

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



Consejos para que su hijo vaya seguro en bicicleta y nade

El verano es un buen momento para andar en bicicleta, nadar y disfrutar del aire libre con su familia. Sin embargo, cada estación tiene sus peligros y esta época del año no es la excepción:

- ✓ Andar en bicicleta es una gran forma de hacer ejercicio. Sin embargo, sin equipo de protección, puede ser peligroso. La lesión más frecuente (y a menudo la más grave) causada por esta actividad es una lesión en la cabeza. Asegurarse de que su hijo use casco puede reducir el riesgo de muerte o lesiones
- ✓ La mayoría de los ahogamientos ocurren en piscinas residenciales. Puede tomar medidas para proteger a su hijo de ahogarse:
 - Nunca deje a su hijo sin supervisión cerca del agua en casa o alrededor de una piscina.
 - Dé a su hijo clases de natación a la edad más temprana posible.
 - No permita que su hijo se sumerja en aguas poco profundas.
 - Asegúrese de que su hijo siempre nade acompañado

Sources: <https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P00818>;
<https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P00867>



Proteja a su hijo de las quemaduras de sol este verano

Una quemadura de sol es una reacción roja y dolorosa de la piel después de la exposición a la luz ultravioleta (UV) que puede causar daños invisibles en la piel de su hijo. Ya que los niños suelen pasar buena parte del día jugando al aire libre bajo el sol, especialmente en verano, es importante protegerlos del sol. La exposición al sol mientras juegan al aire libre puede causar el mayor daño solar, por lo que se recomienda evitar las horas de más sol, entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Proteja a su hijo del sol desde que nace y siga haciéndolo durante toda su vida. Para prevenir las quemaduras de sol en niños mayores de 6 meses, siga estos consejos:

- ✓ Manténgalos alejados del sol durante el mediodía, cuando los rayos del sol son más dañinos.
- ✓ Bloquee los rayos del sol usando un protector solar con factor de protección solar (SPF) de 30 o superior. Aplíquele la loción 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicarla a menudo durante el día.
- ✓ Cubra a su hijo con ropa que lo proteja, como un sombrero y una camiseta de manga larga cuando esté expuesto al sol. Las gafas de sol y los sombreros con visera son importantes. También puede usarse ropa con UPF (factor de protección UV).

Mantenga a sus bebés menores de 6 meses alejados de la luz del sol directa en todo momento. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda usar protector solar solo en pequeñas áreas del cuerpo de su bebé, como la cara y la parte de atrás de las manos, si no tiene ropa que lo proteja ni sombra.

Fuente: <https://healthlibrary.ascensioncarenagement.com/Search/90,P01929>

Cómo manejar la diabetes de su hijo durante los meses de verano

Cuando los días se vuelven más calurosos, es importante monitorear de cerca la diabetes de su hijo. Estos consejos pueden ayudarlo a prevenir los problemas relacionados con la diabetes de su hijo provocados por el calor del verano:

- ✓ Anime a su hijo a beber muchos líquidos.
- ✓ Esté atento al agotamiento por calor. Las personas con diabetes corren el riesgo de sobrecalentarse. El riesgo es mayor cuando su hijo hace ejercicio al aire libre. Los síntomas de agotamiento por calor incluyen sudoración intensa, piel fría o húmeda, náuseas o vómito y desmayos.
- ✓ Esté alerta ante un golpe de calor. El golpe de calor es una emergencia médica. Ocurre cuando el cuerpo de su hijo se sobrecalienta por una larga exposición al calor o a la actividad física a altas temperaturas. Los síntomas incluyen pulso rápido y fuerte, confusión, dolor de cabeza, náuseas y piel caliente, roja, seca o húmeda.

Llame al 911 si su hijo tiene síntomas de golpe de calor. Mientras espera ayuda, mueva a su hijo a un lugar más fresco y ayúdelo a bajar su temperatura con un paño frío. Hay que tener en cuenta otra cosa cuando hace mucho calor en el exterior. La insulina de su hijo puede perder potencia si se guarda a temperaturas muy altas, como en una maleta, mochila, guantera o cajuela de su auto. Asegúrese de usar un estuche de viaje con una bolsa de hielo para mantener la insulina fría en los días calurosos, pero no deje que la insulina se congele. Mantenga la insulina alejada de la luz directa del sol.

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



***Los miembros reciben \$40 cuando se hacen una prueba HbA1c. También se entregan herramientas interactivas a los miembros de nuestro programa de coordinación de servicios para la diabetes.**

Consulte su manual para miembros. *Restricciones y limitaciones pueden aplicarse.*



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.

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. Despues 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 cdt. 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

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.

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

Dell Children's Health Plan puede ayudar a manejar la condición de su hijo

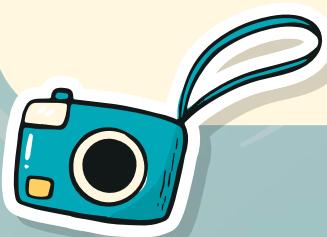
Podemos ayudarlo si su hijo tiene diabetes, ADHD, asma o cualquier otra condición que necesite especial atención. **Llame a Coordinación de servicios al 1-512-324-3015 (TTY 7-1-1) o sin costo al 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1) para más información.**

Complete una evaluación de riesgos médicos hoy.

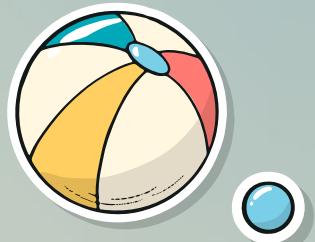
Visite bit.ly/HRA-sp para completar la evaluación de riesgos médicos.



- ✓ Dell Children's Health Plan ofrece una membresía gratuita de YMCA Hays para miembros de hasta 12 años.
- ✓ También una membresía gratuita de Planet Fitness para miembros mayores de 15 años.
- ✓ Campamentos de verano 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.



Dell Children's Health Plan tiene eventos divertidos para su familia

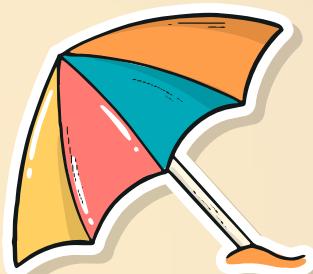


El 30 de mayo, Dell Children's Health Plan presentó la película *Lilo & Stitch* en EVO Entertainment.

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.

¿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](#). 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](#). Para una lista actualizada de eventos visite nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](#).

Para más información escríbanos a
dchp-CM@ascension.org