

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

SoonerCare Companion

SoonerCare

Vencer los obstáculos para disfrutar de la infancia

Jackilynn Lehnick había tratado de disfrutar de la vida como una niña normal de 9 años de edad, cuando le diagnosticaron una rara enfermedad genética.

“Jack” había acudido a médicos y había buscado respuestas desde que tenía catorce meses de edad. Le diagnosticaron ataxia espinocerebelosa, también conocida como AEC.

Cuando las cosas parecían empeorar para Jack y su familia, un programa de SoonerCare ayudó a mejorar la calidad de vida de Jack y su capacidad para moverse con facilidad, a pesar de su condición.

Melinda, la madre de Jack, está agradecida con el programa de Equipos Médicos Duraderos (EMD) de de SoonerCare, el cual le permitió a su hija acceso a una silla de ruedas útil.

“¡Oh, vaya, es increíble! Podemos ir a la tienda de comestibles, podemos ir al centro comercial, podemos tomar unas vacaciones, ya sabes, todo lo que requería que Jackilynn caminara no lo podíamos hacer antes de la silla de ruedas”, dice Melinda.

Melinda reconoce las limitaciones que Jack enfrenta al no poder jugar al baloncesto o ser animadora, pero más que nada, “sólo queremos que sea feliz”.

“Sólo queremos que sea la niña de nueve años más feliz que pueda ser”, agrega.

El propósito del programa de EMD de SoonerCare es proporcionar equipos médicos que se utilizan en casa por necesidad médica, según Stan Ruffner, director de EMD. Los ejemplos de equipos médicos que se incluyen son sillas de ruedas eléctricas, sillas de ruedas convencionales, camas de hospital y equipos de respiración.

“El proceso normal para que un miembro de SoonerCare obtenga un equipo médico duradero es que acuda a su médico. El médico hará una remisión con base en la necesidad médica y coordinará con un proveedor de EMD, quien hará los arreglos para presentar la reclamación o coordinar con la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud con respecto a una autorización previa para ciertos tipos de equipos”, dice Ruffner.

Ruffner expresó su agradecimiento por haber podido ayudar a una niña a superar grandes obstáculos en la vida.

“Es una oportunidad tan satisfactoria y gratificante para ver y conocer a una chica así llena de sonrisas. Es satisfactorio ver a una niña que tiene una rara enfermedad genética superar y ser una parte activa de nuestra sociedad”, dice Ruffner.

Esta entrevista tuvo lugar en otoño de 2012. En nuestro sitio web se puede ver el video de esta historia: www.okhca.org/tellus, así como muchas más historias. ¡Mientras tanto, comparte “su historia” con nosotros! Comparta su experiencia con nosotros, no importa si se trata de sólo unas cuantas palabras o una historia completa sobre la manera que SoonerCare le ayudó a usted o a su hijo.

Programa de Reutilización de Equipos Médicos Duraderos de Oklahoma

Además del programa EMD de SoonerCare, el Programa de Reutilización de Equipos Médicos Duraderos de Oklahoma (OKDMERP, por sus siglas en inglés), en colaboración con Able Tech, acepta donaciones de sillas de ruedas eléctricas, sillas de ruedas convencionales, andadores y todo tipo de artículos que la gente necesita en su casa para mantener una buena calidad de vida.

Cómo funciona: El programa está diseñado para reutilizar valiosos EMD que ya no se necesitan y reasignarlos a los residentes de Oklahoma que sí los necesitan. Se dará prioridad a los miembros de SoonerCare, pero cualquier residente de Oklahoma es elegible mediante una solicitud. Lo más destacado del programa incluye:

- ◆ Recuperar los equipos donados
- ◆ Desinfectar y renovar los dispositivos devolviendo a los EMD un rendimiento óptimo
- ◆ Si es necesario, un proveedor de EMD lleva a cabo reparaciones para asegurar la calidad
- ◆ Reasignar los EMD a los mejores clientes elegibles y entregarlos de manera gratuita

¿Quién puede beneficiarse? Los servicios de recogida y entrega se limitan a los residentes del centro de Oklahoma. Cualquier residente de Oklahoma puede dejar o recoger equipos en la oficina del OKDMERP en Oklahoma City.

