

# Health Coach

TIPS FOR A HEALTHIER LIFE

## Ubicaciones de los centros médicos de CommuniCare ahora están disponibles cerca de usted

Dell Children's Health Plan agregó recientemente los centros médicos de CommuniCare a nuestra lista de proveedores dentro de la red para sus necesidades de atención médica. Ahora puede aprovechar una amplia gama de servicios médicos incluyendo salud conductual, pediatría, cardiología, servicios de salud para la mujer y más. Para su comodidad, los centros médicos de CommuniCare ofrecen tres ubicaciones para atender sus necesidades de atención médica:

**203 Stillwater Rd  
Suite 6  
Wimberley, TX 78676**  
Lun - Vie  
8:00 a.m. - 5:00 p.m.  
☎ **512-268-8900**

**1941 S Interstate 35  
Suite 101  
San Marcos, TX 78666**  
Lun - Vie  
8:00 a.m. - 7:00 p.m.  
☎ **512-268-8900**

**2810 Dacy Lane  
Kyle, TX 78640**  
Lun - Vie  
8:00 a.m. - 7:00 p.m.  
☎ **512-268-8900**



## Cómo prevenir el cáncer de piel este verano

Aunque el sol se siente bien, puede ser el peor enemigo de su piel. Aunque cada quemadura solar puede aumentar el riesgo de cáncer de piel, no son solo esos largos días en la playa los que pueden causar problemas. Cada vez que sale a pasear al perro o a buscar el correo sin protección solar, aumenta el daño que puede tener como consecuencia el cáncer de piel. La exposición a los rayos ultravioleta (UV) es el mayor factor de riesgo para cáncer de piel. Esto es lo que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de piel:

- ✓ Limite su exposición al sol entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m., cuando los rayos UV son más fuertes. Manténgase en la sombra si está afuera durante estas horas.
- ✓ Aplique una cantidad generosa de protector solar de 15 a 30 minutos antes de salir. Use un protector solar resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 o más todos los días.
- ✓ Use un bálsamo labial que tenga un FPS de al menos 30.
- ✓ Use ropa que cubra su cuerpo y proteja su cara.
- ✓ Use gafas de sol con protección 100% UVA/UVB.

Fuente: <https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P01350>



# Información sobre la clamidia y cómo hacerse la prueba

La clamidia es una infección de transmisión sexual frecuente causada por la bacteria Chlamydia trachomatis. Se puede transmitir mediante el sexo vaginal, anal u oral. Aunque muchas personas no tienen síntomas, la clamidia puede causar una variedad de síntomas incluyendo secreción, ardor al orinar y dolor durante las relaciones sexuales. Si no se recibe tratamiento, la clamidia puede tener como consecuencia complicaciones graves, como enfermedad inflamatoria pélvica en mujeres e infertilidad tanto en hombres como en mujeres.

Una prueba de clamidia detecta la bacteria causante. Esta prueba le indica si tiene una infección por clamidia. Su proveedor toma una muestra de orina o secreciones de su vagina, pene, recto o garganta y la envía a un laboratorio para su análisis. Los resultados suelen estar listos en un día. Evite tener relaciones sexuales mientras espera los resultados. Debería hacerse una prueba de detección de clamidia si:

- ✓ Es sexualmente activo, especialmente si es menor de 25 años
- ✓ Está embarazada
- ✓ Tiene VIH
- ✓ Sabe que su pareja tiene una infección de transmisión sexual (STI)
- ✓ Planea tener relaciones sexuales con una nueva pareja o tener más de una pareja

Una prueba con resultado positivo significa que el laboratorio detectó la bacteria que causa la clamidia. Eso significa que tiene una infección por clamidia y necesitará tratamiento con antibióticos. Debe informar a sus parejas sexuales para que también puedan hacerse la prueba. Después de finalizar el tratamiento, debe hacerse más pruebas de seguimiento para detectar la clamidia. Pregúntele a su proveedor cuándo debe hacerse una prueba de seguimiento.

Una prueba de clamidia es esencial para limitar la transmisión de esta infección de transmisión sexual (STI). Es especialmente importante hacerse pruebas de detección de clamidia con regularidad si usted tiene más riesgo de contraer esta STI. Si recibe tratamiento, la infección puede causar problemas médicos y usted puede contagiar a sus parejas. Mientras espera los resultados y durante el tratamiento, evite tener relaciones sexuales. Espere hasta que su proveedor le diga que es seguro tener relaciones sexuales nuevamente. Asegúrese de practicar sexo seguro para evitar contraer una STI.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/chlamydia/about/index.html>;  
<https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/22352-chlamydia-test>

