



Noticias de ConnectCare

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

¿PUEDE OÍR SU BEBÉ?

Tres de cada 1000 bebés nacen con **significante pérdida de audición. Pero, no hay forma de que los padres sepan si su bebé no puede oír. Por ésta razón, casi todos los hospitales en Arkansas hacen el examen de pérdida de audición, antes de que el bebé salga del hospital. Los exámenes de audición no causan dolor y son rápidos. A los padres se les dá el resultado del examen antes de salir del hospital.**

¿Por qué la audición del bebé debe examinarse?

Los exámenes de audición son la única manera temprana de encontrar la pérdida de audición. Mientras más temprano se descubre la pérdida de audición, mayor es la oportunidad de desarrollo normal del lenguaje. Si la pérdida de audición no es encontrada a tiempo, puede ser más difícil para él bebé aprender y desarrollarse. El Centro de Control de Enfermedades y Prevención (CDC) aconseja:

- Todos los bebés deben tener el examen de pérdida de audición no más tarde de un mes de nacidos. Es mejor si son examinados antes de salir del hospital después del nacimiento.
- Si un bebé no pasa el examen de pérdida de audición, es muy importante hacerle un examen completo lo más pronto posible, no más tarde de los primeros tres meses de nacimiento

¿Puede un recién nacido pasar el examen de audición y de todas maneras tener pérdida de la audición?

Sí. Algunos bebés pueden oír suficientemente bien para pasar el examen de pérdida de audición, pero pierden la audición más tarde a causa de:

- Enfermedades
- Lesiones
- Medicinas
- Un historial familiar de pérdida de audición

Si los padres están preocupados sobre la audición del bebé, ellos deben hablar con el doctor del bebé. ¡Un bebé nunca es muy pequeño para el examen de pérdida de audición!



Etapas Auditivas

La mayoría de los niños aprenden y se desarrollarán a diferentes edades. A continuación tenemos algunas etapas (ó señales) que se deben observar a medida que su bebé crece y se desarrolla.

Nacimiento a 3 meses

- Se calma con voces familiares
- Se mueve, se despierta ó llora al oír sonidos fuertes
- Se sobresalta al oír sonidos fuertes repentinos

3 a 6 meses

- Gira su cabeza o mueve los ojos para encontrar la dirección del sonido.
- Comienza hacer sonidos como del habla
- Disfruta de juguetes que tienen sonido

6 a 9 meses

- Responde al oír su propio nombre
- Comienza a entender palabras simples ("no" y "adiós")
- Comienza a imitar sonidos

9 a 12 meses

- Usa 2 o más palabras
- Responde cuando le dicen "no"
- Imita sonidos y palabras simples

Manteniendo a Sus Niños Seguros Dentro y Alrededor del Agua

Los niños pequeños pueden ahogarse en unas pequeñas pulgadas de agua. Incluso niños que han tomado clases de natación pueden ahogarse. Use los siguientes consejos para mantener a su familia segura.

1. No deje a su niño solo cerca del agua, ni siquiera por un segundo.
2. Cuando su niño esté en el agua, manténgalo al alcance de sus manos. A los niños menores de 5 años usted debería poder tocarlos todo el tiempo.
3. Use salvavidas. Los salvavidas deberían usarse en todo tipo de aguas como rios, lagos y arroyos.



4. Aprenda Resucitación Cardiopulmonar (CPR)*. Puede salvar la vida del niño con poco ó ningún daño cerebral. Contáctele la sucursal de La Cruz Roja de Arkansas al 501-748-1060 para aprender más.
5. Designe a un "vigilante del agua" cuando los niños están dentro ó cerca del agua. El "vigilante del agua" es un adulto que:
 - Vigila el agua todo el tiempo
 - No está en el celular ó en la computadora leyendo ó haciendo alguna actividad que le distraiga
 - Está sobrio
 - Sabe como nadar
 - Sabe como dar la Resucitación Cardiopulmonar (CPR)*

Fuente: Academia Americana de Pediatría, Centro de Control y Prevención de Enfermedades y La División de Seguridad de los Productos del Consumidor

**siglas en Inglés*

De la Cocina de WIC a la Suya

El programa de Arkansas de mujeres, infantiles y niños (WIC) ayuda a las familias a elegir comida sana y promueve la salud y el bienestar de todas las mujeres, infantiles y niños elegibles de Arkansas.

