



**P.2 VACUNAS ANTIGRIPALES EN TODOS LOS CONDADOS**



**P.3 CALENDARIO DE VACUNAS**



**P.4 PREGUNTELE AL EXPERTO**

**VEA EL  
CALENDARIO  
DE VACUNAS  
DE SU NIÑO  
PAG. 3!**

# Noticias de ConnectCare

Su Conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico • Otoño 2011

## Las Enfermeras de la Escuela Ayudan a que sus Niños se mantengan Sanos

**C**ada niño merece tener una enfermera en su escuela. Hay muchas maneras de que una enfermera de la escuela le ayude a mantener a su niño sano y los niños saludables aprenden mejor.

La enfermera de la escuela se asegura de que su niño tenga todas las vacunas antes de comenzar la escuela. Así que no se preocupe si usted no está seguro de que su niño ha recibido todas las vacunas requeridas. La enfermera de la escuela le ayudará a averiguar cuáles son las vacunas necesarias para ayudar a evitar que se enfermen durante el año escolar. Incluso ellas le enviarán recordatorios para tomar otras vacunas, como la vacuna antigripal cada año.

La enfermera de la escuela le va ayudar a asegurarse de que su niño sea capaz de aprender examinando su visión y audición

en la escuela. Un estudiante que puede ver y oír bien será capaz de comprender mejor y aprender la información que el profesor enseña en la clase. Si su niño parece estar teniendo problemas para escuchar u oír hable con la enfermera de la escuela y decida si su niño necesita ver a un médico. La enfermera puede darle información que le ayude a localizar doctores en su área que le pueden ayudar con los problemas de visión o audición.

Muchos niños en la escuela tienen problemas de salud que necesitan el cuidado diario de una enfermera. La enfermera de la escuela está ahí para ayudar que estos niños puedan ir a la escuela y ser capaces de tener el cuidado que necesitan. Ellas pueden dar los medicamentos durante el horario escolar para ayudar a los niños que tienen enfermedades como convulsiones, asma, y diabetes. También les enseñan a los niños como mantenerse saludables.

Hay muchas cosas que la enfermera de la escuela hace por sus niños cada año. Un estudiante recientemente describió su enfermera de la escuela como "Ellas son enfermeras, pero ellas también son amigas, consejeras y profesoras. Ellas dan más que medicina; dan alegría, sonrisas, cuidado y abrazos" ¡Qué gran manera de pensar acerca de una enfermera!



*Fuente:* Valerie Beshears, RN, MSN, NCSN  
Asociación de la Escuela de Enfermeras de Arkansas - Presidente

## La Unidad Local de Salud está Proporcionando Vacunas antigripales a Todos Los Condados

La gripe es una enfermedad muy seria. Las Unidades locales de salud del estado van a comenzar a poner vacunas antigripales en unas clínicas antigripales en masa en Octubre y Noviembre. Algunas clínicas van a tener el servicio sin que usted tenga que bajarse del carro.

Si usted tiene seguro médico, Medicare, Medicaid, o ARKids First, traiga su tarjeta consigo para reclamarlo con su seguro médico. Si usted no tiene seguro médico la vacuna no le costara nada.

Para encontrar las fechas y las localizaciones de las clínicas antigripales en masa, vaya a la página web del El Departamento de Salud de Arkansas a [www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov) o llame al 1-800-462-0599

## ENVÍE A SU NIÑO A LA ESCUELA BIEN DESCANSADO

Dormir bien en la noche ayudara a su niño a prestar atención y aprender mejor en la escuela. Los niños generalmente necesitan dormir más que los adultos. Si su niño parece estar cansado durante el día, se duerme en la clase o después de la escuela o está de mal genio, puede ser que ellos no estén durmiendo lo suficiente. Si usted piensa que su niño tiene problemas para dormir, usted debe consultar con el doctor de ellos.

Ayude a su niño a dormir bien en la noche siguiendo un horario regular a la hora de acostarse. Por lo menos 30 minutos antes de acostarse, haga que su niño escoja una actividad calmada como jugar tranquilo o leer para ayudarle a relajarse. Durante este tiempo, haga que ellos eviten la televisión,

los video juegos, computadoras, teléfonos y actividades físicas.

