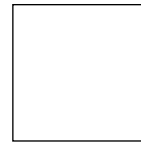




TRUSTED HEALTH PLAN
DISTRICT OF COLUMBIA

1100 New Jersey Ave., SE
Ste. 840
Washington, DC 20003

Thomas Duncan
Director Ejecutivo
George Aloth
Director de Operaciones
Karyn Wills
Directora Médica
Cleveland Slade
Director Financiero
Claudia Jackson
Editora
Chaz Jenkins
Editor Adjunto



HEALTH & WELLNESS

Verano de 2018

BOLETÍN INFORMATIVO



TRUSTED HEALTH PLAN
DISTRICT OF COLUMBIA

www.trustedhph.com

<First Name> <Last Name>

<Address line 1>

<Address line 2>

<City>, <State> <Zip>

A QUIÉN PUEDE LLAMAR:

Servicios para miembros: 1.202.821.1100
número de llamada gratuita, para personas
con deficiencias auditivas 711

Health and Wellness Outreach Center:
1.202.821.1090

Asistencia para EPSDT: 1.202.821.1134

Relaciones con los proveedores: 1.202.821.1145

Autorización previa: 1.202.821.1100

número de llamada gratuita 1.855.326.4831

Fax de autorización previa: 1.202.905.0157

Transporte: 1.855.824.5693 (llamada gratuita)

Avesis- Vision: 1.833.554.1011

Avesis- Dental: 1.833.554.1011

Beacon Health Strategies: 1.888.204.5581

Manejo de casos: 1.202.821.1132

Manejo de enfermedades: 1.202.821.1090

Línea de ayuda de enfermería: 1.855.872.1852

**Línea directa para denunciar fraude,
desperdicio y abuso:** 1.855-228-1700

Para obtener más información acerca de Trusted Health Plan:

If you need this information in English, please contact Member Services at (202) 821-1100 or (855) 326-4831, 24 hours a day, 7 days a week.

Si necesita esta información en español, por favor póngase en contacto con Servicio al Miembro las 24 horas del día a (202) 821-1100 o (855) 326-4831.

تأ سکیفرس رییمم تکاتنوک سیلب، کیباراً نیا یتمروفا سید دین وی فی (855) 326-4831 (202) 821-1100، 24 یداً سروح

Si vous avez besoin de cette information en français, s'il vous plaît communiquer avec les Services aux membres au (202) 821-1100 ou (855) 326-4831, 24 heures par jour.

如果 需要這個在中國的信息，請聯絡會員服務：(202) 821-1100或(855) 326-4831，每天24小時。

Se você precisar de informações em Português, por favor contacte os Serviços para Associados no (202) 821-1100 ou (855) 326-4831, 24 horas por dia

Trusted Health Plans (Distrito de Columbia) Inc. cumple con las leyes federales y estatales de derechos civiles aplicables y no discrimina con base en la raza, color, nacionalidad de origen, edad, condición de discapacidad ni sexo.

Las 24 horas del día, los 7 días de la semana,
los 365 días del año

1.855.872.1852

LLAME A LA LÍNEA DE ASESORAMIENTO DE ENFERMERÍA
EN CASO DE:

