

# Health Coach

TIPS FOR A HEALTHIER LIFE



## Qué debe hacer cuando su hijo esté enfermo

Es temporada de resfriados y gripe, y puede ser difícil saber qué debe hacer cuando su hijo se enferma. A menudo, los resfriados y la gripe se pueden tratar en casa. Esto es lo que debe hacer:

- ✓ **Llame al proveedor de su hijo.** Incluso si el consultorio del proveedor está cerrado, alguien le devolverá la llamada para decirle qué hacer.
- ✓ **Llame a la Línea de Enfermería las 24 horas al 1-855-712-6700 (TTY 7-1-1).** Puede hablar con un enfermero para obtener consejo o ayuda para encontrar atención en cualquier momento.
- ✓ **Vaya a un centro de atención de urgencia o de guardia.** Encuentro uno cerca en [bit.ly/DCHP-careSP](https://bit.ly/DCHP-careSP).
- ✓ **La sala de emergencias es solo para emergencias.** Solo debe ir a la sala de emergencias si se lo indican o si tiene una emergencia médica.



### Mantenga a su hijo protegido contra la gripe durante la temporada de fiestas.

Los miembros de Dell Children's Health Plan mayores de 3 años pueden ganar una recompensa de \$25 por vacunarse contra la gripe. *Consulte el Manual para Miembros para más información. Se pueden aplicar restricciones.*

## Administre los medicamentos de su hijo durante las fiestas

Entre horarios apretados y reuniones familiares, la temporada de fin de año puede resultar abrumadora, con retos para quienes deben administrar múltiples medicamentos. Las reuniones familiares en diferentes momentos y los cambios de zona horaria pueden afectar las dosis de medicamentos que exigen un horario estricto.

**Aquí hay tres consejos que lo ayudarán a administrar los medicamentos de su hijo durante las fiestas:**

- ✓ Establezca un horario para evitar olvidarse de tomar una dosis de los medicamentos.
- ✓ Pida ayuda a otras personas. Si se está alojando con familiares o amigos, comparta con ellos los horarios de los medicamentos para que puedan ayudarlo a cumplirlo.
- ✓ Asegúrese de tener los resurtidos de sus medicamentos

Fuente: [medisafe.com/5-steps-to-manage-medications-during-the-holidays/](https://medisafe.com/5-steps-to-manage-medications-during-the-holidays/)



## El frío del invierno puede empeorar el asma de su hijo: aquí le explicamos cómo ayudarlo

Cuando llega el aire fresco, muchas familias esperan con ilusión el chocolate caliente, la ropa más abrigada y los juegos al aire libre. Pero para los niños con asma u otras condiciones respiratorias, el clima más frío también puede significar más brotes y malestar. Se sabe que el aire frío y seco irrita las vías respiratorias, y los desencadenantes estacionales como el resfriado, la gripe y los alérgenos del interior pueden empeorar las cosas. La buena noticia es que, con un poco de preparación y concienciación, puede ayudar a su hijo a respirar mejor durante los meses de invierno. Consejos para mantener los síntomas de su hijo bajo control:

- ✓ **Abrígue bien antes de salir al aire libre.** Llevar una bufanda o una mascarilla holgada sobre la nariz y la boca ayuda a calentar el aire antes de que llegue a los pulmones de su hijo.
- ✓ **Asegúrese de que tome el medicamento para el asma con regularidad.** Si su hijo usa un inhalador o toma medicamentos para el asma a diario, asegúrese de que no se salte ninguna dosis. Tenga a mano inhaladores de rescate y asegúrese de que su hijo sepa cómo y cuándo usarlos.
- ✓ **Haga la actividad física en interiores.** Cuando el aire exterior sea frío y seco, anime a los niños a hacer ejercicio y actividades en interiores.
- ✓ **Prevenga las enfermedades.** Los resfriados y la gripe pueden empeorar mucho los problemas respiratorios. Fomente el lavado frecuente de manos, buenos hábitos de sueño y las vacunas contra las enfermedades estacionales para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad.

Fuente: <https://www.childrens.com/health-wellness/managing-asthma-in-the-winter>

## ¿Necesita su hijo atención de salud conductual?

Si su hijo siente tristeza u otros síntomas que le preocupan, comuníquese con su proveedor o llame al **1-800-424-1764 (TTY 7-1-1)** para hablar con un proveedor de servicios de salud conductual. También puede llamar al equipo de **Coordinación de Servicios al 1-512-324-3015 (TTY 7-1-1) sin costo 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1)** o por email a [dchp-cm@ascension.org](mailto:dchp-cm@ascension.org). No necesita aprobación. Cuando haga una cita, avise que tiene la cobertura de Magellan.

## Lea el Aviso de Prácticas de Privacidad en línea

En este documento se indica cómo y cuándo usamos o compartimos su información médica. Puede encontrar las Prácticas de Privacidad de Dell Children’s Health Plan en línea en [bit.ly/DCHP-HipaaSP](https://bit.ly/DCHP-HipaaSP) o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene alguna pregunta sobre cómo usamos su información médica, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.

# Consejos para comer bien durante la temporada de fiestas

Las fiestas son un momento para celebrar, estar juntos y disfrutar de comida deliciosa. Pero para muchos, también significa un reto para equilibrar las tentaciones con una alimentación saludable. Entre los guisos ricos, dips cremosos y golosinas azucaradas, es fácil sentir que las fiestas son un reto interminable para cualquiera que intente mantenerse en el camino correcto hacia sus objetivos de salud. Estas son las buenas noticias: usted y su familia pueden disfrutar de sus platos favoritos de las fiestas sin sentirse culpables.