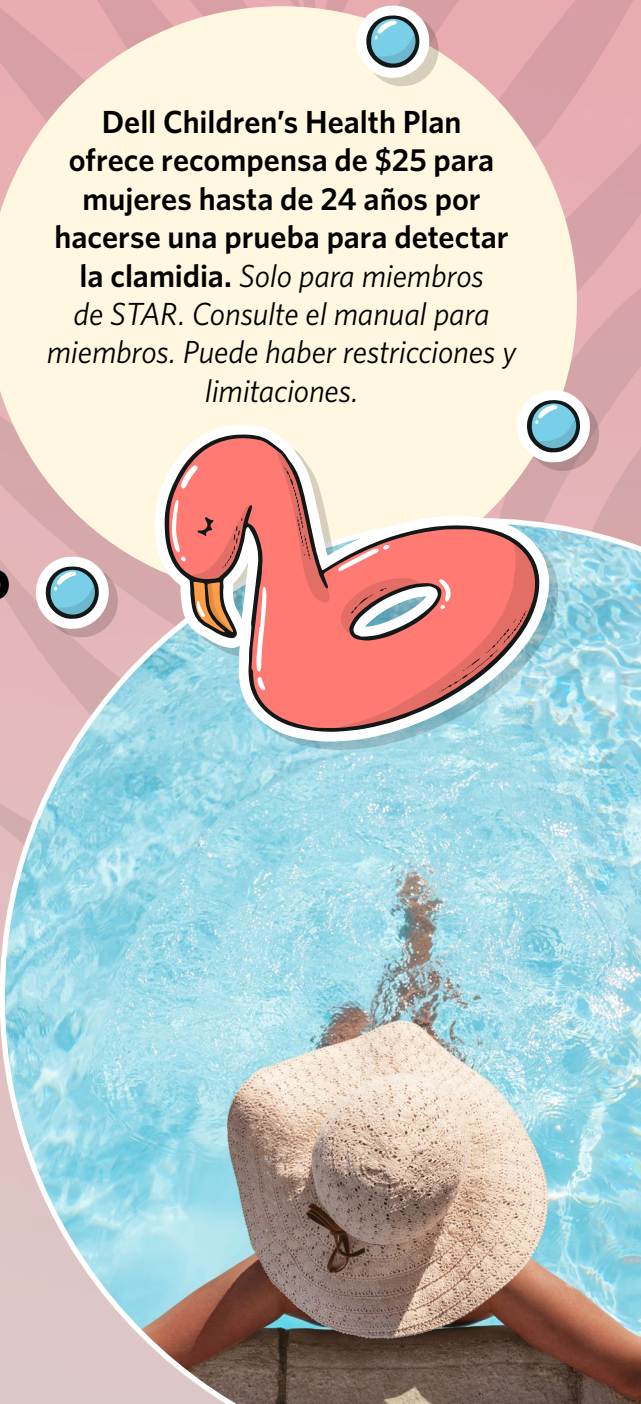
**Dell Children's Health Plan  
ofrece recompensa de \$25 para  
mujeres hasta de 24 años por  
hacerse una prueba para detectar  
la clamidia. Solo para miembros  
de STAR. Consulte el manual para  
miembros. Puede haber restricciones y  
limitaciones.**

## Consejos de seguridad para el verano

El verano es una época estupenda para montar en bicicleta, nadar y disfrutar del aire libre. Pero cada estación tiene sus peligros y esta época del año no es una excepción::

- ✓ Montar en bicicleta es una excelente forma de hacer ejercicio. La lesión más frecuente (y a menudo la más grave) que se produce con esta actividad es la lesión en la cabeza. Use un casco para reducir el riesgo de muerte o lesiones.
- ✓ La mayoría de los ahogamientos ocurren en piscinas residenciales. Tome medidas para protegerse:
  - Tome lecciones de natación con un instructor calificado si no puede nadar.
  - No nade si bebió alcohol.
  - No se bucee en aguas poco profundas.
  - Nunca nades solo

Fuentes: <https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/1,1937>;  
<https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P00818>;  
<https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P00867>





## Diabetes y clima cálido: manténgase seguro y sano

Cuando los días están más calurosos, es importante controlar de cerca su diabetes. Estos consejos pueden ayudarlo a prevenir problemas relacionados con la diabetes causados por el calor del verano:

- ✓ Beba muchos líquidos ya que la deshidratación puede ser un problema cuando hace calor.
- ✓ Esté atento al agotamiento por calor, incluyendo sudoración intensa, piel fría o húmeda y náuseas o vómitos.
- ✓ Manténgase alerta ante un golpe de calor. Los síntomas incluyen pulso rápido y fuerte, confusión y piel caliente, roja, seca o húmeda.

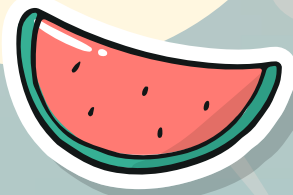
Llame al 911 si tiene síntomas de un golpe de calor. Mientras espera por ayuda, muévase a un lugar más fresco donde pueda bajar la temperatura con un paño frío. Además, guarde su insulina con cuidado. La insulina puede perder su concentración si se conserva en temperaturas muy altas. Esto incluye una maleta, una mochila o la guantera o el maletero de un auto. Use un estuche de viaje con una bolsa de hielo para mantener la insulina fresca en los días calurosos, pero no deje que se congele. Mantenga la insulina fuera de la luz solar directa.

