



**P.2 ¿QUÉ ES TDAH?**  
(Por su siglas en Inglés –ADHD)



**P.3 ¡LACTANCIA MATERNA!**



**P.4 ¿PREGÚNTELE AL EXPERTO?**



**¡SELLANTES  
DENTALES!  
PÁGINA 3!**

# Noticias ConnectCare

Su Conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico. • Invierno 2012

## Un Clima Frío Significa una Temporada de Resfriado y Gripe

### ¿Cuándo es necesario un antibiótico para tratar una infección?

Los resfriados, los dolores de garganta y los dolores de oído pueden ser causados por bacterias o virus. Usted debe ver al Doctor de su hijo(a) si tiene un resfriado o un dolor de garganta persistente, que no desaparece o si tiene fiebre alta. El tipo de medicina utilizado para los resfriados, los dolores de garganta o los dolores de oído depende de si es causado por un virus o por una bacteria. Si su hijo(a) tiene una enfermedad que es causada por una bacteria, el Doctor puede darle un antibiótico. Los antibióticos solo funcionarán si la enfermedad de su hijo(a) es causada por una bacteria. Los antibióticos no funcionan para combatir los virus. En caso de que el Doctor no le haya recetado un antibiótico a su hijo(a), pregúntele que puede hacer para ayudarles a sentirse mejor.



**LAS SIGUIENTES INDICACIONES le van a dejar saber porque su doctor no le ha recetado un antibiótico para la enfermedad de su hijo(a):**

- **La mucosidad de color verde NO es siempre una señal de que se necesita tomar un antibiótico.** Es normal que la mucosidad cambie de color cuando el cuerpo combate una infección.
- **La mayoría de las enfermedades de tos y resfriado son causadas por virus.** Los antibióticos no actúan cuando es un virus.
- **Las enfermedades causadas por virus, como el resfriado, por lo general desaparecen sin tratamiento en una semana o dos.** Consulte con el Doctor de su hijo(a) para saber que puede tomar para aliviar los síntomas cuando el antibiótico no es necesario.
- **Las enfermedades causadas por bacterias pueden ser tratadas con antibióticos.** Hay muchos diferentes tipos de antibióticos disponibles. Su Doctor va a determinar el antibiótico correcto para la infección de su hijo(a).

Para estar en el **LADO SEGURO** siempre consulte con el Doctor acerca de la mejor manera de cuidar a su hijo(a) cuando está enfermo.

## ¿Qué es TDAH por sus siglas en inglés ADHD? (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad)

TDAH es una condición en los niños que presenta tres diferentes síntomas:

- Dificultad para prestar atención y concentrarse en hacer una tarea o labor
- Moverse constantemente o ser incapaz de permanecer sentado
- Actuar sin pensar

El TDAH es una condición que puede afectar a los niños y a los adolescentes. Es una de las condiciones más comunes en la niñez que afecta el comportamiento y el aprendizaje. La escuela y el aprendizaje pueden ser difíciles para estos niños. La causa exacta se desconoce. No es causado por ser malos padres o malos profesores o alguna cosa que el niño haya hecho. Los niños pueden presentar signos de TDAH a una edad temprana (entre 3 y 6 años de edad). TDAH se presenta más frecuente en la escuela primaria (entre 7 y 9 años de edad).

Un niño con TDAH puede:

- Pasar mucho tiempo soñando despierto
- No escucha
- Distraerse fácilmente al hacer tareas de la escuela o al jugar
- Olvidar las cosas
- Estar en constante movimiento o ser incapaz de permanecer sentado
- Retorcerse o estar inquieto
- Hablar mucho
- Ser incapaz de jugar tranquilamente
- Actuar y hablar sin pensar
- Tener dificultad para esperar su turno
- Interrumpir a otros

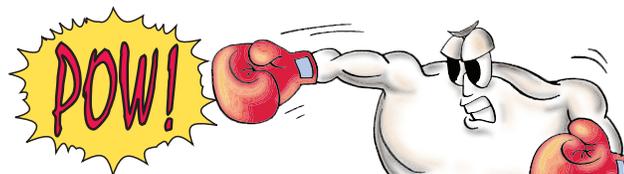


No existe un solo examen que diagnostique el TDAH. Muchos otros problemas del aprendizaje pueden tener los mismos síntomas. Puede haber muchas razones diferentes para que un niño actúe de la manera que lo hace. Muchas veces los niños presentan estos síntomas por un periodo corto como parte de su crecimiento.

No hay cura para el TDAH, pero hay tratamientos que pueden ayudar a tratar los síntomas, estos tratamientos incluyen medicinas, modificación del comportamiento y programas escolares.