Para solicitar información sobre el programa de reutilización, llame al 405-523-4810 o visite www.ok.gov/abletech/DME_Reuse. Una lista con el inventario actual está disponible en el sitio web, así como imágenes de los diferentes equipos.

Lactancia materna para bebés más saludables

Los bajos índices de lactancia materna son una de las razones por las que Oklahoma sigue figurando entre los primeros diez lugares en cuanto a obesidad, diabetes y mortalidad infantil en todo el país. Es abrumadora la evidencia de que la lactancia materna mejora la salud de las madres y los bebés, mientras que la alimentación con leche de fórmula agrega un costo significativo para las familias y nuestro estado.

La lactancia materna es uno de los aspectos más agradables y satisfactorios de la nueva maternidad, pero dominar el arte de la lactancia materna lleva tiempo. Las primeras semanas pueden ser difíciles y muchas mujeres renuncian antes de que ellas, y sus bebés, experimenten los numerosos beneficios. Comprender cómo la lactancia materna mejora su salud y la salud de su bebé puede mantenerla motivada y aumentar sus posibilidades de éxito. Éstas son algunas buenas razones para seguir intentándolo.

Éstas son algunas buenas razones para seguir intentándolo: Las madres que amamantan a sus bebés tienen menos probabilidades de desarrollar cáncer de mama y de ovario y son menos propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Además, las madres que amamantan a sus bebés establecen más fácilmente un vínculo afectivo con sus hijos, tienen menos riesgos de depresión posparto y pueden perder con mayor rapidez el peso ganado durante el embarazo.

Fuentes: Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, Babyzone.com

Línea Directa de Oklahoma para la Lactancia Materna

La línea directa está disponible todos los días, las 24 horas del día, y es atendida por Consultores en Lactancia Certificados por la Junta Internacional, quienes están disponibles para responder preguntas y resolver problemas comunes relacionados con la lactancia materna, entre ellos:

- No producir leche suficiente
- El bebé se niega a recibir la leche
- Dolor en las mamas o los pezones
- Los medicamentos y la lactancia materna
- El trabajo y la lactancia materna
- Extractores de leche
- La lactancia materna en público
- El destete

Las personas que llaman pueden dejar un mensaje para que reciban una llamada ese mismo día. Para urgencias, los consultores de turno podrán ser localizados. Si tiene problemas relacionados con la lactancia materna, llame ya al 1-877-271-MILK (6455).

Una nota especial

Por Sylvia Lopez, M. D., Directora Médica de OHCA y FAAP

Amamantar a un niño debe ser considerado el estándar normal de la alimentación de los lactantes. La Academia Americana de Pediatría apoya la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de lactancia materna a medida que se introducen alimentos complementarios en la dieta del niño. Existen datos médicos suficientes que demuestran que la lactancia materna tiene ventajas médicas a corto y largo plazo, así como ventajas en el desarrollo del cerebro a medida que el niño crece. Los servicios de lactancia proporcionados por consultores certificados están cubiertos para los miembros de SoonerCare.

Banco de leche para las madres de OKLAHOMA

¿Sabía usted que...?

- March of Dimes ha dado a Oklahoma una calificación de D debido a la tasa de nacimientos prematuros del 13,2 por ciento.
- Oklahoma ocupa el puesto número 41 en mortalidad infantil.
- De los 55.000 nacimientos por año en Oklahoma: 7.700 bebés nacen prematuros y 2.300 nacen muy prematuros (antes de las 34 semanas).
- Los prematuros y en estado crítico tienen 3 veces más probabilidades de desarrollar enterocolitis necrosante, una infección intestinal mortal.

Teléfono: 405-297-LOVE

Sitio web: www.okmilkbank.org

¿Por qué la leche materna?

La Academia Americana de Pediatría encontró que los bebés que se alimentan con leche materna tienen un...

- 77 por ciento menos riesgo de desarrollar infecciones del tracto respiratorio inferior.
- 77 por ciento menos riesgo de desarrollar enterocolitis necrosante.
- 31 por ciento menos de riesgo de enfermedad inflamatoria intestinal.
- 36 por ciento menos riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante).
- 24 por ciento menos de riesgo de obesidad.

Si desea recibir más información sobre la donación al banco de leche, envíe un correo electrónico a keri-hale@ouhsc.edu.