Fuente: <https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/56,DM222>



Los miembros reciben \$40 cuando se hacen una prueba de diabetes HbA1c. También se les dará herramientas interactivas en nuestro programa de coordinación de servicios.

Consulte el manual para miembros. Puede haber restricciones y limitaciones.



## Texas celebró la Semana del Texano Saludable

La Semana del Tejano saludable se llevó a cabo del 5-11 de mayo de 2025 en todo el estado para animar a las familias a comer de manera saludable y agregar más frutas y vegetales a sus dietas. Hubo juegos divertidos, recetas para probar en casa y mucho más.



- ✓ Dell Children's Health Plan ofrece campamentos nocturnos en El Ranchito Camp hasta julio. Los miembros de entre 9 y 18 años que tengan todas sus vacunas y se hayan hecho un chequeo anual pueden registrarse para asistir.
- ✓ También ofrece una membresía gratuita de Planet Fitness para miembros mayores de 15 años.

Ahora que llegó el verano, es el momento perfecto para probar una receta rápida y saludable que le permita tener más tiempo para pasar al aire libre en la piscina o viendo una puesta de sol. Después de todo, sabemos que el verano puede ser tan ocupado como el año escolar, con muchas actividades en su calendario.

### Arroz con pollo al horno - 50 minutos; para 4 personas

- INGREDIENTES
- 1 cda. de aceite vegetal
  - 4 muslos de pollo, sin piel ni grasa
  - 1 cebolla mediana, picada
  - 2 dientes de ajo grandes, picados
  - 1 taza de arroz blanco de grano largo
  - 2 1/4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, hirviendo
  - 1 cda. de orégano seco (opcional)
  - sal y pimienta al gusto
  - 1 zucchini mediano o calabaza de verano, picado
  - 2 tazas de espinacas frescas picadas
  - 1 lata de guisantes verdes, escurridos

- INSTRUCCIONES
- Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave los vegetales frescos antes de prepararlos. Precaliente el horno a 350 °F. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio y agregue el pollo. Dore ligeramente por todos lados. Saque de la sartén. Agregue la cebolla y el ajo a la sartén; cocine hasta que la cebolla se ablande. Combine el arroz, el caldo y el orégano en una casserole de 2 cuartos de galón. Condimente con sal y pimienta. Agregue de vuelta el pollo. Cubra bien y hornee por 20 minutos. Incorpore el zucchini, las espinacas y los guisantes. Tape y hornee otros 20 minutos o hasta que el líquido se absorba y el arroz esté tierno. Sirva caliente.

Fuente: <https://directorsblog.health.azdhs.gov/tag/arizona-nutrition-network>

# Dell Children’s Health Plan tiene eventos divertidos para su familia



El 30 de mayo, Dell Children’s Health Plan presentó la película Lilo & Stitch en EVO Entertainment.



El 12 de julio, Dell Children’s Health Plan organizará un evento de regreso a clases en Cedar Ridge High School de 9:00 a.m. a 12:00 p.m.

# Dell Children’s Health Plan puede ayudarlo a manejar su condición

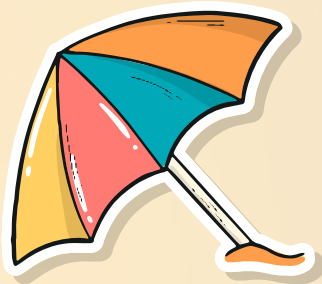
Podemos ayudarlo si tiene hipertensión, depresión, TDAH o cualquier otra condición que necesite atención especial. Llame a **Coordinación de Servicios** al 1-512-324-3015 (TTY 7-1-1) o sin costo al 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1) para más información.

**Complete una evaluación de riesgo médico hoy.** Visite [bit.ly/HRA-sp](https://bit.ly/HRA-sp) para completar la evaluación de riesgos médicos.



# ¿Necesita atención médica? Conozca sus opciones

Ya sea que necesite un médico, atención de urgencia, un especialista, la línea de enfermería las 24 horas o una visita a la sala de emergencias, Dell Children’s Health Plan puede ayudarlo a buscar la atención adecuada. Explore nuestra nueva página [“Dónde obtener atención”](#) para más información sobre atención de guardia y atención de urgencia pediátrica cuando el consultorio de su médico está cerrado.



# Recursos para miembros disponibles en línea

Vea, descargue o imprima los directorios de proveedores o manuales para miembros más actualizados en línea en [DellChildrensHealthPlan.com](https://DellChildrensHealthPlan.com). También puede obtener este material en otro idioma o formato llamando a **Servicios para Miembros** al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).

 **Síganos en [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://facebook.com/DellChildrensHealthPlan). Para una lista actualizada de eventos visite nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](https://DellChildrensHealthPlan.com).**

Para más información escríbanos a [dchp-CM@ascension.org](mailto:dchp-CM@ascension.org)

