



Manteniéndose seguro durante actividades del verano

Ha llegado el último día de escuela y familias empezarán a salir afuera para disfrutar actividades del verano. Texas Children's Health Plan quiere ofrecerle unos consejos importantes para mantener a su familia segura donde quiera que vayan este verano.

- Mientras el bebé esté al sol, debe vestirlo con ropa liviana que le cubra el cuerpo.
- Debe usar un sombrero con ala de 3 pulgadas que le dé sombra en la cara.
- Debe usar gafas de sol que bloqueen entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos UV.
- Se debe usar bronceador con filtro solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de más de 15
- El bronceador con filtro solar se debe aplicar por lo menos 30 minutos antes de salir.
- Se debe volver a aplicar cada 2 o 3 horas después de que el niño haya estado sudando o nadando.
- Si el niño va a estar cerca del agua o si va a nadar, se le debe aplicar bronceador con filtro solar a prueba de agua, y se debe aplicar de nuevo cuando el niño salga del agua, independientemente de que el bronceador sea a prueba de agua.
- Evite la exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando el sol está más fuerte.
- El equipo que se encuentra en el parque de recreo normalmente está separado para niños jóvenes y niños más grandes. Mantenga a su niño en los equipos apropiados para su edad y altura.
- Se debe beber agua para mantenerse saludable, especialmente cuando hace calor afuera.
- Este seguro que el equipo esté seco. Superficies mojadas pueden hacer que su niño se resbale y se caiga.
- Siempre use zapatos cuando en el parque de recreo y fíjese que estén amarados. No deje que niños jueguen sin zapatos, le pueden entrar una astilla o se podrán cortar.
- No deje que más de un niño se monte en los columpios o la resbaladilla al tiempo.

Esté preparado para la temporada de huracanes de 2006

La temporada de huracanes va del 1 de junio al 30 de noviembre. ¿Usted y su familia saben lo que hacer en caso de que haya un huracán?

Antes de la temporada de huracanes asegúrese de tener a mano todas las provisiones que necesitará en una situación de emergencia. Verifique su provisión de artículos tales como alimentos no perecederos, agua potable, baterías, pañales y fórmula para bebés y alimento para sus mascotas.

Si le piden evacuar, planea donde usted irá y cómo usted llegará allí. Los mapas de la ruta de evacuación son accesibles en el Internet, o llame a la Oficina de Control de Emergencias de su condado.

Mantenga lleno el tanque de gasolina de su automóvil. Tal vez sea necesario que evacúe

rápidamente y podrá estar atascado en el tráfico por horas; además, las gasolineras podrían no funcionar por varios días después de la tormenta.

Si no se recomienda evacuar, proteja su casa cerrando todas las ventanas y cubriéndolas con tablas. La cinta adhesiva no es adecuada. Asegure los objetos en el exterior de su vivienda que pueden ser llevados o arrancados por el viento. Durante la tormenta, estese en un cuarto interior en el piso más bajo.

Después de la tormenta, no maneje, a no ser que sea absolutamente necesario. Manténgase alejado de las aguas de las inundaciones, calles inundadas y puentes dañados.

(Fuente: click2houston.com, 2005 Hurricane and Flood Survival Guide)

Provisiones para el huracán

- Una radio o televisión portátil y pilas
- Linternas
- Pilas
- Botiquín de primeros auxilios
- Tarjetas de créditos y dinero
- Identificación personal
- Agua potable
- Alimentos enlatados suficientes para tres días
- Abridor de latas manual
- Artículos personales de la higiene
- Medicinas recetadas y otras necesidades especiales, tales como pañales o fórmula infantil.
- Provisiones para sus mascotas
- Documentos importantes

Debe almacenar suficiente comida y agua para una semana (para dejar en casa, además de las provisiones para tres días.)

Prevención de la celulitis en los niños

La celulitis es una infección que afecta a la capa más profunda de la piel. Este tipo de infección está provocado por bacterias, que pueden entrar en el cuerpo a través de cualquier abertura de la piel como una cortada, un arañazo o un rasguño, la mordedura de un animal o la picadura de un insecto, si te la rascas.

Generalmente, cuando te haces un rasguño o tienes un piquete de zancudo, éste sólo afecta a las capas más superficiales de la piel y el problema se resuelve sólo. Si se desarrolla una infección, es posible que ésta afecte sólo a esas capas más superficiales. Pero se afecta a la capa más profunda de la piel, se convierte en celulitis y las tres capas de la piel se enrojecen, se inflaman y se vuelven sensibles al tacto. La celulitis puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo.