Si usted cree que su hijo tiene problemas de comportamiento o de aprendizaje, hable con la enfermera de la escuela o con el Doctor de su hijo(a). Ellos pueden ayudarle a decidir sobre el tratamiento adecuado o si necesita más ayuda de un especialista.

Para aprender más acerca de TDAH, visite la página web: <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/> o llame al Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) al **1800-232-4636**.



## ¡DE LE A LA CARIES DENTAL UNO- DOS PUÑETAZOS- CON AGUA FLUORIZADA Y CON LOS SELLADORES DENTALES!

La caries dental es la enfermedad número uno de los niños. La caries puede causar dolor e infección dental que causa un pobre rendimiento en la escuela y pérdida de días de clase. Además, los dientes con caries pueden causar que su niño se sienta avergonzado. Peor aún, la infección dental puede causar enfermedades que pueden poner en peligro la vida. Los niños deben recibir chequeos dentales regulares comenzando a la edad de un año.

### ¿Qué causa la caries dental?

El azúcar que se come o bebe se combina con las bacterias en la boca y forman un ácido. El ácido saca o quita los minerales del diente causando un agujero en el diente que puede llevar a una infección dental.

### ¿Cómo detener la caries dental?

Tome menos bebidas gaseosas, Kool-Aid, jugo y otras bebidas azucaradas. Mastique chicle sin azúcar. Mire con qué frecuencia come o bebe azúcar. Cepille sus dientes dos veces al día para eliminar las bacterias. Use hilo dental todos los días. Obtenga chequeos y limpiezas dentales para eliminar la acumulación de bacterias. Obtenga selladores dentales en los dientes de sus hijos (una capa fina de plástico que cubre la parte superior del diente de los niños) y beba agua fluorizada del grifo. El mejor momento para obtener los selladores dentales para los niños está entre las edades de seis 6 y 14 años.

### ¿Qué es el agua fluorizada?

El fluoruro es un mineral natural que se encuentra en el agua que ayuda a su cuerpo a reparar los dientes. La mayoría del agua en Arkansas ha sido fluorizada lo que significa que el nivel natural de fluoruro en el agua se ha cambiado para ayudar a prevenir la caries dental en todas las personas. Tomar agua fluorizada ayuda a mantener los dientes cubiertos con los poderes curativos de fluoruro. El fluoruro no se encuentra a menudo en el agua embotellada. Para ayudar a evitar que usted y su hijo(a) tengan caries dental, ¡beba el agua clara y pura de su cocina, del grifo del fregadero!

¡La caries dental se puede prevenir! Siga las recomendaciones anteriores para tener una boca y cuerpo saludable.

Artículo presentado por: Carol Amerine, RD, MSDH Oficina de Salud Oral. Arkansas Departamento de Salud.

# Lactancia Materna: ¿Cuál es el beneficio para la mamá?

*No es un secreto que la intención de la naturaleza es que los bebés sean amamantados. Los bebés que no reciben la leche materna se enferman más a menudo, tienen más problemas de salud y de peso en su vida. Amamantar es bueno para las madres también. Las madres que han amamantado exitosamente le podrán decir muchas razones por las cuales ellas han disfrutado amamantar como las siguientes:*

**Pérdida de Peso:** ¡la lactancia materna quema calorías! Se necesita energía para producir leche. Muchas madres encuentran que han perdido el peso que aumentaron durante el embarazo más rápidamente cuando amamantan al bebé.

**Ahorra Dinero:** las madres que amamantan al bebé dicen que ahorran dinero en el costo de la formula y suministros necesarios para alimentar a sus bebés— más de lo que el WIC provee.

**Dormir más:** ¡las madres que amamantan en realidad tienen más horas de sueño! El cuidado de un bebé recién nacido es un trabajo difícil. Los recién nacidos se despiertan cada dos horas. Eso significa que están sanos y creciendo saludables, es una buena señal. Los adultos no se sienten muy bien con dos horas de sueño, de tal manera que las primeras semanas de vida de un bebé son difíciles. Las madres quienes han amamantado le dirán que ellas han estado felices de no tener que levantarse a calentar un biberón. ¡En esas primeras semanas cada minuto de sueño ayuda!

**Bebé más Saludable:** las madres que amamantan con éxito son felices de que sus bebés no estén casi nunca enfermos. Tener un bebé enfermo es aterrador. A nadie le gusta ver un bebé sufrir de un resfriado o dolor de oído. Hay anticuerpos en la leche materna que aumenta la capacidad del bebé para combatir enfermedades. Las madres compartieron cómo la lactancia materna les ahorró dinero porque ellas casi nunca tenían que quedarse en casa y perder horas de trabajo para cuidar a un bebé enfermo.