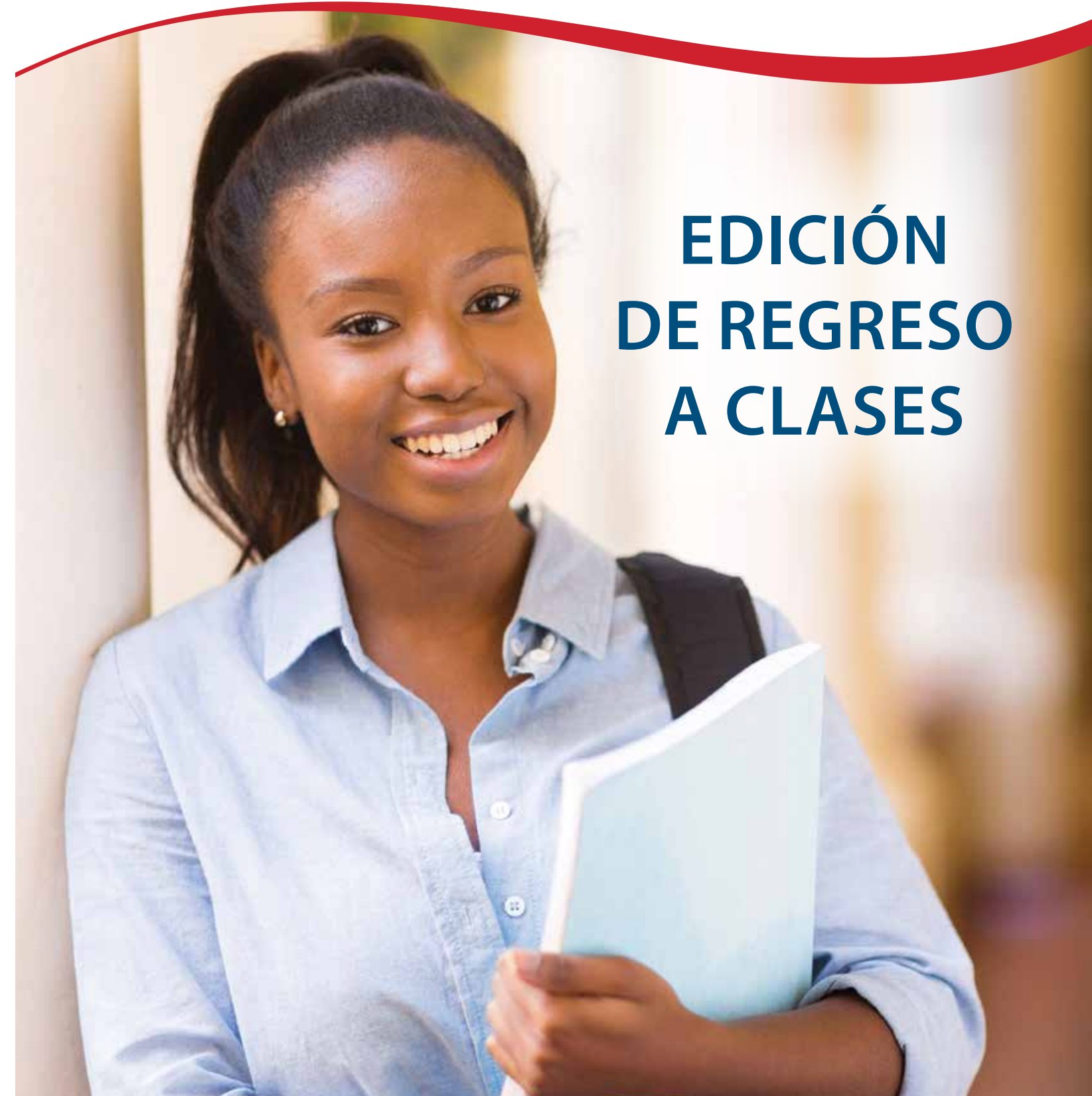
- Accidente/lesión
- Tos/Congestión
- Diarrea/vómitos
- Fiebre
- Dolor

¡El asesoramiento de enfermeras no tiene costo y está
a su alcance con solo una llamada telefónica!



GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

This program is funded in part by the Government
of the District of Columbia Department of Health Care Finance



EDICIÓN DE REGRESO A CLASES

PROGRAMACIÓN DE VACUNAS PARA SU HIJO

Las vacunas son parte importante de la salud de su hijo. Ayudan a protegerlo de enfermedades que pueden causar grandes problemas de salud. Los expertos recomiendan diferentes inyecciones según la edad de su hijo.

Vacunas obligatorias para los estudiantes del Distrito de Columbia

Cantidad de dosis de cada vacuna que se requiere antes de que los niños comiencen el año escolar.

	Preescolar o Head Start	Prekindergarten	Kindergarten a 5.º grado	6.º grado a 12.º grado
DTaP (Difteria, tos ferina y tétano)	4	5	5	5
Tdap (Difteria, tos ferina y tétano)	-	-	-	1
Polio	3	4	4	4
Varicela	1	2	2	2
MMR (sarampión, paperas y rubeola)	1	2	2	2
Hepatitis B	3	3	3	3
Hepatitis A	2	2	2	-
Hib I (influenza tipo B)	3 o 4	3 o 4	-	-
PCV (neumocócica)	4	4	-	-
Meningocócica	-	-	-	1
VPH	-	-	-	2 o 3

Conozca más acerca de algunas de las enfermedades de las que nos protegen estas vacunas:

Varicela: puede causar ampollas infectadas, inflamación en el cerebro o neumonía

DTaP/Tdap: (difteria, tétano, tos ferina): pueden ocasionar ciertas infecciones pulmonares, tos convulsiva y trismo

Influenza (gripe): puede causar neumonía

VPH: (virus del papiloma humano): puede causar ciertos tipos de cáncer

Meningocócica: puede ocasionar discapacidad, pérdida de las extremidades y de la audición

MMR: (sarampión, paperas y rubeola): puede causar daño cerebral o defectos congénitos (de nacimiento)

