

Verano 2024

Health letter



Cuando vea este símbolo, visite metroplusrewards.org para conocer cómo obtener una recompensa para afiliados.

Por qué son importantes los controles pediátricos

Es importante llevar a sus hijos al médico cuando están enfermos, pero acudir a los **controles pediátricos** periódicos puede ser igual de importante.

Los controles pediátricos pueden ayudar a garantizar que sus hijos se mantengan sanos. Los controles pediátricos desde el nacimiento hasta los 15 meses incluyen:

- Medidas para ver cuánto ha crecido su hijo/a desde la última visita
- Examen físico para comprobar la salud de su hijo/a de la cabeza a los pies
- Pruebas de detección de problemas auditivos y visuales
- Vacunas que ayudan a proteger a su hijo/a de enfermedades graves

Usted y el pediatra de su hijo/a también podrían hablar sobre:

- La alimentación de su hijo/a
- La seguridad de los niños en casa y en el coche
- El apoyo en el habla y el aprendizaje de su hijo/a
- Cómo crear rutinas para irse a dormir

Su hijo/a necesitará ciertas vacunas para ir al colegio. Para consultar el calendario de vacunas escolares del estado de Nueva York, haga clic [aquí](#).



Gane una recompensa



Gane una recompensa de \$60 realizando 6 visitas de control pediátrico en los primeros 15 meses o \$20 por 2 visitas entre los 16 y los 30 meses de edad . Para inscribirse en las recompensas, haga clic [aquí](#).

[VISÍTENOS EN METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)

Ayude a su hijo/a a controlar su TDAH



El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) suele comenzar en la infancia. Los niños con TDAH tienen problemas para prestar atención. Son más inquietos e impulsivos que otros niños de su edad.

El tratamiento dependerá de los síntomas de su hijo/a y de la gravedad del trastorno. La medicación adecuada puede mejorar los síntomas, aunque algunos niños pueden necesitar una dosis mayor o una medicación diferente a medida que crecen.

¿Necesita ayuda para controlar el TDAH de su hijo/a?

Estos son algunos consejos:

- **Establezca una rutina de verano.** Los niños con TDAH necesitan una planificación durante el día. Intente mantener los mismos horarios para levantarse y acostarse durante el verano.
- **Evite los lugares concurridos.** Intente evitar los lugares ruidosos que puedan resultar demasiado estimulantes, por ejemplo, puede organizar un día de juegos en casa.
- **Recompense el buen comportamiento.** Si ve que su hijo/a tiene paciencia o se lleva bien con otros niños, hágale saber que lo está haciendo bien. Dígale palabras positivas o dele un abrazo para animarle.

Asegúrese de programar una visita de seguimiento 30 días después de empezar a tomar un medicamento para el TDAH. Puede que sea necesario ajustar el medicamento para el TDAH de su hijo/a para obtener los mejores resultados.

Para buscar recursos locales sobre el TDAH, haga clic [aquí](#).

¿Cuánto sabe sobre la clamidia?

La clamidia es una infección bacteriana que puede contraerse por contacto sexual. La mayoría de la gente no sabe que la tiene.

Cualquier persona que mantenga relaciones sexuales corre el riesgo de contraer clamidia. Los adultos jóvenes tienen un alto riesgo de contagio, ya que pueden ser menos propensos a utilizar preservativos durante las relaciones sexuales.

Es fácil detectar la clamidia:

Las mujeres pueden someterse a una prueba de clamidia durante su prueba de Papanicolaou.

La clamidia puede curarse con tratamiento, pero la mayoría de las personas que la padecen presentan síntomas leves o ninguno en absoluto, por eso muchas personas no saben que tienen clamidia.

Las mujeres sexualmente activas menores de 25 años

deben someterse a la prueba.

Las mujeres a partir de 25 años con parejas sexuales nuevas o múltiples deben someterse a una prueba de detección de clamidia todos los años. Algunas mujeres embarazadas también deberían someterse a la prueba. Los hombres sexualmente activos deberían consultar a su médico sobre la conveniencia de hacerse la prueba.

Programa una revisión anual para ponerse las vacunas y realizar las pruebas que necesite para mantenerse sano. Es posible que tenga que acudir al médico más a menudo si padece alguna enfermedad. Si, por ejemplo, usted tiene diabetes o alguna enfermedad del corazón, realizar más visitas al médico es bueno para su salud.

Por qué son importantes las visitas prenatales

Las visitas prenatales son las visitas al médico que realiza antes de que nazca el bebé. Estas visitas pueden ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse sanos. Acuda a su médico en cuanto crea que está embarazada.