Si está embarazada, una de las mejores cosas que puede hacer es comer comida saludable - granos enteros, carne sin grasa, productos lácteos bajos en grasa y muchas frutas y vegetales. Asegúrese de mantenerse activa durante el embarazo de esa manera usted se mantiene fuerte.

Déle a su bebé la mejor nutrición - la lactancia materna - para un comienzo saludable. Comer comida saludable y mantenerse activa también es muy importante cuando usted está amamantando.

Niños creciendo sanos - comer bien durante los primeros años de vida es clave para comenzar una vida saludable. Muchos de nosotros no consumimos todos los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes. Comiendo comidas variadas y manteniendonos activos cada día puede hacer la diferencia.

La información de WIC puede ser obtenida en cualquier unidad local de salud de Lunes a Viernes entre las horas de 8:00 am hasta las 4:30 pm o puede visitar nuestra página web del Departamento de Salud de Arkansas a www.healthy.arkansas.gov

WIC es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Receta de Glaseado de Albaricoque

Hace 10 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de zanahorias (tipo corte bebé) pequeñas cortadas
- 1 cebolla mediana, cortada a la mitad y rebanada
- ¼ cucharadita de sal
- 1/3 taza miel
- 1/3 taza de albaricoques en conserva
- 2 cucharadas de perejil fresco picado



Instrucciones:

1. Coloque las zanahorias y la cebolla en una olla de cocción lenta de 4- o 5- cuartos. Rocíe con sal.
2. Cubra y cocine a temperatura lenta de 9 a 10 horas.
3. Deseche el líquido de la olla de cocción lenta, mezcle la miel y la conserva en un tazón pequeño; vierta sobre las zanahorias en la olla de cocción. Incremente la temperatura de la olla de cocción lenta hasta lo máximo. Cubra y cocine 10 a 15 minutos o hasta que este caliente. Espolvoree el perejil encima antes de servir. Las zanahorias se mantienen a temperatura baja por 2 horas; revuelva ocasionalmente.

Información Nutricional: 1 porción (3/4 taza): 110 calorías; 0 grasa; 1g proteína; 3g fibra dietética

¿ Preguntas Acerca de Su Seguro con Medicaid?

Obtendrá ayuda con tan sólo una llamada telefónica le responderemos a sus preguntas de cuentas, servicios médicos y reclamos. Arkansas Medicaid opera con una línea de ayuda gratuita de servicios al cliente para información y explicaciones de servicios médicos. Usted puede informarse que servicios fueron provisto los servicios que fueron facturados bajos sus beneficios de Medicaid y cuánto Medicaid pagó por cada servicio. La Unidad de Servicio al cliente para reclamaciones de Medicaid toma llamadas de 8:00-4:30, Lunes –Viernes. Por favor tenga su tarjeta de Medicaid ó el número de seguro social listo cuando usted llame. Ellos pueden asistir con otras preguntas como las que se enumeran a continuación:



- ¿Puede decirme cuántas visitas médicas se han presentado en mi nombre?
- ¿Cuánto dinero se muestra que me queda en mis beneficios dentales?
- ¿Cuánto dinero he usado del máximo de mis