OHCA se preocupa por el cáncer de mama y cuello uterino

Cerca de 30.000 mujeres han calificado para el tratamiento de cáncer de mama y cáncer de cuello uterino o condiciones precancerosas desde el comienzo del programa Oklahoma Cares de la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud (OHCA) en enero de 2005. El programa proporciona asistencia a las mujeres que cumplen con los requisitos de ingresos y que necesitan diagnóstico o tratamiento, pero que no tienen seguro médico que les ayude a pagar el cuidado médico necesario.

Para calificar para el programa, las mujeres con edades entre 19 y 65 años deben ser examinadas en el marco del Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino (BCCEDP, por sus siglas en inglés) y tener resultados positivos, una condición precancerosa o necesitar tratamiento para cáncer de mama o de cuello uterino.

Este programa también proporciona servicio de transporte para las mujeres que necesitan ayuda para llegar a sus citas médicas.

Las mujeres interesadas en Oklahoma Cares pueden encontrar un proveedor de exámenes de detección en su zona y obtener más información comunicándose con el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma al 866-550-5585.

Por Mike Herndon,

D. O.,

Director Médico de OHCA

Manejo del Cuidado de la Salud

“Este programa anima a las mujeres a hacerse exámenes de detección temprana de cáncer de mama o de cuello uterino y les da la ventaja de no tener que enfrentar el miedo de no poder pagar estos servicios. El programa de cáncer de mama y cuello uterino realmente ayuda a las mujeres que de otro modo no tendrían la atención necesaria y además les da la oportunidad de los beneficios completos de SoonerCare que van más allá de los exámenes de detección, y avanza mucho en la mejora de la salud de estas mujeres.”

text4babySM

Un servicio gratuito de

National Healthy Mothers, Healthy Babies Condition

Envíe un mensaje de texto con la palabra BEBE al 511411

Las mujeres que envían el texto “BEBE” al 511411 reciben tres mensajes de texto gratis a la semana, programados para la fecha de parto o fecha de nacimiento del bebé, durante el embarazo y hasta el primer cumpleaños del bebé. Los mensajes abordan temas como los signos y los síntomas del trabajo de parto, la atención prenatal, las alertas urgentes, los hitos de desarrollo, las vacunas, la nutrición, la prevención de defectos de nacimiento, el sueño seguro, la seguridad, entre otros. Envíe el mensaje con el texto “STOP” para dejar de recibir los mensajes o “HELP” para obtener ayuda en cualquier momento.

“He estado recibiendo mensajes de text4baby desde que tenía seis semanas de embarazo. Ha sido la mayor ayuda, teniendo en cuenta que soy madre primeriza. Yo ni siquiera sabía qué esperar cuando estaba embarazada y gracias a text4baby, sé muchas cosas. Mi bebé cumplirá 2 meses de edad y ¡qué difícil es creer que está creciendo tan rápido! Pero no lo cambiaría por nada del mundo. Doy gracias a Dios todos los días por esta bendición. ¡Muchas gracias a text4baby por toda su ayuda!” Jaclyn M.

Saque tiempo este verano para las vacunas infantiles

Con todas las actividades que tienen lugar este verano con sus hijos, es importante sacar tiempo para recibir las vacunas necesarias antes de que comience de nuevo la escuela en el otoño. Las vacunas para niños están cubiertas para los miembros de SoonerCare.

¿Por qué son tan importantes las vacunas? Los bebés recién nacidos son inmunes a muchas enfermedades porque tienen anticuerpos que recibieron de sus madres. Sin embargo, esta inmunidad desaparece durante el primer año de vida. Además, los niños pequeños no tienen esta “inmunidad materna” contra algunas enfermedades, como la tos ferina. Si un niño no vacunado se expone a un germen de la enfermedad, el cuerpo del niño no será lo suficientemente fuerte como para combatir la enfermedad.

La inmunización de los niños individualmente también ayuda a proteger la salud de nuestra comunidad, especialmente aquellas personas que no pueden ser vacunadas. Estas incluyen a los niños que son demasiado pequeños para recibir vacunas (por ejemplo, los niños menores de un año de edad no pueden recibir la vacuna contra el sarampión, pero pueden resultar infectados por este virus), las que no pueden ser vacunadas por razones médicas (por ejemplo, los niños con leucemia) y las que no pueden dar una respuesta adecuada a la vacunación.

