

Mi salud



Ciérrele la puerta al cáncer

¿Qué sabe sobre el cáncer de cuello uterino?

El Virus del papiloma humano (VPH) es el principal causante del cáncer de cuello uterino. Hay maneras sencillas de protegerse o proteger a su hijo contra la infección del VPH.

¿Qué hará?

- Me vacunaré contra el VPH o vacunaré a mi hijo cuando el médico lo recomiende.
- Me realizaré regularmente una prueba de detección a partir de los 21 años.
- Hablaré con mi médico acerca de cuándo y cada cuánto debo realizarme un Papanicolaou o una prueba de VPH.



Es posible que pueda colocarse vacunas y realizarse pruebas de detección sin costo. Consulte nuestro [sitio web](#) o llame a Servicios para Miembros al **855-690-7800 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local.

Para obtener más información sobre el cáncer de cuello uterino y cómo prevenirlo, visite cervivor.org.

Servicios para Miembros de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora local y Línea de Enfermería 24/7:
855-690-7800 (TTY 711)



Diabetes tipo 1: consejos para cuidar a su hijo

Si su hijo tiene diabetes tipo 1, necesita inyectarse insulina todos los días. Si es muy pequeño, usted deberá aplicarle estas inyecciones. Los niños más grandes pueden aprender a hacerlo ellos mismos.

También será necesario controlar el nivel de azúcar en sangre de su hijo en diferentes momentos del día. Este es un aspecto importante de su cuidado y hará que el uso de la insulina sea más seguro y más eficaz.

Las inyecciones de insulina y otros aspectos del tratamiento pueden suponer un esfuerzo adicional tanto para usted como para su hijo. a continuación se enumeran algunos consejos para lidiar con la diabetes tipo 1:

Alimentos

Ayude a su hijo a controlar lo que come. Muchos adultos con diabetes tienen problemas para hacerlo, y puede ser aún más difícil para un niño. Involucrar a toda la familia es de gran ayuda. Si la familia sigue una dieta con baja en grasas que incluye muchas verduras y menos carbohidratos, al niño le resultará más fácil. a pesar de que la tentación de la comida chatarra no desaparece,

puede equilibrarla con alimentos sanos en casa. Es importante que su hijo vea cómo los alimentos afectan el nivel de azúcar en sangre.

Muchos niños comen alimentos adicionales sin decírselo a sus padres u otros adultos. Esto puede provocar altos niveles de azúcar en sangre y visitas al hospital. Deje claro que comer alimentos adicionales significa que necesitará más insulina. Su hijo debe avisar siempre a un adulto cuando coma algo que no forma parte del plan de comidas del día.

Esto ayuda a enseñarle la idea del equilibrio. Si su hijo quiere comer un alimento que no está en el plan de comidas del día, deberá ajustar la dosis de insulina para reflejar este cambio.

Escuela

La escuela puede ser todo un desafío para un niño con diabetes tipo 1. Al tener que inyectarse insulina a lo largo del día y tener que comer siguiendo un programa regular, los niños con diabetes tipo 1 se diferencian de sus compañeros. Anímelo a explicarles a sus amigos qué es la diabetes y a enseñarles cómo funciona el equipo. La mayoría de los niños tienen curiosidad y ganas de aprender.

También debería reunirse con los maestros de su hijo, el personal de enfermería y los administradores de la escuela para hablar sobre el cuidado de la diabetes en la escuela. La Ley para Estadounidenses con Discapacidades ampara a los niños con diabetes, por lo que la escuela debe ayudarlo con el tratamiento. Asegúrese de que la escuela tenga disponibles los suministros necesarios y la insulina para su hijo.