Polio: puede causar parálisis o muerte

El médico de su hijo podría recomendarle otras vacunas, de acuerdo con la salud de su hijo. Si se omitió alguna vacuna cuando su hijo era bebé o niño pequeño, podría tener que ponerse al día con las dosis que se omitieron.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, "2018 Recommended Immunizations for Children from Birth Through 6 Years Old (Vacunas recomendadas para los niños, desde el nacimiento hasta los 6 años de edad, 2018)", tomado de: <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf> y "2018 Recommended Immunizations for Children 7-18 Years Old (Vacunas recomendadas para los niños, desde los 7 hasta los 18 años de edad, 2018)" tomado de: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/teen/parent-version-schedule-7-18yrs.pdf>

SU HIJO REGRESA A CLASES

REVISIÓN DENTAL

Todos los niños mayores de 1 año deben visitar al dentista regularmente. Este es el momento adecuado para programar una cita de revisión, antes de que su hijo regrese a clases.

¿SABÍA USTED QUE...

4 DE **10**
CADA

NIÑOS TIENE CARIES EN LOS DIENTES DE LECHE?

Un dentista revisará la boca de su hijo para asegurarse de que esté saludable. El dentista de su hijo también verificará que no tenga los dientes deteriorados ni caries.

Ayude a su hijo a tener dientes sanos.

Todo comienza con buenos hábitos dentales. Una buena salud dental en los niños puede significar dientes más fuertes y saludables en los adultos. Enseñe a su hijo a:

- Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro por 2 minutos cada vez
- Utilizar hilo dental una vez al día
- Comer alimentos y bebidas saludables que tengan bajo contenido de azúcar
 - Obtener suficiente calcio (que se encuentra en la leche, el queso y el yogur)
 - Beber agua entre las comidas

¿Necesita su hijo un poco más de motivación para cepillarse los dientes?

¡Haga del cepillado una diversión! Aquí le damos algunas ideas:

- Permita que su hijo elija su propio cepillo con un color o diseño divertido
- Ponga la canción favorita de su hijo mientras se está cepillando
- Dele a su hijo una pequeña recompensa, como una pegatina, cada vez que se cepilla



Encuentre un dentista: Pídale al médico de su hijo que le recomiende un dentista que sea bueno con los niños.

Fuente: Healthfinder.gov, "Take Care of Your Child's Teeth (Cuide de los dientes de su hijo)", tomado de: <https://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/parenting/doctor-visits/take-care-of-your-childs-teeth>

ESTUDIANTES SALUDABLES = MEJORES ALUMNOS

Los estudiantes saludables son mejores en todos los niveles de desempeño académico:

- Obtienen calificaciones más altas
- Muestran un mejor comportamiento
- Tienen una actitud más positiva

Las revisiones de rutina, que incluyen exámenes dentales y de la vista, ayudan a identificar distintas formas para que su hijo se mantenga saludable. Además, ayudarán a detectar y tratar los problemas de salud en una etapa temprana. Si no se tratan, algunos problemas podrían afectar la capacidad de aprendizaje de su hijo y su desempeño en

la escuela. Las vacunas (inyecciones) ayudan a prevenir muchas enfermedades y a salvar vidas. Asegúrese de que su familia esté al día con sus revisiones y sus vacunas.

¿Está su hijo saludable y listo para aprender?

La escuela de su hijo necesita su ayuda para asegurarse de que tienen lo que necesitan para satisfacer las necesidades de salud de su hijo. Al inicio de cada año escolar, la escuela recopila esa información por medio de los formularios de salud que se incluyen en el paquete de inscripción de la escuela. Lleve los formularios a los próximos exámenes médicos y dentales de su hijo.

ACTÚE.

Ayude a la escuela de su hijo en la obtención de la información que necesita para satisfacer las necesidades de salud de su hijo.

Tome estos seis sencillos pasos:

1. Lleve los formularios médicos y de salud del paquete de inscripción de la escuela a la próxima visita de revisión médica y de revisión dental de su hijo.
2. Pídale al proveedor de atención primaria (PCP) y al dentista de su hijo que durante su visita completen todos los campos en estos formularios:
 - Certificado universal de salud
 - Formulario de evaluación de la salud bucal
3. ¿Tiene su hijo diabetes, asma o alguna otra afección médica? Pídale a su PCP que complete el formulario de medicamentos correspondiente. Obtenga más información en el sitio web de las Escuelas públicas del Distrito de Columbia (District of Columbia Public Schools, DCPS).
4. Si su hijo tiene necesidades nutricionales especiales, pídale a su PCP que llene el formulario de declaración médica para solicitar adaptaciones en la dieta.
5. Asegúrese de que todos los formularios tengan la firma del PCP y del dentista.
6. Entregue los formularios de salud al registrador de la escuela de su hijo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL CERTIFICADO UNIVERSAL DE SALUD

P: ¿Qué es el certificado universal de salud?