Si tiene preguntas, llame al Servicio de Vacunación al 405-271-4073 o al 800-234-6196 o visite el sitio web <http://imm.health.ok.gov>.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Este boletín es para los afiliados a SoonerCare Choice. Le informará sobre cualquier cambio o actualización de sus beneficios de SoonerCare. También le dará otras noticias útiles para ayudarlo a mantenerse saludable. Sin embargo, si tiene preguntas específicas acerca de su salud, por favor hable con su médico.

Descargo de responsabilidad: Los comentarios clínicos, legales y de otro tipo se ofrecen a título informativo solamente. Por favor, hable con su médico acerca de los problemas de salud específicos.

Línea de Ayuda de SoonerCare

800-987-7767 o 711 (TDD, para personas con dificultades auditivas)

SoonerRide

877-404-4500 o 711 (TDD, para personas con dificultades auditivas)

Lista de proveedores de SoonerCare

800-987-7767

If you want to read this article in English, please visit OHCA's website:

<http://www.okhca.org/sooner-care-companion>.

Esta publicación, impresa por O. U. Printing Services, es distribuida por la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud, conforme a lo autorizado por el título VI y el título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Rehabilitación de 1973. Se han preparado y distribuido 264.000 copias a un costo de \$ 18.300,00. Las copias se han depositado en el Centro de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma. [74 O.S.2001 § 3105 (C)]

En el sitio web de OHCA se pueden descargar ejemplares adicionales: <http://www.okhca.org/soonercare-companion>

SNWENG-COMPAN-VERANO 2013

¡No deje que el sol, los insectos y los golpes arruinen la diversión este verano!

El verano ha llegado y sabemos que los miembros de SoonerCare y sus familias están dispuestos a disfrutar del tiempo libre y divertirse, pero es importante entender cómo sobrevivir a los elementos al aire libre. Estos son algunos remedios caseros que le ayudarán a prepararse para esas molestias veraniegas:

Cómo tratar las picaduras de insectos:

- **Las picaduras de mosquitos** pueden ir desde una ligera molestia hasta mucha picazón e hinchazón. Si sus picaduras de insectos le hacen rascarse la piel, es posible que desee considerar la aplicación de un remedio tópico como loción de calamina o una pasta de bicarbonato de sodio y agua. Ambos ayudarán a desaparecer el picor y hacer las cosas un poco más soportables. Si estos remedios no son suficientes, hable con su hogar médico acerca de cómo obtener un antihistamínico como Benadryl en la farmacia.

- **Repela los mosquitos** usando ropa holgada (los insectos pueden picar a través de la ropa ajustada), que sea de color claro (los mosquitos se sienten atraídos por los colores oscuros). Igualmente, las abejas y las avispas se sienten atraídas por los estampados de flores brillantes).

- **Asegúrese de que** los recipientes (botes de basura, etc.) no estén llenos de agua; los mosquitos suelen poner sus huevos cerca del agua estancada.

Cómo tratar las quemaduras solares:

A pesar de las advertencias de aplicar siempre protector solar antes de salir de la casa, todos nos hemos quemado por el sol en algún momento. Así, una vez hecho el daño, ¿cómo calmar el dolor? Algunos excelentes remedios naturales para las quemaduras solares incluyen aloe vera (ya sea el zumo de la planta o productos comerciales que contienen aloe), un baño de bicarbonato de sodio o la aplicación de un pañuelo frío sobre la piel.

- **Evite el uso** de cremas o ungüentos grasos en las quemaduras, ¡ya que sólo irritan la piel aún más!

- **Alivie las quemaduras** cortando hojas de aloe vera y frotando el zumo de la planta en la piel.

- **Ponga extracto de manzanilla** en un recipiente con agua fría. Aplique en las zonas afectadas. O haga un baño de manzanilla y sumerja en el agua fría.

- **Haga un baño de bicarbonato de sodio** con agua fría.