Con unos sencillos cambios en las recetas, puede aumentar el valor nutricional de sus comidas, reducir las calorías y seguir sirviendo platos festivos que encantarán a todos:

**N.º 1: Yogur griego en lugar de crema agria:**  
El yogur griego es el ingrediente secreto para hacer más saludables sus platos cremosos favoritos. Tiene mucho menos grasa que la crema agria. Usted y su familia pueden disfrutar de dips y casseroles sin sacrificar el sabor ni la textura.

**N.º 2: Mantequilla por aceite de coco o salsa de manzana:**  
Si quiere reducir la cantidad de grasas saturadas en sus recetas navideñas, sustituir la mantequilla por aceite de coco o salsa de manzana es un buen comienzo. Por cada taza de mantequilla, pruebe a usar 3/4 taza de aceite de coco o la misma cantidad de salsa de manzana. Este cambio funciona especialmente bien en galletas dulces, pasteles y panes.

**N.º 3: Harina de trigo integral o de almendras por harina blanca:**  
La harina de trigo integral está repleta de fibra y nutrientes que no encontrará en la harina blanca. También agrega un sabor más intenso a sus recetas de temporada.

**N.º 4: Chocolate oscuro en lugar de chocolate con leche:**  
El chocolate oscuro es rico en antioxidantes y contiene menos azúcar que el chocolate con leche. Pruebe usar chocolate oscuro en galletas dulces, pasteles o agregar unas gotas sobre frutas y disfrutar de un postre sin remordimientos.  
Hacer cambios saludables no tiene por qué ser abrumador. La clave es planificar con antelación y tener a mano algunos de estos ingredientes más saludables.

Fuente: [www.physiciansplan.com/blog/10-healthy-recipe-swaps-for-guilt-free-holiday-treats](http://www.physiciansplan.com/blog/10-healthy-recipe-swaps-for-guilt-free-holiday-treats)



## Celebre la temporada con brownies festivos

Aquí tiene una versión más saludable de un clásico de las fiestas. Estos brownies tienen todo el sabor sin la grasa extra.

- Ingredientes:**
- 1 taza de yogur griego natural
  - 2 huevos grandes
  - 1/2 taza de miel o jarabe de arce (o azúcar/ endulzante al gusto)
  - 1 cucharadita de extracto de vainilla
  - 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
  - 1 taza de harina de almendras o de avena
  - 1 cucharadita de levadura en polvo
  - Una pizca de sal
  - 1/2 taza de chispas de chocolate oscuro (opcional, para mezclar y decorar)

- Cooking instructions:**
1. Precaliente el horno a 350 grados.
  2. Mezcle los ingredientes húmedos (yogur griego, huevos, miel o jarabe de arce, vainilla) en un tazón grande.
  3. En otro tazón, mezcle los ingredientes secos (harina de almendras, cacao en polvo, levadura en polvo y sal).
  4. Incorpore los ingredientes secos a la mezcla húmeda y remueva hasta que se mezclen bien. Si quiere, agregue la mitad de las chispas de chocolate oscuro.
  5. Vierta la masa en el molde preparado, extiéndala y agregue el resto de las chispas de chocolate por encima.
  6. Hornee durante 20-25 minutos hasta que el centro esté cocido.
  7. Deje enfriar los brownies antes de cortarlos.

Fuente: [google.com/search?q=easy+brownies](https://www.google.com/search?q=easy+brownies)

# ¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro?

Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en su manual para miembros en [bit.ly/DCHP-HandbooksSP](http://bit.ly/DCHP-HandbooksSP). i necesita una copia del Manual para miembros o si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de su plan médico, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**



## Coordinadora de servicios destacada: Tammy Trimble

Tammy Trimble lleva más de cuatro años trabajando con nuestro plan médico y tiene más de 10 años de experiencia ayudando a las personas con su atención médica. Como coordinadora de servicios de enfermeros registrados (RN), Tammy trabaja con los miembros para comprender sus necesidades, hacer planes de atención que se adapten a ellos y ayudarlos a hacerse cargo de su salud.

A Tammy le apasiona defender a los pacientes y ayudarlos a tomar decisiones informadas sobre su atención médica. Cree que una buena atención comienza por escuchar, ser amable y asegurarse de que todos se sientan respetados y participen en su atención.

Fuera del trabajo, a Tammy le gusta pasar tiempo al aire libre, hacer senderismo, ir a festivales y estar con su familia y amigos. Una de sus citas favoritas es de la Madre Teresa: *“Difunde el amor donde quiera que vayas. No dejes que nadie se aleje de ti sin ser un poco más feliz”*.



## Marquen sus calendarios

Acompáñanos en un evento gratuito de la comunidad para celebrar las fiestas. Las familias que asistan al evento recibirán tres regalos, por familia, sin costo alguno.

2<sup>nd</sup> Annual Event

Jingle-bell Bash

December 18th  
From 5:00 pm to 7:30pm  
Webb Middle School: 601 E St Johns Ave  
Austin, TX 78752

Austin Voices for Education and Youth

WEBB MIDDLE SCHOOL

PS

CENTRAL TEXAS FOOD BANK



Los miembros de Dell Children’s Health Plan recibirán otro regalo cuando cada miembro presente su tarjeta de identificación. Hasta agotar existencias. No es necesario registrarse.

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

