

Camino al Bienestar con Humana

Febrero 2021

Humana Health
en tu empresa

Febrero... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al Mes de Concientización sobre la Salud Oral Infantil y de la Salud de los Oídos en los Niños!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca de la salud infantil. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le sugerimos algunas ideas para su implementación.

Educación y Prevención Te Informa

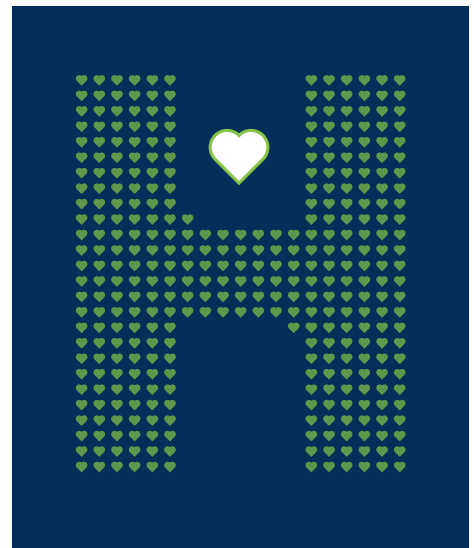
(cantidad: 2) – **“El rol de los padres en la salud oral de sus niños con diabetes” y “Prevenga las infecciones de oído en niños”**. Si desea, puede reproducir el boletín para su distribución. Sugerimos que coloque el boletín a color en un tablón de edictos (bulletin board), área de recepción, área de descanso (break room), cafetería u otras áreas de alto tráfico.

Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **“Esa linda sonrisa, ¿Es saludable?” y “¿Ha visitado un otorrinolaringólogo?”**. Estas atractivas hojuelas proveen información breve y concisa para sus asociados. Pueden ser colocadas en tablones de edictos, salones de conferencias, áreas de descanso o cafetería.

Bienvenido a nuestra colección de educación: “Camino al Bienestar con Humana”. Estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por educadores de salud clínica y bienestar de Humana en Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud”.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.



Recursos

- <https://health.gov/espanol/myhealthfinder>
- <https://medlineplus.gov/spanish/>

Salud Oral Infantil:

- <https://medlineplus.gov/spanish/childdentalhealth.html>

Salud de los oídos en los niños:

- <https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/breve-informaci%C3%B3n-salud-infantil/trastornos-de-los-o%C3%ADdos-la-nariz-y-la-garganta-en-ni%C3%B1os>

Humana

www.humana.pr
www.myhumana.com

**Departamento
Educación y Prevención**
Humana Health Plans of
Puerto Rico, Inc.
Humana Insurance of
Puerto Rico, Inc.
787-282-7900

Esperamos que Camino al Bienestar con Humana le sea de gran utilidad. Si tiene alguna pregunta, sugerencia o necesita más información sobre cómo utilizar la colección, no dude en comunicarse con el Departamento de Educación y Prevención de Humana al **787-622-5868**.





Febrero 2021

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones

1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal

1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos

1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



El rol de los padres en la salud oral de sus niños con diabetes

La diabetes es una condición de salud que ocurre cuando el nivel de glucosa (azúcar), aumenta en la sangre. Una Investigación científica realizada por Leonor Palomer y Hernán García de la Pontificia Universidad Católica de Chile, demuestra que el pobre control de la diabetes provoca un mayor riesgo a padecer caries dentales y problemas de inflamación e infección en las encías de los niños.

El Centro para Enfermedades en Atlanta (CDC), recomienda un programa completo de prevención dental incluyendo tratamientos con flúor, el cepillado dos veces al día, la selección correcta de alimentos, controlar los niveles de azúcar en la sangre y la visita al dentista dos veces al año.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Cuando salga el primer diente, lleve al niño al dentista para su primera evaluación dental. Pregunte sobre el uso del flúor en la pasta dental.
- Enseñe a su hijo la importancia de la limpieza y el cepillado correcto de los dientes al menos hasta los 6 años de edad. De los 8 años en adelante deberá cepillarse sus dientes solo, al menos 2 veces al día, preferiblemente después de cada comida. Aunque el cepillo dental se vea en buenas condiciones, deberá cambiarse cada 3 a 4 meses al año. Si el niño ha pasado por un catarro o ha tenido infección de garganta, se recomienda cambiar el cepillo dental.