Algunas síntomas pueden incluir sensibilidad, dolor, hinchazón, y enrojecido en el área de la infección. Si la infección extiende, puede tener escalofríos y fiebre con hinchazón de los nódulos linfáticos. Si usted nota algunos de estos síntomas en su niño, llame al pediatra de su niño o enfermera.

Es importante tomar precauciones cuando esta afuera. Use productos contra insectos si su niño estará jugando afuera. Trate de prevenir que su niño quite costras de cortadas o rascándose las áreas donde tiene piquetes de insectos. Lave las áreas con jabón y agua y use crema o loción antibiótico o calamina. Corte las uñas de su niño, para que no pueda pasar bacterias a otras partes del cuerpo. Si su niño se corte, asegúrese de lavar el área con jabón y agua.

Los padres y los niños deben usar precaución en el agua

En promedio, más de 385 niños se ahogaron o estuvieron a punto de morir ahogados por día el año pasado. La mayoría de los accidentes ocurrió entre fines de mayo y principios de septiembre. El 70 por ciento de los menores ahogados se encontraba bajo el cuidado de uno de los padres o de ambos.

Para ayudar a las familias a evitar accidentes del agua, siga estos consejos:

- Por ningún motivo deje a los niños solos

en el agua o cerca del agua. Entre los elementos de riesgo se cuentan las bañeras, los spas, las piscinas o albercas portátiles para niños y las baldes para fregar el piso.

- Tome lecciones de reanimación cardiopulmonar. Si uno de los padres ha recibido capacitación para la reanimación cardiopulmonar el menor tiene mayores probabilidades de sobrevivir.
- Tenga un teléfono y equipos de

emergencia (tales como flotadores y chalecos salvavidas) cerca del agua.

- Enseñe a nadar a sus hijos. Los niños deben saber nadar bien en piscinas y extensiones de agua naturales.
- Los niños deben usar flotadores aprobados cuando se encuentren en medios de transporte acuáticos o jugando cerca del agua.
- Los adolescentes y sus padres deben seguir todas las normas de seguridad acuática.

¿Usted sabe cuándo llevar a su niño a la sala de emergencia?

La mayoría de los problemas no son suficiente serios para llevar a su niño a la sala de emergencia. ¿Cómo se sabe cuando se debe llevar a su niño a la sala de emergencia, cuando llevarlo a su pediatra o cuando lo puede tratar en casa?

Una emergencia es cuando usted piensa que la vida de su niño corre peligro debido a su condición, padece dolor grave, tiene dificultad respirando o esta teniendo convulsiones. Usted tiene que llamar al 911 o llevar a su niño a la sala de emergencia más cercana.

Algunos ejemplos de condiciones cuando se debe obtener atención de emergencia para su niño son:

- Hemorragia que no se detiene después

de 10 minutos de aplicar presión directa

- Ataques (golpiza, puñalada, balazo o agresión sexual)
- Problemas para respirar
- Fracturas
- Tos o vomito con sangre
- Un golpe directamente a la cabeza
- Pérdida del conocimiento
- Reacción alérgica grave o picadura de insecto
- Quemadura grave
- Deshidratación grave

La sala de emergencia no debería ser usada como su doctor primario para su niño. Su niño esta expuesto a muchas más enfermedades mientras en la sala de emergencia. Unos ejemplos de condiciones

Eventos que viene

Feria de Regreso a Clases

Texas Children's Health Plan's Feria de Regreso a Clases será localizada en Tinsley Elementary este año. Venga a este evento gratuito para recibir vacunas para sus niños, y pruebas del oído y de vista. Usted y su niño pueden aprender sobre seguridad en la bicicleta. Útiles escolares se darán uno por familia hasta que se agoten. ¡Disfruten payasos, música, un rodeo de bicicletas, premios y mucho más!

Cuándo: sábado, Julio 22, 10 a.m. a 2 p.m.

Dónde: Tinsley Elementary School
11035 Bob White Drive
Houston, TX 77096

Llame al 1-800-990-8247
para más información.

que no son emergencias incluyen cuando su niño tiene un resfriado, fiebre, dolor de garganta, dolor de oído, diarrea o vomito

Muchas de estas condiciones pueden producir problemas más serios entonces es importante que los trate. Usted puede tratar estas condiciones con la ayuda de su doctor sin tener que ir a la sala de emergencia.

Usted debe escoger un doctor para ver para chequeos, enfermedades y inmunizaciones. El doctor de su niño conocerá a su niño y sabrá como darle atención médica adecuada.

Usted puede llamar a la oficina de su doctor 24 horas al día, siete días a la semana para recibir ayuda del doctor disponible.