Asegúrese de hablar con el profesor de gimnasia sobre cómo el ejercicio afecta el nivel de azúcar en sangre de su hijo. Es posible que el profesor de gimnasia no reconozca los signos de una subida o bajada repentina del azúcar, por lo que tal vez tenga que explicarle qué síntomas puede presentar su hijo y cómo afrontarlos. Anime a su hijo a practicar deportes y a mantenerse físicamente activo. El ejercicio le hace bien y le ayudará en el tratamiento de la diabetes. Pero tenga en cuenta que ahora tendrá que planificar la actividad física más que antes. El equipo de diabetes puede ayudarlo a adaptar el plan de tratamiento de su hijo para incluir actividad física.

Enfermedad

Cuando su hijo está enfermo, su nivel de azúcar en sangre puede aumentar. Esto puede ser peligroso. Hable con su médico sobre cómo tratar la diabetes cuando esté enfermo.

Estas son algunas guías:

- Continúe con el programa normal de insulina de su hijo aunque esté con vómitos o tenga problemas para comer o beber. Llame al médico si no puede retener medicamentos o líquidos.
- Mantenga un horario normal de comidas y ofrezca más líquidos, como agua, caldo y jugo de fruta.

- Controle el nivel de azúcar en sangre al menos cada 3 o 4 horas, o con más frecuencia si aumenta rápidamente.
- Realice una prueba de cetonas, sobre todo si el nivel de azúcar en sangre de su hijo es elevado.
- Si el nivel de azúcar en sangre supera los valores deseados, controle a menudo (al menos una vez al día) la temperatura, la frecuencia respiratoria, el pulso y el peso de su hijo. Llame al médico si pierde peso y su temperatura, frecuencia respiratoria y pulso aumentan.
- No le dé a su hijo ningún medicamento de venta libre sin consultarlo antes con el médico.
- Llame al médico si su hijo no puede retener medicamentos, líquidos o alimentos.

Independencia

A medida que su hijo crezca, anímelo a asumir mayor control sobre su tratamiento. Es posible que, como padre, quiera estar presente cada vez que su hijo se inyecte insulina, pero es importante que empiece a ser más independiente.

Existen muchos campamentos de verano para niños con diabetes. Estos entornos pueden ayudar a los niños a aprender sobre su enfermedad y cómo manejarla.

Apoyo para usted

Nunca sienta que su familia se enfrenta sola a la diabetes de su hijo. Solicite ayuda al coordinador de su equipo de diabetes para encontrar:

- Grupos de ayuda locales.
- Recursos en Internet.
- Publicaciones de la Asociación Estadounidense de Diabetes y otros grupos.

Además de ofrecer ayuda emocional, estos grupos también podrán orientarlo hacia la información que necesita para enfrentar los retos que tiene por delante.

Actualizado al: 2 de octubre de 2023

Autor: [Junta de revisión clínica del personal de Healthwise](#)

Todo el material educativo de Healthwise es revisado por un equipo que incluye médicos, personal de enfermería, profesionales avanzados, dietistas registrados y otros profesionales médicos.



Cómo combatir el calor

Cuando el clima se vuelve muy caluroso, puede ser malo para su salud. El calor puede ser difícil para los niños pequeños, los adultos mayores y las personas que tienen ciertas condiciones médicas.

Estos son algunos consejos para evitar el sobrecalentamiento en días calurosos:

- Permanezca adentro.
- Realice actividades al aire libre temprano en la mañana o tarde en la noche.
- Si debe estar afuera, tome descansos cada una hora adentro o en un lugar con sombra.
- Beba abundante agua.
- Use ropa holgada y de colores claros, un sombrero, anteojos de sol y protector solar.

El golpe de calor es una emergencia de salud que se produce cuando su temperatura corporal aumenta muy rápido y no puede enfriarse. Si cree que alguien está teniendo un golpe de calor, llame al 911 para intentar ayudarlo a refrescarse. Para ayudarlo a alguien a refrescarse, puede hacer lo siguiente:

- Llevar a la persona a un lugar fresco o con sombra.
- Poner a la persona en una bañera o ducha con agua fría, rociarla con una manguera de jardín o colocar paños húmedos y fríos en la piel.

