



P.2 DESARROLLO DEL NIÑO



P.3 DORMIR SEGURO



P.4 PREGUNTE AL EXPERTO



# Noticias de ConnectCare

Su Conexión de Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico • Invierno 2010

## MANTENIENDO SU FAMILIA CÁLIDA Y SEGURA ESTE INVIERNO

*Hay algo acerca de los meses del invierno que hace que usted quiera acurrucarse y estar cálido y acogedor. Siguiendo unas simples reglas de seguridad, usted puede estar cálido y prevenir la mayoría de los fuegos de calefacción en la casa.*

**¡Tres pies y calefacción segura!** Mantenga cualquier cosa que se pueda quemar por lo menos tres pies lejos de todo equipo de calefacción como hornos, chimeneas, estufas de Leña o calentadores.

En caso de que esté expuesto al fuego, enseñe a sus niños a **Parar, Dejarse Caer y Rodar** para prevenir la herida de un fuego. Si sus niños andan dentro de la "zona libre-de-niños" de tres-pies y su ropa agarra fuego, recuerde estos consejos de seguridad de fuego. **Pare** – no corra, porque correr dá extra oxígeno y alimenta las llamas. **Déjese Caer** – al piso y cubra su cara con sus manos. **Ruede** – de aquí para allá hasta que las llamas sean apagadas. Enseñe estas simples reglas que los niños jóvenes puedan recordar y seguir. Usted puede hacer esto un juego divertido juntos para ayudar a que ellos aprendan la seguridad del fuego.

Si su niño tiene cualquier quemadura de un fuego, actúe correctamente para tratar la quemadura. Refresque quemaduras menores (enrojecido) con agua fresca (no fría) de la llave. No use ungüento basado en petróleo (como Vaselina) para tratar las quemaduras. Esto solamente hace que selle el calor haciendo la quemadura peor. Para una quemadura grave (ampollas o piel abierta), busque asistencia médica inmediata.

**Más consejos de seguridad en caso de fuego en la casa:**

- Nunca use su horno para calentar su casa – aún cuando haya fallas eléctricas.
- Recuerde de apagar el calentador cuando salga del cuarto o se vaya a acostar.
- Para calentadores de combustible, use siempre el combustible apropiado de acuerdo a las instrucciones del manual.
- Para chimeneas, mande a limpiar o inspeccionar su chimenea cada año por un profesional calificado. Hollín que proviene del humo se acumula en la chimenea y puede agarrar fuego.
- Asegúrese de que las chimeneas y el fuego al descubierto siempre tengan una pantalla firme para detener las chispas de lumbre que pueden volar en el cuarto. Cuando tire las cenizas, deje que se enfrien y luego póngalas en un contenido metálico.
- Tenga por lo menos un detector de humo en su casa y pruébelo mensualmente.

Para más información acerca de la seguridad de fuego, vaya a [www.nfpa.org/education](http://www.nfpa.org/education)

Fuente: *Bettye Watts, Sección de Prevención de Heridas, Departamento de Salud de Arkansas*



Noticias de ConnectCare



## ¿Se Está Desarrollando Mi Niño Correctamente?

Un niño cambia constantemente a medida que va creciendo. Para los padres, es normal preocuparse si su niño está cambiando y creciendo como debiera.

Los padres de familia son usualmente los primeros en sospechar un problema con un niño. Otros miembros de la familia, abuelos o el doctor de su niño también pueden sospechar primero un problema con el crecimiento y desarrollo de un niño.

La mayoría de los niños se desarrollan en un curso normal y no necesitan ayuda especial. Sin embargo, algunos niños pueden tener retrasos. Déjele saber al doctor de su niño si usted está preocupado por el crecimiento y desarrollo de su niño. Ellos pueden referir a su niño al **Programa de Intervención Temprana de Arkansas** para servicios especiales para determinar si quizás hay algún problema. A este programa se le llama Primeras Conexiones y está bajo los servicios de Medicaid Parte C.

Si su niño es menor de tres años de edad, usted puede pedir una cita para que sea evaluado llamando al programa de Primeras Conexiones al 1-800-643-8258. Un Coordinador de Servicios se comunicará con usted para empezar el proceso para la evaluación de su niño.

Fuente: Eldon G. Schulz, MD, Profesor del Departamento de Pediatría, Universidad de Ciencias Médicas de Arkansas.

## De la Cocina de WIC a la Suya

El programa de Arkansas para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) ha agregado recientemente vegetales frescos y congelados a los paquetes de alimentos disponibles a los participantes en el programa. Se ofrece una variedad de vegetales que incluye camotes, los cuales son una excelente fuente de vitaminas y fibra. Los camotes se pueden cocinar en el horno o en el microondas y se pueden usar en una variedad de platillos. Tenga especial cuidado con los camotes frescos porque se pueden hechar a perder rápidamente y pueden desarrollar un sabor muy "malo". Asegúrese de guardarlos en un lugar seco y fresco y NO en el refrigerador.

