



## Seguridad en el agua: La protección de su hijo en el hogar

¿Sabía que los niños se pueden ahogar en tan solo una pulgada de profundidad de agua? Más de 30 niños en el área metropolitana de Houston se ahogaron en el 2009 y su hijo puede correr riesgo. Una persona se puede ahogar en cualquier lugar donde se deposite agua. Esto incluye bañeras, cubetas, cubos de pañales, inodoros, piscinas y charcos.

### Asegúrese de que el baño sea seguro

Más de la mitad de los accidentes de ahogo entre niños menores de 1 año sucede en las bañeras. Muchos de los accidentes ocurren cuando un adulto no está presente. El ahogo accidental es rápido y silencioso, y sucede durante el tiempo que le lleva a usted contestar el teléfono o el timbre de la puerta.

### Las piscinas son muy divertidas...

...pero pueden ser peligrosas si los adultos no están supervisando a sus hijos mientras están en la piscina. No basta con estar cerca de la piscina; asegúrese de que siempre haya adultos vigilando a todos los niños que estén en la piscina.

Cuente la cantidad de niños seguido para asegurarse de saber dónde están en todo momento. Cerciérese de que siempre haya adultos que sepan nadar con ellos.

Para proteger a su hijo, siga estos consejos de seguridad. Recuerde, no hay nada mejor que la supervisión de un adulto para mantener seguro a su hijo. Nunca deje a sus hijos solos en una bañera, piscina u otro cuerpo de agua, incluso si saben nadar.

- Vacíe todos las cubetas, recipientes y piscinas para niños de inmediato después de usarlos. Guárdelos al revés y fuera del alcance de los niños.
- Baje la tapa de los inodoros y use seguros para retretes.
- Mantenga cerrada la puerta del baño y del cuarto de lavandería.
- Los niños en bañitos y aros deben estar vigilados en todo momento.
- Tome una clase con su familia para aprender a nadar y a realizar reanimación cardiopulmonar. ¡Podría salvar una vida!

*Compilado de Safe Kids Worldwide*

## ¡ÚTILES ESCOLARES GRATIS!

Marque su calendario para asistir a la feria de Regreso a Clases de Texas Children's Health Plan

Traiga a toda la familia para inmunizaciones, pruebas de detección y útiles escolares (hasta que se agoten) gratis.

El sábado, 21 de agosto 2010  
Pasadena Convention Center  
7902 Fairmont Parkway  
Pasadena 77507  
de 9 a.m. a 12 p.m.



## Esté atento a las infecciones de la piel

La salud de su familia es muy importante. Por eso queremos que este verano esté atento a las infecciones de la piel. Una infección de la piel se produce cuando se infecta una cortada, rasguño, picadura de insecto o irritación causada por el uso de pañales.

La simple atención de primeros auxilios ayuda a prevenir infecciones de la piel. Si usted tiene una herida en la piel, recuerde estos tres sencillos pasos de primeros auxilios:

- 1. Manténgala limpia.** Lave cualquier herida con agua y jabón.
- 2. Manténgala seca.** Cubra las heridas con una bandita para mantenerlas secas y protegidas.
- 3. Esté atento.** Observe cualquier herida cuidadosamente para detectar señales de infección. Si tiene una infección en la piel, vea a su médico inmediatamente.

### Los signos de infección son:

- Enrojecimiento
- Hinchazón
- Dolor
- Pus o supuración

### No espere a ver al médico

Si no se tratan, las infecciones de la piel pueden volverse graves, porque se pueden extender rápidamente a otras partes del cuerpo y hacer que se sienta peor.

Compare el área afectada con tamaño de una moneda de \$.25 centavos. Si el área infectada es más grande que la moneda, necesita ver a su médico lo antes posible.



## Acompáñenos en la sección familiar de Texas Children's Health Plan en los partidos de Houston Dynamo

Texas Children's Health Plan y Houston Dynamo se unieron para ofrecerle la sección familiar de Texas Children's Health Plan cuando Dynamo juegue como equipo local. La sección familiar de Texas Children's Health Plan es un lugar divertido, cómodo y seguro para mirar el partido. A continuación encontrará un cupón de \$9 de descuento para cualquier partido como equipo local. Recorte el cupón y preséntelo en la boletería de Robertson Stadium el día del partido. Partidos como equipos locales están en estas fechas:

- 26 de junio
- 10 de julio
- 31 de julio
- 21 de agosto
- 5 de septiembre
- 18 de septiembre
- 10 de octubre
- 23 de octubre



## Consejos de seguridad en el verano

Por fin llega el verano y es hora de salir y disfrutar. Asegúrese de proteger a su familia mientras disfruta de su tiempo al sol. A continuación, se ofrecen ciertos consejos para disfrutar el sol y, a la vez, protegerse.

### Cúbrase

La primera defensa contra el sol es cubrirse.

- Use un sombrero de ala de 3 pulgadas o una visera colocada hacia adelante.
- Debe usar gafas de sol que bloqueen entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos ultravioleta (UV).
- Use ropa de algodón de tejido apretado.

### Use protector solar

Cuando se está al sol, siempre debe usarse protector solar con factor de protección (SPF) 15, como mínimo.

- El protector solar se debe aplicar por lo menos 30 minutos antes de salir.
- Repetir la aplicación cada dos o tres horas y después

de que su hijo haya transpirado o nadado.

- Si el niño o usted va a estar cerca del agua o si va a nadar, se debe aplicar protector solar a prueba de agua. Los protectores solares a prueba de agua duran hasta 80 minutos dentro del agua.

### Planifique con anticipación para evitar las horas de sol más fuertes

Evite la exposición al sol entre las 10 y 4, cuando el sol está más fuerte. Planifique sus actividades al aire libre en horas del día más frescas. Si se encuentra al aire libre durante las horas solares más fuertes, recurra a la sombra con frecuencia para refrescarse.

### Beba líquidos

Es muy importante beber agua para mantenerse saludable, especialmente cuando hace calor. No hay que esperar a tener sed. Para reponer el agua que el cuerpo necesita, es mejor beber antes de sentir sed.