Herpes zóster: datos sobre la culebrilla

El herpes zóster, también conocido como culebrilla, se produce por la reactivación del virus varicela-zóster (VZV), el mismo que causa la varicela.

Una vez que una persona tuvo varicela (VZV), el virus permanece en su cuerpo. El virus VZV puede reactivarse más adelante en la vida de una persona y causar herpes zóster, una erupción dolorosa en la que se desarrollan protuberancias llenas de líquido y abultadas en la piel. También puede producir picazón u hormigueo.

Complicaciones de la culebrilla:

- El dolor que persiste alrededor de la erupción puede continuar 90 días después de su aparición y puede durar meses, años o ser permanente. El riesgo de sufrir esta complicación aumenta con la edad.
- El virus puede afectar los nervios de la cara, lo que podría provocar la pérdida de visión.
- El riesgo de complicaciones aumenta con la edad.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra la culebrilla a partir de los 50 años.
- Hable con su médico sobre las preocupaciones relacionadas con la vacunación.
- El herpes zóster afecta más a las mujeres que a los hombres.



Visite [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin)
o llame a Servicios para
Miembros al **855-690-7800**
(TTY 711) para solicitar una
cita para vacunarse.

Recompensas Saludables

Recompensas Saludables (Healthy Rewards) es un programa optativo y gratuito para miembros de Anthem. El programa lo alienta a obtener el cuidado que necesita para llevar un estilo de vida saludable y luego lo recompensa con tarjetas de regalo de tiendas minoristas populares.

Usted puede ser elegible para ganar recompensas por estas actividades saludables:

- Prueba de detección de plomo
- Prueba de detección de diabetes A1c
- Controles médicos pediátricos y vacunaciones
- Visitas prenatales y de posparto
- Administración de medicamentos
- Visitas de seguimiento después de una visita al departamento de emergencias por problemas de abuso de alcohol o sustancias o de salud mental (en un plazo de 30 días).
- Pruebas de detección de cáncer de mama



Si desea saber qué puede ganar, inscríbese en Recompensas Saludables. Para ello, inicie sesión en su cuenta de Anthem en [anthem.com/wisconsin](https://www.anthem.com/wisconsin) y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub).

Este es un buen momento para ponerse al día con los controles médicos pediátricos

Qué debe esperar del control médico pediátrico de su hijo.

Los controles médicos pediátricos ayudan a evitar que su hijo se enferme y realizan un seguimiento de su crecimiento. En estas visitas, el médico de su hijo le hará un examen y le aplicará vacunas para protegerlo contra las infecciones.

Desde el nacimiento hasta los 2 años

Cuándo debe visitar al médico: cada 1 a 3 meses

El médico de su hijo quiere asegurarse de que esté creciendo al ritmo adecuado. Hará un seguimiento de sus etapas o acontecimientos importantes del desarrollo. Los momentos en que su hijo empieza a rodar, balbucear, sentarse y gatear son ejemplos de estos acontecimiento importantes.

A su hijo le aplicarán vacunas que le enseñan al cuerpo a protegerse contra infecciones como la varicela y la hepatitis. Estas visitas le permitirán asegurarse de que su hijo se mantenga saludable.

De los 3 a los 6 años

Cuándo debe visitar al médico: todos los años

El médico de su hijo puede hablar sobre comportamientos saludables, como el tiempo diario que pasa frente a la pantalla, nutrición, alergias y otros temas.

Se le aplicarán vacunas que le enseñan al cuerpo a protegerse contra infecciones como:

- Sarampión
- Paperas
- Influenza

De los 7 a los 13 años

Cuándo debe visitar al médico: todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le aplicará vacunas, le realizará exámenes médicos de diagnóstico de salud conductual y hablará con su hijo sobre higiene y hábitos saludables. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos.