### Receta para Guisado de Camote Hace 10 porciones

#### Ingredientes:

- 1 libra de camotes (alrededor de 4 medianos)
- 3 claras de huevo
- ½ taza de azúcar
- 12 onzas de leche descremada evaporada
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de jengibre



#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Enjuague los camotes con agua fría y perfórelos con un tenedor.
3. Caliente los camotes en el microondas a máxima potencia hasta que estén blanditos, alrededor de 15 minutos. Voltee los camotes a la mitad del tiempo mientras los hornea. (O ponga los camotes en una cacerola y cocínelos en un horno a 375°F alrededor de 45 minutos o hasta que estén blanditos).
4. Enfríe los camotes ligeramente y luego quite la cascara. Hágalos puré con un machucador de papas o un procesador de comida. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien hasta que esté suave.
5. Vierta la mezcla en un molde para hornear cuadrado alrededor de 8 pulgadas. Hornee hasta que el guisado esté firme en el centro, alrededor de 40 minutos.
6. Sirva caliente. Refrigere los sobrantes.

La información sobre WIC se puede obtener en cualquier unidad de salud del condado local de Lunes a Viernes entre las horas de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. O visite el sitio de internet del Departamento de Salud de Arkansas a [www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov) WIC es un proveedor de igualdad de oportunidades.



# Dormir Seguro Salva Vidas

Uno de los temores más grandes de los nuevos padres de familia es la posibilidad de que un bebé sano podría morir de repente. La mayoría de los casos de muertes inesperadas en bebés, como el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI) en Inglés con las siglas (SIDS), ocurre en los primeros 6 a 8 meses de vida. La causa de SIDS no se conoce. Sin embargo, la posición para dormir de un bebé y los alrededores son importantes para reducir los riesgos de SIDS.



**Usted puede reducir el riesgo de muerte repentina de su bebé si sigue estos pasos.**

- **Coloque a su bebé boca arriba para dormir siempre.** Colocar a su bebé boca abajo o de lado, aumenta el riesgo de muerte repentina.
- **Coloque a su bebé sobre una superficie firme para dormir.** Un colchón muy suave puede causar que la cara del bebé se hunda en el colchón, haciendo difícil que el bebé respire.
- **Coloque a su bebé en su propia cuna para dormir .** No duerma en la misma cama con su bebé. Algunas personas creen que dormir en la misma cama promueve el vínculo y apoya la lactancia materna. Sin embargo, estudios de investigación nos dicen que los bebés están mas seguros en su propia cama.
- **Coloque la cuna de su bebé en la misma habitación donde está su cama por lo menos hasta los seis meses de vida.** Estudios de investigación muestran que los bebés que duermen en la misma habitación que los padres tienen menos probabilidades de morir repentinamente.
- **Evite usar muchas cobijas, monos de peluche u otros materiales suaves en la cuna.** También evite usar almohadas, sobrecamas o colchonetas. Una sábana delgada, si es necesaria, debería envolverse cubriendo las dos terceras partes inferiores del cuerpo del bebé.
- **Nunca coloque a su bebé para dormir en un sofá, aún cuando esté usted u otra persona.** Los bebés se pueden quedar atrapados entre los cojines o terminar boca abajo sobre el material suave, causándoles asfixia.
- **Evite sobre-calentamiento en su bebé.** Los bebés no necesitan más de un cambio de ropa para dormir y no debería de estar muy abrigado. El uso de un ventilador de techo puede disminuir el riesgo de SIDS.
- **Ofresca a su bebé un chupón a la hora de acostarse.** Hay menos probabilidades de SIDS en bebés que chupan pacificadores. Espere hasta que el bebé tenga un mes de nacido para ofrecer el chupón si usted amamanta a su bebé.
- **Permita “tiempo boca abajo” durante el día cuando su bebé está despierto y sea supervisado.** Dedique tiempo para abrazar a su bebé en posición vertical. Esto reducirá las posibilidades de que la cabeza del bebé se vuelva plana por estar tanto tiempo acostado sobre su espalda.



*Fuente: Bob West, MD, MPH, Family Health Branch, Departamento de Salud de Arkansas*



Departamento de Salud de Arkansas  
Manteniendo Su Pueblo Sano



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

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

Noticias de ConnectCare son impresas para los clientes de Medicaid/ARKids First

**Si usted no está en nuestra lista de correo y quisiera recibir este boletín, o quisiera recibir este boletín en Español, por favor envíenos un correo electrónico a [Connectcare.outreach@arkansas.gov](mailto:Connectcare.outreach@arkansas.gov) o llame a nuestra oficina.**

**Personal de Redacción:**

Maria Ruvalcaba - ConnectCare  
Sherrie Shepherd - Diseñadora, Health Marketing  
Jan Horton - Health Marketing

Producido por la Publicidad de Salud  
Departamento de Salud de Arkansas



**LINEA DE AYUDA**

Call 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**

Call 1-800-322-5580  
TDD 1-800-285-1131

**El Programa Dental de ConnectCare puede ayudarle a:**

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

**PREGUNTE AL EXPERTO:**

**¿Cubre Medicaid y ARKids First servicios dentales?**

Los servicios dentales **son** cubiertos para niños que tienen Medicaid o ARKids First. Sin embargo, no todos los adultos que tienen Medicaid califican para servicios dentales. Para averiguar si su Medicaid cubre servicios dentales, llame al **Programa Dental de ConnectCare** al número gratuito **1-800-322-5580**.



**¿Debo ser asignado a un Dentista?**

No. Si usted o su niño tienen Medicaid o ARKids First, usted **no** tiene que ser asignado a un dentista. Usted puede ir a cualquier dentista o especialista dental que acepta Medicaid o ARKids First. Si necesita ayuda para encontrar un dentista en su área, llame al **Programa Dental de ConnectCare** al número gratuito **1-800-322-5580**.

*Fuente: Glen Poteet, Gerente del Cuidado Dental Coordinado, Departamento de Salud de Arkansas*