Reduzca las luces de la casa para señalar al cerebro de su niño que ya es de noche y es hora de dormir. Siga una rutina a la hora de acostarse, como comer un bocadillo ligero, bañarse, cepillarse los dientes, ir al baño y ponerse la pijama. Algunos padres les leen un cuento a sus niños pequeños a la hora de dormir y los niños más grandes pueden leer por su propia cuenta. Al seguir una rutina similar a la hora de acostarse usted puede ayudar a su niño a tener una noche más descansada.

### ¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

Pre-escolar hasta los 4 años: 11-13 horas

Edad escolar 5-12 años: 9-11 horas

Adolescentes: 13-19 años: 9 horas

Adultos más de 20: 7-8 horas

Fuente: Centro para Padres Eficaces/Estado de Arkansas PIRC [www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)

## Desde la Cocina WIC a la Suya



**¡Coma Saludable Todos los Días!**

Con el nuevo año escolar en marcha, los padres deben recordar el papel tan importante que juega la nutrición para asegurarse de que su niño tenga un exitoso año escolar. La nutrición y el aprendizaje van de la mano. Los niños que están nutricionalmente en forma tienen más probabilidad de tener la suficiente energía para ayudarles a aprender. Su niño puede aprender cuán importante es la nutrición siguiendo el ejemplo que usted establezca. Coma correctamente, haga algún tipo de ejercicio y haga que el estilo de vida saludable sea un acontecimiento familiar.



### Arroz Español Supremo

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de arroz integral
- ½ taza de agua
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 latas (14-16 onzas cada una) de tomates cortados en cubitos con su líquido o salsa de tomate
- ½ cucharadita de sal

#### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en un sartén o freidora mediana a fuego medio-alto
2. Agregue el arroz integral al sartén. Cocine y revuélvalo a fuego lento (3 a 5 minutos)
3. Agregue ½ taza de agua, cebolla, tomates (o salsa) y sal. Caliente hasta que este hirviendo. Cubra y cocine a fuego lento por 45 minutos o hasta que el arroz este suave y la mayoría del líquido este absorbido.

Una porción es aproximadamente ¾-1 taza  
 Contenido Nutricional para una porción: 346 calorías, 7 gramos de grasa, 6 gramos de fibra dietética, 8 gramos de proteína

# VACUNE A SU NIÑO, A SU ADOLESCENTE Y A USTED MISMO

## ¡Protéjase usted y a los demás de enfermedades!

La mayoría de los padres no lo pensarían dos veces en vacunar a sus niños. Cerca del 90 por ciento (9 de cada 10) de los niños en los Estados Unidos están completamente inmunizados contra las enfermedades que una vez tomaba las vidas miles de niños cada año. La inmunización no solo protege a la persona vacunada; protege a la comunidad completa. Al administrar las vacunas a tiempo, usted puede proteger a su niño y a sí mismo de enfermedades y proteger a otros en la casa, guardería, escuela o trabajo.

La primera tabla enseña las vacunas recomendadas desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. La segunda tabla enseña el calendario recomendado de vacunas para adultos de 19 a 65 años y mayores. **Llame al 1-800-462-0599 para localizar la unidad de salud del condado más cercano a usted o contacte a su profesional de salud.**

### CALENDARIO DE VACUNAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 18 AÑOS DE EDAD

EDAD	Birth	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	4-6 meses	7-10 meses	11-12 meses	13-18 meses
Hepatitis B (HepB)	✓	✓ 1-2 meses			✓ 6-18 meses							
Difteria, Tetano, Tos ferina (DTaP/dap)		✓	✓	✓		✓ 15-18 meses			✓		✓	
Influenzae Haemophilus tipo b (Hib)		✓	✓	✓	✓ 12-15 meses							
Antipoliomielítica (Polio)		✓	✓		✓ 6-18 meses				✓			
Antineumocócica Conjugada (PCV)		✓	✓	✓	✓ 12-15 meses							
Rotavirus (RV)		✓	✓	✓								
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)					✓ 12-15 meses				✓			
Varicela					✓ 12-15 meses				✓			
Hepatitis A (HepA)					✓ ✓ 2 dosis con 6 meses de diferencia a la edad de 12-23 meses							
Virus del Papiloma Humano (HPV)											✓ ✓ ✓ *	
Meningococo (MCV4)											✓	✓ 16-18 años
Influenza					✓ Administrado cada otoño o invierno a todas las personas desde la edad de 6 meses y mayores							

\*1ra Dosis a los 11 o 12 años. 2nd Dosis 2 meses después de la primera dosis. 3ra Dosis 6 meses después de la primera dosis