- Muéstrelle el uso del hilo dental y que el mismo puede utilizarse al menos, de 2 a 3 veces en la semana.
- Controle el nivel de azúcar en sangre de su niño: en ayunas debe estar de 80-130 mg/dl; luego de dos horas de comer, entre 100-180 mg/dl y a la hora de dormir entre 100-160 mg/dl.
- No deje que su niño se duerma con el biberón. Alimentos como la leche y el jugo contienen azúcares que pueden provocar el crecimiento de caries dentales e inflamación en las encías. También limite el consumo de dulces y otras golosinas. No permita que su niño tome bebidas que contengan niveles elevados de azúcares añadidas como los refrescos.
- Si su niño desea una merienda, ofrézcale una fruta o vegetal. Evite meriendas con altos contenidos de azúcares, como por ejemplo los bizcochos.
- Enseñe a su niño la importancia del consumo diario de agua para mantener su boca y cuerpo hidratado y evitar el mal aliento.

El fomentar una dieta saludable, inculcar unos buenos hábitos de higiene oral y el tener controlado los niveles de azúcar en la sangre, debe iniciarse en las edades tempranas del niño para evitar el riesgo de serias complicaciones orales de padecer de diabetes en el futuro.



Enero 2021

Sus Recursos:

My Humana

humana.com/about/
myhumana
Información de Salud,
Beneficios y Medicamentos

Calidad Humana

Programa de Manejo de
Condiciones

1-877-589-2819

Humana Beginnings

Programa de Educación
Prenatal

1-866-488-5992

Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos

1-866-488-5992

¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención
383 Ave. F.D. Roosevelt
San Juan, PR 00918-2131



Prevenga las infecciones de oído en niños

Cinco de cada seis niños tienen por lo menos una infección de oído antes de cumplir los tres años de edad (NIH*, 2014). La infección de oído es una inflamación del oído medio, generalmente causada por virus o bacterias, y ocurre cuando se acumula líquido detrás del tímpano. La infección de oído es la razón más común por la cual los padres llevan a sus hijos al médico. El nombre científico de la infección de oído es otitis media (OM). Las infecciones de oído más comunes son: **otitis media aguda** (partes del oído medio se infectan e inflaman y hay líquido atrapado detrás del tímpano), **otitis media con efusión** (se presenta después de que la infección de oído ha pasado porque quedó líquido atrapado detrás del tímpano) y la **otitis media crónica con efusión** (se presenta cuando queda líquido en el oído medio por tiempo prolongado o cuando el líquido aparece una y otra vez, aunque no haya infección).

La mayoría de las infecciones de oído se presentan cuando los niños todavía no saben hablar. Los niños mayores pueden quejarse de dolor, pero en los más pequeños hay que observar los siguientes signos:

- se lleva la mano a la(s) oreja(s) y tira de ella(s)
- se siente molesto y llora
- tiene problemas para dormir
- tiene fiebre (especialmente en bebés y en niños pequeños)
- está drenando (saliendo) líquido del oído
- tiene problemas de equilibrio
- tiene problemas al escuchar o responder a tonos suaves



Es importante que, para evitar las infecciones de oído en niños, siga las siguientes recomendaciones:

- Vacune a su hijo contra la influenza. Su hijo debe recibir la vacuna contra la influenza anualmente a partir de los 6 meses de edad.
- Vacune a su hijo con la vacuna neumocócica conjugada 13 (PCV13). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos los niños menores de 2 años sean vacunados, comenzando a los dos meses de edad.
- Lávese las manos frecuentemente. El lavado frecuente de las manos evita que los gérmenes se transmitan a su hijo y tenga resfriados o gripe.
- Evite exponer a su bebé al humo del tabaco. Los estudios realizados demuestran que los bebés que están cerca del humo de los fumadores tienen más infecciones de oído.
- Nunca acueste a su bebé a dormir con el biberón sea en la siesta o en la noche.
- No permita que los niños que están enfermos pasen tiempo juntos.

Si su hijo presenta alguno de los signos mencionados, visite al otorrinolaringólogo para una evaluación. Éste seleccionará el mejor tratamiento para su niño.

