

# Health Coach



TIPS FOR A HEALTHIER LIFE

## Nuevos servicios de valor agregado en septiembre

A partir del 1 de septiembre de 2025, ofrecemos servicios de valor agregado nuevos y mejorados para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse seguros y saludables. Y para agradecerle por ser miembro de Dell Children's Health Plan, ustedes reciben:

- ✓ Baby showers para embarazadas con educación, recursos y regalos que pueden incluir pañales, bolsas para pañales y mantas.
- ✓ Recompensa única de \$50 para miembros de STAR con diabetes inscritos en el programa de coordinación de servicios que se sometan a las siguientes pruebas: glucemia (HbA1c), salud renal y examen ocular para diabéticos.
- ✓ Acceso a NeuroFlow, una herramienta en línea segura y gratuita disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, a través de la web o la aplicación móvil, para ayudar a los miembros a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, el agotamiento, el dolor crónico o el consumo de sustancias. Para miembros mayores de 18 años.

### Escanee el código QR code para más información\*

\*Esta no es una lista completa de todos los servicios de valor agregado de Dell Children's Health Plan. Para obtener una lista y descripción completa, incluyendo limitaciones y restricciones, consulte su manual para miembros del 1 de septiembre de 2025 en [DellChildrensHealthPlan.com](https://DellChildrensHealthPlan.com) o llame a Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).



## Control de la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo procesa el azúcar en la sangre. Cuando se tiene diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce. Los tres tipos principales de diabetes son:

**Diabetes tipo 1:** Una enfermedad autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca y destruye las células productoras de insulina, lo que requiere terapia con insulina de por vida.

**Diabetes tipo 2:** Esto ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina. Es posible controlar la diabetes tipo 2 con dieta, ejercicio y pérdida de peso.

**Diabetes gestacional:** Este tipo solo se presenta durante el embarazo y suele desaparecer después del nacimiento del bebé.

La diabetes afecta a casi todas las partes del cuerpo. Debe colaborar con su médico para controlar su diabetes. Con un buen control del azúcar en la sangre, puede prevenir complicaciones graves como enfermedades cardíacas, pérdida de un brazo o una pierna, problemas oculares y ceguera.

Fuente: <https://healthlibrary.ascensioncaremanagement.com/Search/85,P00335>

Coordinación de servicios de Dell Children's Health Plan está aquí para ayudarle a controlar su diabetes y mantenerse sano. Con la atención y el apoyo adecuados, puede sentirse mejor y tener más control sobre su salud.

Llame al  
**512-324-3015**  
(TTY 7-1-1) o sin costo  
al **1-844-964-3015**  
(TTY 7-1-1) para obtener asistencia especialmente diseñada para usted.

# Reciba la atención adecuada cuando esté enfermo

Le recordamos que muchas enfermedades, como un resfriado o la fiebre, se pueden tratar en casa y no requieren una visita a urgencias. Dell Children's Health Plan le ofrece opciones: desde atención de urgencia hasta clínicas de guardia y planes de acción para el asma:

## Consejos para tratar el vómito o la diarrea en casa:

- ✓ Siga una dieta blanda, (plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas), para aliviar el estómago
- ✓ Descanse mucho
- ✓ Evite los lácteos, grasas y la cafeína hasta que se sienta mejor

## Consejos para tratar la fiebre en casa:

- ✓ Beba agua o Pedialyte para reponer los líquidos perdidos por el sudor con fiebre
- ✓ Consulte con su médico para ver si puede usar ibuprofeno (Advil o Motrin) o acetaminofén (Tylenol) para ayudar a bajar la fiebre

## Consejos para tratar un resfriado o la gripe en casa:

- ✓ Pruebe un espray nasal de solución salina para aliviar la congestión nasal
- ✓ Descanse mucho

## Consejos para controlar el asma:

- ✓ Asegúrese de tener un plan de acción para el asma que le indique a usted y a quienes lo rodean qué hacer para controlar el asma y qué hacer en caso de emergencia.
- ✓ Hable con su médico sobre los medicamentos de control a largo plazo para ayudar a prevenir los síntomas del asma controlando la inflamación pulmonar y disminuyendo la producción de moco.
- ✓ Hable con su médico sobre los medicamentos de alivio rápido para aliviar o detener los síntomas del asma una vez que hayan comenzado.

Ya sea que necesite un proveedor, atención de urgencia, un especialista o la línea de enfermería las 24 horas, Dell Children's Health Plan puede ayudarle a encontrar la atención adecuada.



## Por qué es importante vacunarse contra la gripe

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen, con pocas excepciones. Esto incluye a las mujeres embarazadas:

- ✓ Ayuda a prevenir la propagación de la gripe, especialmente a las personas más vulnerables, como bebés y abuelos.
- ✓ Reduce las bajas laborales.
- ✓ Ayuda a proteger a la comunidad.
- ✓ El aumento de las tasas de vacunación se asocia con una reducción de la transmisión general de la gripe.

