

Embracing Every Child



Los niños nuevos necesitan un chequeo

Los nuevos niños de su hogar necesitan un chequeo de Texas Health Steps dentro de un plazo de 30 días de unirse al STAR Health. Esto no se aplica a niños en hogares temporales que se mudan constantemente.

Un chequeo es un examen integral. Puede ayudar a detectar problemas de salud y es una buena oportunidad de hacerle preguntas al médico.

El programa Texas Health Steps provee chequeos médicos, dentales, de visión y de audición periódicos. Los niños y los adultos jóvenes también pueden recibir vacunas, pruebas de detección y pruebas de laboratorio durante estos chequeos.

Los miembros de STAR Health deberían realizarse chequeos regulares de Texas Health Steps desde su nacimiento hasta los 20 años de edad.

New kids need a checkup

New children in your home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining STAR Health. This does not apply to kids in foster care who are moving from placement to placement.

A checkup is a head-to-toe exam. It can help find health problems and is a good chance to ask the doctor questions.

Texas Health Steps gives regular medical, dental, vision and hearing checkups. Kids and young adults can also get vaccines, health screenings and lab tests during these checkups.

STAR Health members should get regular Texas Health Steps checkups from birth through 20 years of age.

SHP_20151050



In season: TOMATOES

Did you know tomatoes are one of the most commonly consumed foods in the U.S.? They are easy to include in many meals. Plus, they have health benefits. Their red color comes from lycopene, a compound that may reduce the risk of cancer and heart disease.

Some fruits and vegetables lose nutrients when they're cooked or processed, but processing tomatoes creates more lycopene that your body can use.

Try grilling tomatoes, adding them sliced to sandwiches or pizza, and using them in sauces or soups.

Smile! Take care of your teeth

Children 6 months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health Program.

You can take your child to any STAR Health dentist. Kids should have a dental checkup every 6 months.

Call STAR Health Member Services at **1-866-912-6283** for help scheduling these checkups.

LOOK OUT FOR THESE SIGNS OF DIABETES

People can have type 2 diabetes for a long time without knowing it. And for kids, the red flags can be hard to notice.

If more than two items on this list apply to a child in your care, talk to your doctor.

- A very high body mass index (BMI) for their age and gender.
- American Indian, African American, Hispanic/Latino, Asian American or Pacific Islander heritage.

- A family history of type 2 diabetes.
- Signs of insulin resistance, including high blood pressure.

Other symptoms include feeling thirsty often and going to the bathroom frequently. Nausea, rapid weight loss, blurred vision, feeling tired, frequent infections, yeast infections or slow healing of wounds and sores are also signs of trouble.

Tenga en cuenta estos síntomas de diabetes

Las personas pueden padecer diabetes tipo 2 durante un largo tiempo sin saberlo. Y en los niños puede ser difícil detectar los signos de advertencia.

Si el niño bajo su cuidado presenta más de dos puntos de la lista, hable con su médico.

- Un índice de masa corporal (IMC) muy alto para su edad y género.
- Descendencia amerindia, afroamericana, hispana/latina, asiática americana o de las Islas del Pacífico.

- Antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- Signos de resistencia a la insulina, incluyendo presión arterial alta.

Otros síntomas incluyen sentirse sediento a menudo e ir al baño con frecuencia. Las náuseas, el descenso de peso brusco, la visión borrosa, el sentirse cansado, las infecciones frecuentes, las infecciones por hongos o la cicatrización lenta de las heridas y lastimaduras también son signos de problemas.

¡SONRÍA! CUIDE SUS DIENTES

Los niños de 6 meses de edad y mayores deben someterse a un chequeo dental dentro de los 60 días de inscribirse en el Programa STAR Health.

Puede llevar a su hijo(a) a cualquier dentista STAR Health. Los niños deberían hacerse un chequeo dental cada 6 meses.

Llame a Servicios para Miembros STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda en la programación de estos chequeos.

En temporada: **Tomates**

¿Sabía usted que el tomate es uno de los alimentos de mayor consumo en los EE.UU.? Es fácil incluirlos en muchas comidas. Además, presentan beneficios para la salud. Su color rojo proviene del

licopeno, un compuesto que puede reducir el riesgo de padecer cáncer y enfermedad cardíaca.

Algunas frutas y vegetales pierden nutrientes cuando se los cocinan o procesan, pero procesar

tomates genera más licopeno de lo que su cuerpo puede utilizar.

Pruebe con grillar tomates, agregarlos rebanados a sándwiches o pizzas, y utilizarlos en salsas o sopas.





6 swim safety tips

This summer, make sure your children stay safe when they go swimming. Follow these tips for a fun and healthy summer at the pool:

1. Always watch kids when they are in or near the water. If you must look away—even for a moment—ask another adult to watch.
2. If you can't find a child, look for him or her in the pool first.
3. Make sure any drains in a pool or spa are covered. Do not use the pool if a cover is broken or missing.
4. Teach kids how to swim or sign them up for swimming lessons.
5. If you have a pool at your home, install a fence that is at least four feet tall, with gates that close and latch themselves.
6. Install pool, gate and door alarms to alert you when children are in the pool area.

6 consejos de seguridad para nadar

Este verano asegúrese que sus hijos estén a salvo cuando vayan a nadar. Siga estos consejos para un verano saludable y divertido en la piscina:

1. Siempre vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Si tiene que atender otra cosa, incluso por un momento, pídale a otro adulto que los vigile.
2. Si no puede encontrar a un niño, primero búsquelo en la piscina.
3. Asegúrese que todos los drenajes de una piscina o spa estén cubiertos. No utilice la piscina si le falta una cubierta o si la misma está rota.
4. Enséñeles a los niños a nadar, o anótelos en clases de natación.
5. Si tiene una piscina en casa, coloque un vallado de al menos cuatro pies de alto, con puertas que se cierren y traben solas.
6. Instale alarmas en la piscina, puerta y vallas para alertar cuando los niños estén en el área de la piscina.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2015. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



SHP_20151050
TFC_H