### CALENDARIO DE VACUNAS PARA ADULTOS DE 19 AÑOS HASTA 65 AÑOS Y MAYORES

EDAD	19-26 años	27-49 años	50-59 años	60-64 años	65 años y mayores
Influenza	✓ 1 dosis anual Necesita una dosis cada otoño (o invierno) para su protección y para la protección de otros alrededor de usted.				
Tetano, Difteria, Tos ferina (Td/Tdap)	✓ sustituir 1 dosis única de difteria, tosferina (Tdap) por tetano (Td) de refuerzo; después refuerce cada 10 años				✓ tetano (Td) Refuerzo cada 10 Años
Varicela	✓ 2 dosis				
Virus del Papiloma Humano (HPV)	✓ 3 dosis (mujeres)				
Culebrilla (Zoster)				✓ 1 dosis	
Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR)	✓ 1 o 2 dosis			✓ 1 dosis	
Antineumocócica (Polisacárida)	✓ 1 o 2 dosis				✓ 1 dosis
Meningococo	✓ 1 o mas dosis				
Hepatitis A	✓ 2 dosis				
Hepatitis B	✓ 3 dosis				

Para todas las personas en esta categoría que cumplen con la edad requerida y que carecen de prueba de inmunidad (ej., falta de documentación de vacunas o no tiene evidencia de previa infección)

Recomendado si algún otro riesgo o factor está presente (ej., alguna base médica, ocupacional, estilo de vida, u otras indicaciones)

Nota: consulte su profesional de salud para determinar su nivel de riesgo de infección y su necesidad de aplicarse estas vacunas.



Arkansas Department of Health  
Keeping Your Hometown Healthy



PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Little Rock, AR  
Permit No. 2641

1-800-275-1131 / 1-800-285-1131 TDD  
En el Centro de Arkansas: 501-614-4689  
[www.seeyourdoc.org](http://www.seeyourdoc.org)

**Noticias ConnectCare son impresas para los clientes de Medicaid/ARKids First**  
Si usted no está en nuestra lista de correo y quisiera recibir este boletín, por favor envíenos un correo electrónico a [connectcare.outreach@arkansas.gov](mailto:connectcare.outreach@arkansas.gov) o llame a nuestra oficina.

**Editorial Staff:**

Misty Smith - Supervisora de Educación de Salud, ConnectCare  
Sherrie Shepherd - Diseñadora, Publicidad de Salud  
Jan Horton - Publicidad de Salud

Producido por el Departamento de  
Publicidad de Salud del Departamento de  
Salud de Arkansas

customer-centered

HEALTHmarketing

science-based

Arkansas Department of Health



**LÍNEA DE AYUDA**

Llame al 1-800-275-1131  
TDD 1-800-285-1131  
[www.seeyourdoc.org](http://www.seeyourdoc.org)

La línea de ayuda de ConnectCare puede:

- Asignar o cambiar su doctor
- Referirle a alguien que le ayude si nosotros no podemos ayudarle
- Decirle si su Medicaid todavía está activo

**PROGRAMA DENTAL**

Llame al 1-800-322-5580  
TDD 1-800-285-1131

ConnectCare Dental puede ayudarle a:

- Encontrar a un dentista en su área
- Programar citas dentales
- Asistirle con transportación (Sólo Medicaid y ARKids First A)
- Recordarle sus citas
- Programar de nuevo citas perdidas

**Pregunte al Experto**

**¿Qué debo hacer después que haya sido asignado un doctor?**



- Adultos con Medicaid deberían llamar a su doctor para notificarle que usted es un nuevo paciente. Haga una cita sólo si usted necesita ver al doctor. Adultos con Medicaid sólo tienen 12 visitas al año.
- Hágale a sus niños una cita con su nuevo doctor. Su niño debe hacerle su chequeo regular. Esto le ayuda a su doctor a conocer a su niño y encontrar con anticipación cualquier problema de salud. No hay límite de visitas al doctor para los niños.
- Tenga su tarjeta y su número de Medicaid o ARKids cuando vaya a la oficina del doctor.
- No olvide obtener el horario de oficina de su doctor. Pregúntele el nombre y el número de teléfono de un doctor o clínica que ellos quieren que usted utilice en caso de que necesite ver a su doctor y las oficinas de su médico estén cerradas.

For more information contact ConnectCare at 1-800-275-1131 Monday through Friday from 6:00 a.m. to 10:00 p.m.