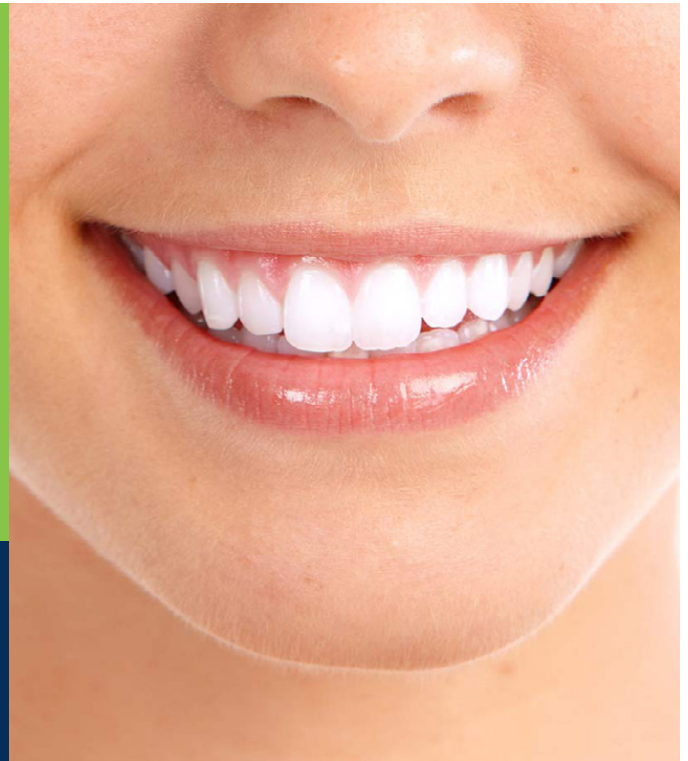
PRHL2N3SP

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES

Tomado de: *Institutos Nacionales de la Salud / Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711)

Esa linda sonrisa, ¿Es saludable?



Sabemos lo importante que es cepillarse los dientes y usar el hilo dental para la prevención de caries dentales y enfermedades de las encías. Pero, ¿sabía que la buena nutrición también es importante para mantener los dientes sanos? Esta práctica debe comenzar a temprana edad...desde la infancia. Las bacterias, la saliva y los alimentos consumidos juegan un papel importante en ayudar o impedir el progreso de las caries dentales.

- 1. Evite las caries.** Nunca moje el chupete o bobo del bebé con miel de abeja, jugo o azúcar. Dele agua (sin azúcar) en el biberón a la hora de la siesta o al acostarse. Recuerde quitarle gradualmente la botella. El uso prolongado del biberón después del año puede causar caries dentales, afectar el apetito y el habla.
- 2. Cuide sus encías.** Este tejido suave les da soporte a los dientes. Consuma alimentos con vitamina K para ayudar a controlar el sangrado, tales como brécol, alfalfa, lechuga verde oscura y repollo.

¡Cuide de tener una dieta saludable para promover la buena salud oral y obtener una sonrisa saludable!

Por: María Varela, MEd
Fuente: Asociación Dental Americana

Humana®

PRHL2N9SP

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711)

¿Ha visitado un otorrinolaringólogo?



Un otorrinolaringólogo es un médico que se especializa en el diagnóstico y manejo de condiciones que afectan los senos nasales, la laringe, la faringe, las orejas y otras estructuras de la cabeza y el cuello. La aparición de molestias en la nariz, garganta y oído que dificultan la vida diaria son motivo de consulta al otorrino (ENT, por sus siglas en inglés).

Algunas de las más frecuentes son:

- **En el oído:** dolor, pérdida de la audición, oír zumbidos o pitidos, inflamación, vértigo, secreción de líquido, trastornos del sueño.
- **En la nariz:** pérdida de olfato, sangrado, ronquidos, síntomas de alergias con rinitis, dolor en los senos nasales.
- **En la garganta y cuello:** dificultad para tragar, inflamación, aparición de hinchazones o bultos, pueden ser síntoma de una infección de las amígdalas o de los adenoides, aunque también puede ser un signo de algún tumor localizado en la faringe, cavidad oral o laringe.

Visite a este médico cuando experimente algunas de estas dolencias para una evaluación inicial

Por: Sonia I. Alvira Ríos, MPHE

Tomado y adaptado: <https://www.news-medical.net/health/What-is-an-Oto...>

Humana[®]

PRHL2N4SP

HumanaHealth
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711)