R: Es un formulario que usted recibe en el paquete de inscripción de la escuela de su hijo. El formulario le ayuda a la escuela a conocer más acerca de las necesidades de atención médica de su hijo.

P: ¿Quién debe llenarlo?

R: Parte del formulario lo deben llenar los padres, esto incluye:

- El nombre de su hijo, su fecha de nacimiento y su dirección
- La información referente al médico y al seguro de su hijo
- Información de contacto de emergencia

El médico de su hijo llenará el resto del formulario cuando usted lleve a su hijo para su revisión anual.

P: ¿Por qué necesita la escuela conocer esta información?

R: La escuela de su hijo utiliza esta información para proporcionarle a su hijo un ambiente seguro. Algunas afecciones de salud podría afectar la forma en que su hijo aprende o participa en actividades, por ejemplo:

- Alergias
- Medicamentos
- Problemas conductuales o del desarrollo

Recuerde que debe llenar y entregar el formulario para ayudar a mantener a su hijo seguro durante este año escolar.



TRES PASOS PARA AYUDAR A CONTROLAR LA DIABETES DE SU HIJO EN LA ESCUELA

¿Tiene su hijo diabetes? Tome unas medidas sencillas para ayudarlo a tener un año escolar saludable. Antes de que su hijo regrese a clases:

- 1. Hable con el médico de su hijo.** Haga un plan para ayudar a controlar la diabetes de su hijo. El plan podría incluir:
 - Los niveles de azúcar en la sangre ideales para su hijo
 - Si su hijo necesita ayuda para medir los niveles de azúcar en la sangre
 - Cómo tratarlo si tiene bajo el nivel de azúcar en la sangre
 - Una lista de los medicamentos que toma su hijo
 - Cualquier necesidad especial de dieta o actividad física
- 2. Informe en la escuela.** Hable con el profesor de su hijo y con la enfermera de la escuela acerca del plan de diabetes de su hijo. Si hay algo especial en la dieta o la actividad física de su hijo, también puede hablar con alguien en la cafetería de la escuela y con el profesor de gimnasia del niño.
- 3. Empaque una bolsa.** Todos los días cuando su hijo vaya a la escuela, dele todo lo que necesita para controlar la diabetes. Hable con la enfermera de la escuela para indicarle cuáles artículos deben permanecer en la estación de enfermería:
 - Medidor de azúcar en la sangre y tiras de prueba
 - Insulina y jeringas
 - Agua
 - Tabletas de glucosa o dulces

También es importante que los niños con diabetes reciban todos los años la vacuna contra la influenza. Esto se debe a que los diabéticos pueden enfermarse y permanecer enfermos con la gripe durante más tiempo. Hable con su médico para obtener más información.

¡Les deseamos un año escolar saludable!

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Managing Diabetes at School Playbook (Control de la diabetes en el libro de juegos de la escuela)", tomado de: <https://www.cdc.gov/features/diabetesinschool/index.html>

LAS REVISIONES ANUALES SON IMPORTANTES PARA LOS NIÑOS

Antes de que su hijo regrese a clases, llévalo al médico para una visita de niño sano. Los expertos recomiendan que los niños mayores de 3 años vayan al médico al menos una vez al año. Los niños menores de tres años deben ir al médico con más frecuencia. Pregúntele a su médico qué le recomienda.

¿Qué debo esperar?

El médico de su hijo le dará información para ayudar a mantener a su hijo saludable. El médico hará una revisión de su hijo por lo siguiente:

- Desarrollo
- Frecuencia cardíaca y respiratoria
- Estatura y peso
- Registro de vacunas
- Reflejos

¿Qué sucede si algo me preocupa?

Anote cualquier pregunta que tenga y llévela a su cita. Con respecto a su hijo, usted podría querer preguntar acerca de lo siguiente:

- Dieta y nutrición
- Crecimiento y desarrollo
- Comportamiento
- Horario de sueño

Recuerde: Una visita anual de niño sano es un excelente comienzo para asegurarse de que los niños estén saludables. Llame siempre a su médico si su hijo está enfermo o si le preocupa su salud.

Fuente: MedlinePlus, "Well-child visits (Visitas de bienestar infantil)", tomado de: <https://medlineplus.gov/ency/article/001928.htm>

VENGA A CONOCER NUESTRO NUEVO HEALTH & WELLNESS CENTER

Se encuentra en Ward 4 community de Washington:

7059 Blair Road NW
Washington, DC 20012

Contamos con:

Programas de alcance para los miembros:

- Control del asma infantil
- Control de la diabetes

Clases:

- Zumba
- Nutrición y cocina saludable
- Comienzos saludables

¡Los esperamos!