Fuente: <https://healthlibrary.ascendingcaremanagement.com/Search/1,1050>

**Vacúñese contra la gripe todos los años. Reciba una recompensa de \$25 en productos de venta libre para miembros de 3 años o más que se vacunen anualmente contra la gripe.**

Consulte su manual del miembro para más información. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.



Escanee el código QR o visite [DellChildrensHealthPlan.com/que-hacer-cuando-estas-enfermo](https://DellChildrensHealthPlan.com/que-hacer-cuando-estas-enfermo) para más consejos sobre tratamientos en el hogar, encontrar un centro de atención de urgencia o una clínica de guardia cerca de usted y aprender qué más puede hacer cuando no se siente bien.



## Coordinación de Servicios puede ayudar

El programa de coordinación de servicios de Dell Children's Health Plan le ayuda a obtener la atención que necesita, cuando la necesita. Es un programa para personas con afecciones médicas que requieren atención y cuidados especiales. Nuestros programas de coordinación de servicios incluyen:

- ✓ Diabetes
- ✓ Asma
- ✓ Hipertensión
- ✓ Detección de cáncer de cuello uterino
- ✓ Depresión

Le ayudamos a conectarse con proveedores, recursos, educación y beneficios. Por ejemplo, ofrecemos servicios de valor agregado para miembros con asma inscritos en el programa de coordinación de servicios, que incluyen:

- ✓ Una funda de almohada y una funda de colchón hipoalergénica cada 12 meses. Las fundas de colchón están disponibles en tamaños individual hasta king.

\*Excluye CHIP Perinatal.



Visite [DellChildrensHealthPlan.com/gestione-su-salud](https://DellChildrensHealthPlan.com/gestione-su-salud) para conocer más sobre nuestro programa.

## Padres como Maestros

Los primeros años de vida de su hijo son cruciales, ya que aprenden a caminar, hablar y jugar; habilidades fundamentales para su crecimiento y éxito futuro.

Padres como Maestros es un programa donde los padres colaboran con un Educador Certificado para Padres que ayuda a las familias a apoyar el crecimiento y desarrollo de sus hijos, a lidiar con el estrés, a construir su comunidad y mucho más. PAT es un programa reconocido a nivel nacional que se centra en crear entornos familiares estables y seguros, abordar los retrasos en el desarrollo y mejorar la preparación escolar. El año pasado, Dell Children's Health Plan se unió a una iniciativa de vacunación. Nuestro objetivo es conectar a nuestros miembros más pequeños (de 0 a 24 meses) y a sus familias con este programa para fomentar vínculos saludables y niños sanos. Esto se realiza con un educador de padres capacitado a través de visitas domiciliarias, llamadas telefónicas y eventos comunitarios.

Visite [anybabycan.org/services/parents-as-teachers](http://anybabycan.org/services/parents-as-teachers) para más información sobre este programa.



## Sagrario Velasquez

**Representante senior de servicio al cliente**

Sagrario Velásquez nació y creció en Pflugerville. Obtuvo su Certificación de Asistente Médica en 2004 y ha trabajado en atención al cliente durante más de 20 años. Sagrario se unió a Dell Children's Health Plan en 2022 y celebrará 12 años con Ascension en noviembre.

Fuera del trabajo, disfruta pasar tiempo con su familia y dar clases de religión en su iglesia. A Sagrario le apasiona ayudar a las personas y asegurarse de que los miembros se sientan escuchados y apoyados.

***"Disfruto de Servicios al Miembro porque me gusta ayudar a la gente y resolver problemas"***, dice. ***"Es gratificante convertir una situación difícil en algo positivo y que alguien se sienta satisfecho con su experiencia"***.

# Las mejores actividades para la temporada de otoño

El otoño llegó hace un par de días. Con la llegada del frío, es el momento perfecto para disfrutar de momentos especiales:

- ✓ Caminar por la [naturaleza](#)
- ✓ Organizar un [picnic de otoño](#)
- ✓ Visitar un [huerto de calabazas](#)
- ✓ Hornear [muffins de calabaza](#)
- ✓ Asistir a eventos comunitarios

Este es el momento perfecto para conectar en familia y aprovechar al máximo esta época del año.



## Nos encanta organizar eventos para familias

Gracias a nuestros miembros por acompañarnos en el 3<sup>er</sup> Evento Anual de Regreso a Clases, que se llevó a cabo el 12 de julio en The Rock Gym en Pflugerville. Fue un evento maravilloso para las 2200 personas que asistieron.

### Próximos eventos

- ✓ El 27 de septiembre, se llevará a cabo la Parrillada Comunitaria Elgin Cares de 10:00 a.m. a 3:30 p.m. en el Parque Memorial Elgin.
- ✓ El 2 de octubre, se llevará a cabo la Noche de Lectura Alrededor del Mundo en la Academia Eden Park de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.
- ✓ El 3 de octubre, se llevará a cabo un Carnaval de Otoño en la Escuela Primaria Red Rock de 5:00 p.m. a 7:00 p.m.



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

For more information email us at  
[dchp-CM@ascension.org](mailto:dchp-CM@ascension.org)