- beneficios en laboratorio y radiografía?
- ¿Tengo días disponibles para estar hospitalizado?
- ¿Cuál muestra que es la última fecha que mi médico envió una cuenta?
- ¿Por cuánto fué la cuenta?
- ¿Debo algo? ¿Como un co-pago ó un co-aseguro?
- Tengo otro seguro. ¿Cuánto pagó mi Medicaid y debo algo de los cargos?
- ¿Por qué Medicaid negó los cargos? ¿Recibiré una cuenta por esos cargos?
- Recibí una cuenta de mi doctor. ¿Me puede decir si realmente debo esto? ¿Si Medicaid lo ha pagado, cuánto fué pagado, cuándo fué pagado? ¿Soy responsable por la parte no pagada?
- ¿Cuándo mi Medicaid va a empezar a pagar por la prima del seguro? ¿Cuándo puedo esperar ese cheque?
- ¿Cuánto tengo que pagar por mis medicamentos?
- ¿Por qué uno de mis hijos tiene ARKids A y los otros dos tienen ARKids B?

Si usted tiene preguntas acerca de sus beneficios por favor llame a: Departamento de Arkansas de Servicios Humanos (DHS) La unidad de Servicios al Cliente para Reclamos de Medicaid **1-800-482-5431 (Dentro del estado, línea de ayuda gratis ó local) 1-501-682-8501 (local ó fuera del estado)**

Proteja sus niños de tomar demasiado sol.

Los niños no necesitan estar en la piscina, en la playa ó de vacaciones para recibir demasiado sol. La piel de ellos necesita protección de los dañinos rayos solares ultravioleta (UV) siempre que ellos estén expuesto al aire libre. Solo unas cuantas quemaduras del sol puede incrementar el riesgo que su niño en un futuro desarrolle cáncer de piel.

Busque la sombra. Los rayos ultravioletas (UV) son más fuertes y dañinos alrededor del mediodía, así que es mejor planear actividades que no sean al aire libre. Pero si está al aire libre, busque la sombra debajo de un árbol, una sombrilla ó una carpa.

Cúbrase. Cuando sea posible, vista a sus niños con ropa fresca y cómoda que cubra su cuerpo, como pantalones de algodón suave y camisas manga larga. Otras buenas opciones serían una camiseta, un pantalón corto estilo bermuda ó un encubridor de playa.

Póngase un sombrero. que cubran la cara, cuero cabelludo, orejas y cuello dan mayor protección. Las gorras de béisbol no protegen las orejas ni el cuello de los niños.

Usen lentes de sol. Busque lentes de sol para niños que protejan cerca del 100% de los rayos solares ultra violetas.

Aplique bloqueador solar. Use un bloqueador solar que tenga al menos un factor de protección solar de SPF 15 y también protección contra los rayos UVA y UVB aplíquelo 30 minutos antes de que su niño salga al aire libre. Para bebés menores de 6 meses, aplique el protector solar en pequeñas áreas del cuerpo, como son la cara y la parte de atrás de la manos, si no tiene ropa que lo proteja del sol o sombra disponible.

Para más información sobre protección del sol, visite www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/children.htm

Fuente: Centro de Estados Unidos de Control de Enfermedades y Prevención y Niños Seguros de Estados Unidos



Protección contra el sol



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

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 por favor envíenos un correo electrónico a connectcare.outreach@arkansas.gov o llame a nuestra oficina.

Personal de Redacción:

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

**Producido por la Publicidad de Salud
Departamento de Salud de Arkansas**



Arkansas Department of Health



LÍNEA DE AYUDA

Llame al 1-800-275-1131
TDD 1-800-285-1131
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 un dentista que acepte Medicaid en su área
- Programar citas dentales
- Asistirle con transportación (Sólo Medicaid y ARKids A)
- Recordarle sus citas
- Programar de nuevo citas perdidas

Pregunte al Experto:

¿Puedo obtener servicio de visión (ojos) por medio de Medicaid?



Medicaid y ARKids First paga por un número limitado de exámenes de la vista y lentes. Adultos mayores de 21 años tienen un co-pago. Para niños menores de 21 años, Medicaid y ARKids First paga por reemplazar ó reparar los lentes siempre y cuando Medicaid lo apruebe con anticipación. No se necesita referencia para la cobertura visual. Para más información llame a Beneficios de Medicaid a 1-800-482-5431.

Fuente: Manual de Medicaid