A continuación, le indicamos la frecuencia con la que debería acudir a las visitas prenatales:

- Semanas 4 a 28: una vez al mes
- Semanas 28 a 36: cada 2 semanas
- Semana 36 hasta el parto: una vez a la semana

Acuda a todas las visitas prenatales, incluso si se encuentra bien. Es posible que necesite más cuidados durante el embarazo si padece algún problema de salud. También puede necesitar más cuidados si tiene algún problema mientras está embarazada.

Acuda a su médico para un control después de tener a su bebé, lo que llamamos **visita posparto**. Su médico querrá asegurarse de que usted y su bebé se encuentran bien.



Gane una recompensa

Puede ganar una recompensa después de realizar una visita posparto. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**. Para conocer los programas y servicios de maternidad que ofrece MetroPlusHealth, haga clic **aquí**.



Seguridad en el agua

Ir a la playa es una forma divertida de pasar un día de verano, pero es importante que conozca los peligros. Estas son algunas formas de mantener a salvo a sus hijos:

- Nunca deje que los niños naden solos.
- Haga que sus hijos permanezcan al alcance de la mano en todo momento.
- No permita que sus hijos utilicen complementos como manguitos en lugar de chalecos salvavidas.
- Nunca bucee en aguas poco profundas.

También es importante mantener la seguridad en la piscina. No deje que los niños corran por el borde de la piscina, ya que puede estar resbaladiza.

¿Busca clases de natación? El Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Nueva York ofrece clases de natación gratuitas. Para obtener más información e inscribirse, haga clic **aquí**.

La adicción a los opiáceos puede afectar a cualquiera, de hecho millones de personas luchan contra esta adicción. Existen tratamientos para la adicción a los opiáceos. Consulte a su médico sobre los tratamientos y recursos disponibles. La recuperación no es fácil, pero es posible si se recibe la ayuda adecuada.

Proteja la sonrisa de sus hijos

Más de la mitad de los niños tienen al menos una caries a los 8 años. **La caries dental** pueden ser dolorosa y dificultar la alimentación. Hay medidas que puede tomar para mantener sanos los dientes de sus hijos. Estos son algunos consejos de salud dental:

Bebés (0-1 año)

Limpie las encías de su bebé dos veces al día con un paño limpio y suave. Una vez que aparezcan los primeros dientes, cepíllelos con agua sola y un cepillo de dientes suave para niños.

Empiece los controles dentales periódicos a la edad de 1 año. Pregunte al dentista de su hijo/a sobre los tratamientos con flúor. El flúor ayuda a proteger contra la caries dental.

Niños pequeños (2-5 años)

Siga cepillando los dientes de su hijo/a dos veces al día. Cuando su hijo/a tenga 2 o 3 años, empiece a añadir al cepillo una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante. Asegúrese de que su hijo/a escupe toda la pasta de dientes después del cepillado.

Utilice el hilo dental una vez al día para ayudar a eliminar la comida de entre los dientes, donde un cepillo no puede llegar.

Niños mayores (a partir de 6 años)

Hable con el dentista de su hijo/a **sobre los selladores**, una fina capa que se aplica a las superficies de masticación de los dientes posteriores. Los selladores ofrecen una protección adicional contra la caries.

A los 7 u 8 años, muchos niños pueden cepillarse los dientes y usar hilo dental solos, pero algunos niños necesitan ayuda con el hilo dental durante algunos años más.



La alimentación sana ayuda

Limite los alimentos y bebidas azucarados, ya que pueden aumentar el riesgo de caries. En su lugar, céntrese en comidas sanas que aporten mucho calcio porque ayuda a tener unos dientes fuertes. Asegúrese de incluir queso, yogur, zumos y leches de frutos secos con calcio añadido.

Gane una recompensa

¿Le toca a usted o a sus hijos un control dental? Puede ganar una recompensa de \$20 por ir al dentista. Para inscribirse en las recompensas, haga clic **aquí**.



Prueba de envenenamiento por plomo

¿Cómo ocurre el **envenenamiento por plomo** en los niños? El plomo puede estar en la pintura vieja y en las tuberías de agua, en juguetes y joyas. El envenenamiento ocurre cuando los niños comen plomo o lo respiran.

Incluso un poco de plomo puede ser perjudicial, ya que puede dificultar el aprendizaje y la concentración de los niños.

Pida a su médico que le haga un análisis de plomo a sus hijos. Los medicamentos pueden ayudar a tratar el plomo, Además existen algunos alimentos que dificultan la penetración del plomo en el organismo. Para consultar la lista de estos alimentos, haga clic **aquí**.



¿Tiene un médico de atención primaria?

Nunca se sabe cuándo puede enfermarse. Su médico de atención primaria puede ayudarle con el tratamiento o remitirle a otro médico. Es bueno tener un médico en el que confíe para que le ayude a tomar buenas decisiones sobre su atención médica. Visitar a su médico de atención primaria con frecuencia puede ayudarle a generar esta confianza.