4'8	27	29	31	34	36	38	40	42	45	47	49	52	54	56
4'10	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5'0	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

● bajo peso ● peso saludable ● sobrepeso ● obeso

Indicaciones:

- Encuentre su altura en la columna de la izquierda.
- Encuentre el peso más cercano al suyo.
- El número en la casilla es su IMC.

¿Qué significa mi número de IMC?

Esto es lo que el número significa:

Menos de 20	Puede indicar desnutrición
20 a 25	Rango de peso saludable para la mayoría de las personas
25 a 30	Mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, presión alta, osteoartritis, apnea del sueño y/o cáncer
Más de 31	En mayor riesgo de las enfermedades ya mencionadas

Aprenda a comer sano con MyPlate

Una alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida, con beneficios que se suman con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños cambios importan.

- 1 Varíe sus verduras.** Las verduras pueden estar crudas o cocidas y pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas. Pueden ser enteras, cortadas o en puré.
- 2 Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales.** Enfóquese en frutas enteras. Al menos la mitad de la cantidad recomendada de fruta consumida debe venir de fruta entera, en lugar de jugo de fruta.
- 3 Haga que la mitad de sus granos sean integrales.** Los cereales integrales tienen la semilla del grano entero, que incluye el salvado, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos de cereales integrales son la harina de trigo integral, el bulgur (trigo partido), la avena y el arroz integral.
- 4 Varíe su rutina de proteínas.** Los alimentos con proteínas incluyen todos los alimentos elaborados con mariscos, carnes, aves, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, nueces, semillas y productos de soya.
- 5 Cambie a leche o yogur bajos en grasa o sin grasa** (o lácteos sin lactosa o versiones de soya fortificada).

Cree su propio menú con MyPlate

Trate de incluir los cinco grupos de alimentos de MyPlate: Frutas, verduras, cereales, alimentos proteicos y lácteos.

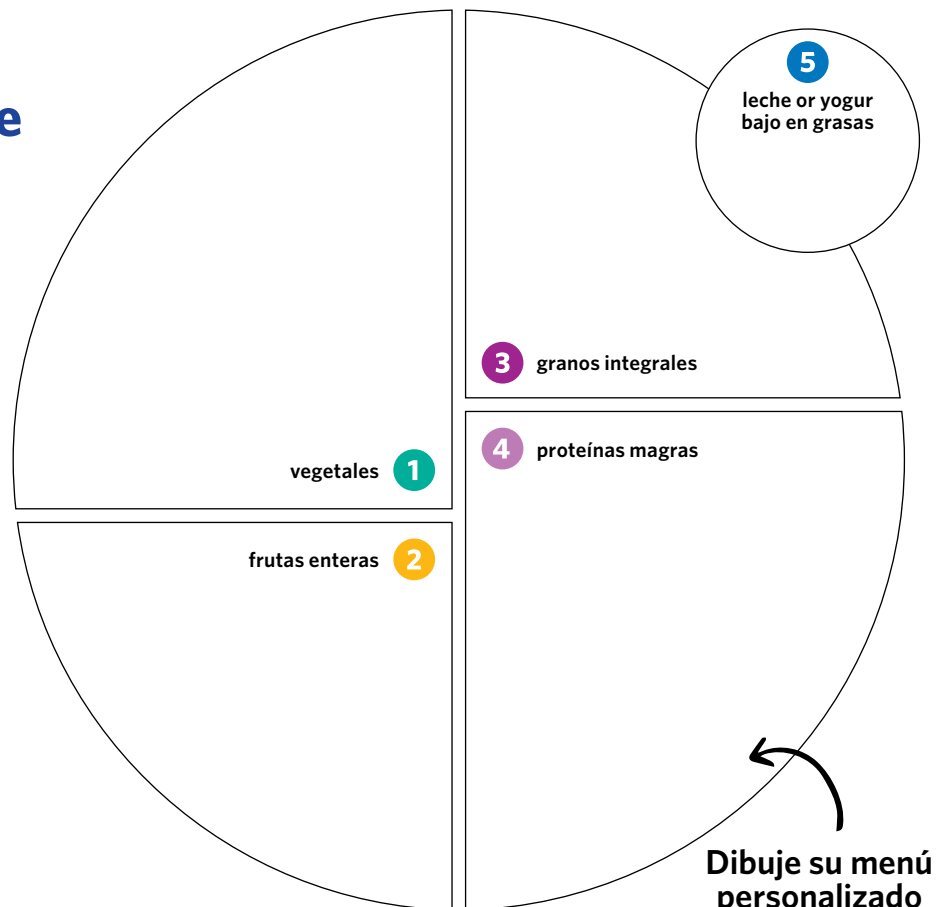


Elija alimentos y bebidas con **menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.**



¡No olvide la actividad física!

Estar activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.



Fuente: Learn how to eat healthy with MyPlate (myplate.gov/eat-healthy)