Cómo tratar la hiedra venenosa:

Usted está de campamento y entonces su compañero de litera lo empuja sobre unos arbustos. ¡De repente, usted está cubierto por una erupción que pica como los mil demonios! Parece que tiene un caso de hiedra venenosa o roble venenoso. Puede ser una dolencia veraniega difícil de tratar, pero la clave es aliviar la piel tanto como sea posible. Las compresas frías, los baños fríos de harina de avena y la calamina son buenos remedios. También puede llamar a la tienda enfermería para recibir un poco más de atención del enfermero del campamento.

Si cualquiera de estos tratamientos no funcionan y los síntomas continúan empeorando, visite su hogar médico (HM) y busque la atención adecuada.

Fuentes: Organic Authority, KidzWorld.com

Una cepillada a sus conocimientos sobre salud oral

Tome las siguientes medidas para prevenir la caries dental:

Dé buena atención a su propia salud oral.

Dé buena atención a los dientes de su bebé.

Del nacimiento a los 12 meses: Mantenga la boca de su bebé limpia frotando suavemente las encías con un limpiador de tela limpio para bebés. Una vez que vea los primeros dientes, cepille suavemente con un cepillo de dientes suave y agua. Pregúntele al médico o al dentista de su hijo sobre el flúor.

De 12 a 24 meses: Cepille los dientes de su hijo por lo menos dos veces al día. Si el médico o dentista de su hijo recomienda pasta dental con flúor, use sólo una mínima cantidad para niños menores de 2 años. El mejor momento para cepillar es después del desayuno y antes de acostarse.

Nunca acueste a su hijo con un biberón o comida. Esto no sólo expone los dientes de su hijo a los azúcares, sino que también puede poner a su hijo en riesgo de infecciones de oído y atragantamiento.

Compruebe si su agua es fluorada. Si el agua del grifo proviene de un pozo, puede que el médico o dentista de su hijo desee que se haga una prueba de contenido de flúor natural a una muestra de agua. Si el agua del grifo no tiene suficiente flúor, el médico o el dentista de su hijo le recetará un suplemento de flúor adecuado si su hijo está en mayor riesgo de caries.

Enseñe a su hijo a beber de una taza normal tan pronto como sea posible, preferiblemente entre los 12 y los 15 meses de edad. Beber de una taza hace menos probable que el líquido se deposite alrededor de los dientes. Además, una taza no puede llevarse a la cama.

Si su hijo debe tener un biberón o una taza con boquilla durante largos períodos, llénela con agua solamente. Durante los viajes en automóvil, si su hijo tiene sed, ofrézcale sólo agua.

No le permita a su hijo comer alimentos dulces o pegajosos, como caramelos, gomitas, galletas o rollitos de fruta. Alimentos como galletas y patatas fritas también contienen azúcar. Estos alimentos son especialmente malos si su hijo consume buenas cantidades. Sólo deben consumirse con las comidas. Enseñe a su hijo a usar la lengua para limpiar la comida de los dientes de forma inmediata.

Sirva jugo sólo durante las comidas y límitelo a 4 o 6 onzas por día. Además, no se recomienda los jugos para los bebés menores de 6 meses.

Programe una cita para que el dentista vea a su hijo antes de 1 año de edad, si tiene dudas, ve problemas o necesita más información.

Fuente: Academia Americana de Pediatría

Por Leon Bragg,

D. D. S., M. Ed.

Director Dental de OHCA

Una nota especial

“La caries en la primera infancia, también conocida como caries del biberón, es la principal enfermedad infecciosa crónica de la infancia. Es importante que los niños reciban atención dental preventiva para evitar este tipo de enfermedades y asegurar una buena salud oral. También se debe exponer a los niños a niveles adecuados de flúor del agua, la pasta de dientes y otras fuentes. Los padres deben buscar la evaluación de un dentista. Si un dentista no está disponible, el pediatra puede aplicar barniz de flúor para prevenir o detener la caries.”

Los bebés y los dientes fuertes:

Cómo prevenir la caries

¿Es posible que mi bebé tenga caries?

¡Sí, es posible! A menudo se llama “caries de biberón”. Ocurre cuando los líquidos dulces permanecen en la boca del bebé durante mucho tiempo. Una de las formas más comunes de contraer caries de biberón es acostar al bebé con un biberón que contenga algo dulce. ¡El dulce puede tratarse de jugo de frutas, Kool-Aid®, gaseosa o incluso leche (de fórmula y natural! La leche (de fórmula y natural) en biberones es aceptable, pero por favor, no ponga a su bebé a dormir la siesta o en la noche con un biberón que contenga leche.