A su hijo le aplicarán vacunas que le enseñan al cuerpo a protegerse contra infecciones como las siguientes:

- VPH
- Influenza
- Meningitis



De los 14 a los 18 años

Cuándo debe visitar al médico: todos los años

En estas visitas, el médico de su hijo le aplicará vacunas, le hablará de temas importantes como la salud reproductiva y lo que significa ser un adulto saludable. También es posible que le realice los exámenes físicos anuales necesarios para la escuela, el deporte y los campamentos.

A su hijo adolescente se le aplicarán vacunas que le enseñan al cuerpo a protegerse contra infecciones como la influenza y la meningitis. También es posible que su hijo comience a tener sus propias preguntas para el médico.



Más información

Obtenga más información sobre qué vacunas necesita su hijo y cuándo:

[Del nacimiento a los 6 años](#) | [De los 7 a los 18 años](#)



Programe un traslado

Su plan médico podría cubrir traslados a las citas con el médico de su hijo.

[Más información](#)



Encontrar un médico

Elegir al pediatra de su hijo es una decisión importante. Utilice la herramienta **Encontrar un médico (Find a Doctor)** para encontrar uno de los muchos proveedores que se ofrecen a los miembros de Anthem.

[Encuentre cuidado médico](#)



Realice los chequeos de su hijo y obtenga tarjetas de regalo para ir de compras

Para los miembros de Anthem, ganar recompensas es tan fácil como:

- Inscribirse en el programa Recompensas Saludables.
- Llevar a su hijo al médico.

[Inicie sesión para inscribirse](#)



Maneje la salud de su hijo donde sea que esté

Maneje la salud de su hijo donde sea que esté, con toda la información en un solo lugar. Descargue la aplicación **SydneySM Health**.



Recién nacido a 6 años

childhood-wellness.com/bcbs/wi

De 7 a 18 años

childhood-wellness.com/bcbs/wi-2

Toda su información a solo un toque de distancia

Las aplicaciones móviles gratuitas le permiten tener el control de su cuidado médico y de sus beneficios.

Con la aplicación MyACCESS puede:

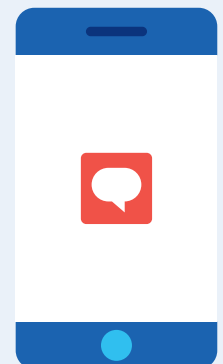
- Recibir recordatorios de la renovación.
- Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Verificar el estado de una solicitud.
- Enviar documentos.

Aplicación ebtEDGE

Si tiene beneficios del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP), puede usar esta aplicación para consultar el saldo de su tarjeta FoodShare (EBT) QUEST y buscar tiendas elegibles y mercados de agricultores cercanos.

La aplicación Sydney Health le permite:

- Iniciar sesión de forma fácil y segura con Touch ID/Android Fingerprint/Face ID.
- Encontrar un médico, hospital, farmacia o especialista que acepte su plan.
- Tener siempre con usted la tarjeta de identificación del miembro.



Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.

La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios a las personas con discapacidades o que no hablen inglés, sin costo para usted:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales por escrito en formato electrónico, letra grande, audio y otros
- Ayuda de intérpretes calificados en su idioma
- Materiales por escrito en su idioma

Para obtener estos servicios, llame a Servicios para Miembros al 855-690-7800 (TTY 711). También puede llamar a nuestro Defensor de los Miembros al **262-523-2424**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo. Llame al 855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 855-690-7800 (TTY: 711).

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyagoo bilaash ah. Wac 855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 855-690-7800 (TTY: 711).

注意: 如果您说中文, 您可获得免费的语言协助服务。请致电 855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။

855-690-7800 (TTY: 711) တင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

Mi salud es una publicación de Anthem Blue Cross and Blue Shield para brindar información; no proporciona asesoramiento médico personal. Si necesita asesoramiento médico personal, siempre consulte a su médico. ©2020.