**Acercamiento:** una madre le dirá como ha disfrutado la cercanía que tiene con su bebé, cuando ella lo amamanta con leche materna. Recordar estos momentos con su bebé usualmente trae lágrimas a los ojos de una madre. ¡Un sentimiento que no tiene precio!

**Sentimiento Relajante:** las madres que amamantaron al bebé dicen cómo estuvieron de

relajadas durante ese tiempo. Las hormonas de la madre se liberan mientras se amamanta al bebé y son calmantes para la madre. Esto ayuda a reducir el riesgo de ansiedad y depresión. Las madres dicen lo bien que se sienten a pesar de estar ocupadas cuando se sientan a amamantar a su bebé y comparten esa sensación de mutua calma.

**Menos Cáncer:** las madres que amamantan dicen que se sienten bien sabiendo que usan su cuerpo de la manera como la naturaleza lo destinó. Ellas tienen menos riesgo de cáncer del seno, uterino y de ovario al amamantar. ¡Esto significa que aumentan sus posibilidades de vida y de ver crecer a sus hijos y nietos!

**Sentimiento de orgullo:** las madres que amamantan dicen que se sienten bien acerca de lo que hicieron por su bebé. Se sienten orgullosas de saber que le dieron leche materna a su bebé, que es exactamente lo que era necesario para crecer felices y sanos. También se sienten orgullosas por ser las únicas personas en el mundo que podrían hacer esto por su bebé. ¡De nuevo, es un sentimiento que no tiene precio!

Las mujeres embarazadas y las madres que amamantan pueden obtener más información y apoyo de la oficina de su Doctor, hospitales, Departamentos de Salud, WIC (por su sigla en inglés) y organizaciones como la Liga de la Leche.

Para obtener más información, visite la página web de la Liga de la Leche [www.illusa.org](http://www.illusa.org) o llame al Departamento de Salud de Arkansas, Línea de Ayuda gratis para la Leche Materna al 1-800-445-6175 o visite la página web: [www.healthyarkansas.com/breastfeeding](http://www.healthyarkansas.com/breastfeeding)

*Artículo presentado por: Sandra Jones, RD, Med, BCLC . Coordinadora del Estado de Lactancia Materna WIC.*





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  
Central Arkansas: 501-614-4689

[www.seeyourdoc.org](http://www.seeyourdoc.org)

ConnectCare News is printed for  
Medicaid/ARKids First customers

**If you are not on our mailing list and would like to receive this newsletter, or would like to receive this newsletter in Spanish, please email us at**

**[Connectcare.outreach@arkansas.gov](mailto:Connectcare.outreach@arkansas.gov) or call our office.**

**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.**

**Editorial Staff:**

*Gloria Bastidas - Editor, Bilingual Outreach Coordinator, ConnectCare*

*Misty Smith - Health Education Supervisor, ConnectCare*

*Richelle Thompson - Public Health Educator, ConnectCare*

*Tiffany Trotter - Public Health Educator, ConnectCare*

*Carmen Moral - Dental Coordinator, ConnectCare*

*Jan Horton - Editorial Staff, Health Marketing*

*Sherrie Shepherd - Layout Design, Health Marketing*

Produced by Health Marketing  
Arkansas Department of Health



**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**

Llame al 1-800-322-5580

Para personas con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131

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

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

**PREGUNTELE AL EXPERTO:**

**¿Puedo fumar cuando tengo niños en el carro conmigo?**



**¡No!** Por la Ley (Acta 811 de 2011) que se aprobó y entró en vigor en Julio 2012, la Ley protege a los niños menores de 14 años de la exposición al humo de segunda mano mientras estén en un vehículo. Por la Ley es una ofensa primaria fumar en un vehículo con un niño menor de 14 años. Esto significa que un policía puede detener el vehículo, multar al conductor si observa que el conductor está fumando con un niño en el vehículo. Cualquier persona que viole esta ley por primera vez debe pagar una multa de \$25 dólares o pedir que se le cancele la multa al comprobar que se ha inscrito en un programa para dejar de fumar.

La exposición al humo de segunda mano es peligroso para los niños. Los niños que respiran pequeñas cantidades de humo de segunda mano pueden enfermar o sus pulmones pueden que no se desarrollen normalmente. Pueden causarles prolongadas infecciones de oído y problemas respiratorios. No hay ningún nivel seguro del contacto con la exposición del humo de segunda mano para los niños.

Si usted necesita ayuda para dejar de fumar llame a la línea Tobacco Quitline al 1-800-QUITNOW (1-800-784-6889)