¿Cómo ocurre? El dulce se queda en la boca del bebé y el azúcar se convierte en ácido, que comenzará a disolver los dientes. Esto se convierte en caries.

¿Cómo puedo evitar que esto le ocurra a mi bebé?

1. Nunca acueste al bebé a dormir con un biberón.

2. Sólo dé a su bebé biberón durante las comidas.
3. Enseñe a su hijo a beber de una taza, tan pronto como sea posible.
4. Mantenga la boca de su bebé limpia: ¿Sabía que hay cepillos de dientes sólo para bebés? Se pueden utilizar para masajear las encías y los dientes del bebé. ¡Use sólo agua!

¡En el Rincón de los Niños, vea un gráfico de cepillado de los dientes!

SoonerCare

Llame a la Línea de Ayuda de SoonerCare:

800-987-7787

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

Oirá

Bienvenido

Seleccione idioma

Presione 1 para inglés

Presione 2 para español

Línea de Ayuda de SoonerCare en español

¿Quién es usted?

Para miembro actual

Presione 1

(Necesitará su número de identificación o número de Seguro Social y fecha de nacimiento)

Presione 1 para solicitar tarjeta de identificación nueva o seleccionar/cambiar de PCP (Hogar Médico)

Presione 2 para obtener ayuda con la solicitud o renovación en línea *(Para preguntas sobre el proceso de renovación en línea)*

Presione 3 para restablecer el n.º de PIN para una solicitud en línea

Presione 4 para preguntas de salud conductual *(para ayuda con la selección un proveedor de salud conductual)*

Presione 5 para Asistencia de Farmacia de 8 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes

Presione 6 para todas las demás preguntas de SoonerCare

Presione 9 para repetir

Para **no miembros**

(o solicitantes de SoonerCare)

Presione 2

Presione 1 si tiene preguntas sobre cómo presentar la solicitud *(a través de solicitud en línea)*

Presione 2 para el estado de su solicitud en línea *(espere una semana después de enviar el documento)*

Presione 3 para asistencia técnica con la solicitud en línea o restablecimiento de PIN, de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes *(Para preguntas sobre problemas con Internet)*

Presione 4 para todas las demás preguntas

Presione 9 para repetir

Presione 4

para otras *(preguntas de la Línea de Ayuda de SoonerCare)*

Presione 9

para repetir

Se han añadido explicaciones en letra cursiva, pero puede que no sean parte del mensaje que oye cuando llama.

Somos conscientes de la importancia del tiempo para todos los miembros de SoonerCare. Esperamos que este diagrama facilite las llamadas a la Línea de Ayuda de SoonerCare.

De 8 a. m. a 7: 30 p. m., de lunes a jueves; de 8 a. m. a 5 p. m., los viernes; de 9 a. m. a 1 p. m., los sábados, excepto donde se indique otra cosa

¿Cómo leer las etiquetas de los medicamentos?

Todos los medicamentos tienen etiquetas. Las etiquetas normalmente indican:

- El nombre del medicamento.
- Qué trata el medicamento.
- Cómo y cuándo tomar el medicamento.
- Qué cantidad de medicamento tomar.
- Efectos secundarios que el medicamento puede causar.
- Advertencias.
- Fecha de vencimiento.
- Otro tipo de información.

Las etiquetas de los medicamentos con receta también indican el nombre del médico que recetó el medicamento y el nombre del paciente que va a tomar el medicamento. Los medicamentos de venta libre no tienen el nombre de un médico ni el nombre de un paciente en la etiqueta.

¡Las infecciones de oído causan dolor!

Con la llegada del verano, llegan también los paseos a lagos y estanques para pasar tiempo en el agua. Los miembros de SoonerCare deben tener cuidado para evitar las molestas infecciones de los oídos, sobre todo cuando entra agua en ellos. Estos son algunos consejos para ayudarle a defenderse de la posibilidad de contraer infecciones en los oídos:

- Mantenga a su hijo alejado de otros niños enfermos. Las infecciones de oído no son contagiosas, pero los resfriados que pueden causar lo son.

- Los oídos de los nadadores: Seque completamente los oídos después de nadar. Si es necesario, use las gotas a base de alcohol (o vierta 1 cucharadita de una solución hecha de 1 parte de vinagre por 1 parte de alcohol en cada oído) para absorber totalmente el agua.
- Si es posible, seleccione un entorno pequeño de cuidado infantil. Mientras más niños haya juntos, más gérmenes pueden transmitirse. Y mientras menos niños, menos intercambio de gérmenes. ¿Qué tan pequeño es lo suficientemente pequeño? “Estudios escandinavos demuestran que cinco parece ser algún tipo de límite”, dice S. Michael Marcy, M. D.
- Pregunte sobre los medicamentos de venta libre acetaminofén o ibuprofeno (según la edad de su hijo) y las gotas medicadas pueden dar alivio, también.
- ¡Persista en el lavado de las manos! Una buena higiene –siempre una buena idea– puede reducir la transmisión de infecciones virales; por tanto, frótese bien y haga que su hijo se cubra la boca al toser y estornudar.
- No dé chupos a su bebé; así ayuda a combatir la infección de sus oídos. Trate de apartar a su hijo de los chupos antes de los 6 meses de edad. Los bebés que usan chupos después de 12 meses de edad son más propensos a desarrollar infecciones de oídos.
- Evite el humo de segunda mano. Los niños que viven en hogares donde los padres y otras personas fuman tienen un mayor riesgo de desarrollar infecciones del oído medio.

Fuentes: Parenting (junio de 2013), Parents.com, WebMD, Osteopathic.org, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health

Así se ven las etiquetas de los medicamentos con receta.

Rx # es el número de la receta. Este número se utiliza cuando pide renovar sus medicamentos en la farmacia.

La dosis indica la cantidad de medicamento que debe tomar a la vez.

El nombre del medicamento puede ser diferente al nombre que usted utiliza. Pregunte a su farmacéuta: “¿Qué otros nombres tiene este medicamento?”

Recordatorios importantes sobre citas médicas:

- Lleve su identificación de SoonerCare a su cita.

- Llame a su médico para programar una cita tan pronto como sea posible, si está enfermo o necesita un chequeo.
- Lleve todos sus medicamentos actuales o una lista completa de todas las recetas médicas y los medicamentos de venta sin receta que esté tomando.
- Haga una lista de preguntas para tratarlas con su médico.
- Llegue a su cita 10 minutos antes en caso de que tenga que llenar formularios.
- Anote las instrucciones y respuestas del médico a sus preguntas cuando aún esté en el consultorio para asegurarse de que entiende y recuerda todas las respuestas.
- Las recetas escritas por su médico se pueden renovar en cualquier farmacia con contrato con SoonerCare.
- Si tiene que cancelar su cita, por favor llame a su médico tan pronto como sea posible para que se le pueda programar esa hora a otro paciente.

SoonerCare Companion

Oklahoma Health Care Authority

2401 NW 23rd St.

Suite 1-A

Oklahoma City, OK 73107

www.okhca.org

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

¡Visite el “Rincón de los Niños” donde encontrará muchas actividades divertidas!

www.okhca.org/kids-corner

Actividades del Rincón de los Niños con Soozie SoonerCare y Rascal

¿Preparado para dejar de fumar? ¡Nosotros podemos ayudar!

SoonerCare cubre los productos de tratamiento de sustitución de nicotina, como parches, chicles, pastillas, inhaladores, Zyban y Chantix para ayudar a sus miembros a dejar de fumar. Estos medicamentos están cubiertos a través de una receta de 90 días de su médico. Las investigaciones han demostrado que si está preparado para dejar de fumar, estos medicamentos pueden ayudar a alcanzar su meta y permanecer sin necesidad de fumar. Pregúntele a su médico acerca de estos medicamentos y encuentre el que sea adecuado para usted. También puede comunicarse con la Línea de Ayuda Antitabaquismo de Oklahoma para asesoramiento gratuito sobre cómo dejar de fumar y un kit de iniciación para dos semanas de parches, chicles o pastillas.

Ayuda gratuita

Línea de Ayuda Antitabaquismo de Oklahoma

1 800 784-8669

QUIT NOW

OKhelpline.com