

Inside...

En esta edición...

Managing your asthma 1
Cómo Controlar su Asma . . . 2

STAR Kids service coordinator 1
Coordinador de servicios de STAR Kids 2

Preparing for flu season. . . . 3
Preparándose para la temporada de gripe 3

How to protect myself from Zika 4
Como protegerse del Zika . . . 5

Driscoll Health Plan is now on Facebook 4
El Plan de Salud Driscoll ya está en Facebook 5

What is behavioral health? . . 6
¿Qué es la salud conducual? . . 6

Emergency care. 7
Cuidado de emergencia 8

Help reduce your risk of preterm labor.. . . . 9
Ayude a reducir el riesgo de un trabajo de parto prematuro . 10

Member Advisory Group schedule. 11
Grupo de Asesoría para Miembros 11

Health classes. 12
Clases de salud 12

Managing Your Asthma

It is hard to be outdoors even when you don't have asthma or breathing problems. If you have asthma, you need to be careful. You and your family should keep asthma medicines available if you are going to travel. Here is some information to remember when you travel:



- Keep your "rescue" inhaler on hand at all times. Short-acting rescue inhalers (like Proair HFA, Proventil HFA) can give you immediate relief.
- Continue to use your "maintenance" inhalers daily even if you don't have problems breathing. Maintenance inhalers (like Asmanex, FLovent, QVAR, Symbicort, Advair, or Dulera) help to maintain your airways and decrease inflammation.

If you or a family member has an asthma flare-up that is not responding to asthma medicines seek immediate help at the nearest Emergency Room. If you would like to learn more about asthma –you can attend one of our asthma education classes offered by Heathy South Texas and Driscoll Health Plan. For information call Selina Lopez, RRT at 361-561-8670 to find out where the classes are being held. Asthma education classes are free to all family members.



What is a STAR Kids Service Coordinator?

Service coordination is a service Driscoll Health Plan provides for all STAR Kids members. You and your Service Coordinator will work together to assess your health needs. Together you will:

- Create a care plan,
- Organize all your services, and
- Monitor your progress toward your health care goals.

When you enroll with Driscoll Health Plan, you will have a Service Coordinator available to you. Your Service Coordinator will:

- Call you and get to know you and your health care, long term care, and behavioral health needs.
- Use a health risk assessment to help decide if you need more help right away.
- Talk with any case managers, doctors, pharmacists, or other persons that you say are important for your care needs.
- Help you find the services you need in your community.
- Write a care plan with your family's and doctor's help.
- Stay in contact with you to check up on your health.
- Keep track of your care plan to see if you are meeting your care plan goals.



If you have any questions or concerns, contact your Service Coordinator or call a Service Coordination main number:

Nueces: 1-844-508-4673
 Hidalgo: 1-844-508-4675

Cómo Controlar su Asma

Es difícil estar al aire libre, incluso para las personas que no tienen asma ni problemas respiratorios. Si usted tiene asma, debe ser cuidadoso. Si usted y su familia van a viajar, deben tener disponibles los medicamentos para el asma. A continuación le ofrecemos información útil para que tenga en cuenta al viajar:

- Tenga a la mano en todo momento su inhalador de rescate. Los inhaladores de rescate de acción rápida, como Proair HFA y Proventil HFA, pueden ofrecerle alivio inmediato.
- Continúe usando diariamente sus inhaladores de mantenimiento, aunque no tenga problemas para respirar. Los inhaladores de mantenimiento, como Asmanex, Flovent, QVAR, Symbicort, Advair y Dulera, ayudan a mantener abiertas las vías respiratorias y reducen la inflamación.

Si usted o un miembro de su familia tienen una crisis asmática que no responde a los medicamentos para el asma, pida ayuda de inmediato en la sala de emergencias más cercana.

Para obtener más información sobre el asma, asista a una de nuestras clases de educación ofrecidas por Healthy South Texas y El Plan de Salud Driscoll.

Para más información, llame a Selina López, RRT, al 361-561-8670 para averiguar dónde se dictan las clases. Las clases de educación sobre el asma son gratuitas para todos los miembros de la familia.



¿Qué es un coordinador de servicios de STAR Kids?

La coordinación de servicios es un beneficio que El Plan de Salud Driscoll ofrece a todos los miembros de STAR Kids. Usted y su coordinador de servicios trabajarán juntos para evaluar sus necesidades de salud. Juntos, procederán a:

- Crear un plan de atención,
- Organizar todos sus servicios, y
- Supervisar su progreso hacia sus objetivos de atención médica.

Cuando usted se inscriba en El Plan de Salud Driscoll, dispondrá de un coordinador de servicios. Su coordinador de servicios:

- Le hará una llamada para conocerle mejor y se familiarizará con sus necesidades de atención médica, atención a largo plazo y atención de la salud conductual.
- Utilizará una evaluación de riesgos de salud para ayudar a determinar si necesita más ayuda de inmediato.
- Hablará con todo administrador de caso, médico, farmacéutico u otras personas que usted diga que son importantes para sus necesidades de atención.
- Le ayudará a encontrar los servicios que necesita en su comunidad.
- Escribirá un plan de atención médica con ayuda de su familia y de su médico.
- Se mantendrá en contacto con usted para supervisar su salud.
- Hará un seguimiento de su plan de atención para ver si usted está cumpliendo los objetivos de su plan de cuidado.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con su coordinador de servicios o llame a uno de los números principales de Coordinación de Servicios:

Nueces: 1-844-508-4673

Hidalgo: 1-844-508-4675



Preparing for Flu Season

Winter is coming and so is flu season. Even though our South Texas weather doesn't get as cold as the rest of the country, we still have a substantial number of flu cases every year. The season also occurs in the middle of the school year, when classrooms can be an easy place for the flu to spread.

Probably the most important thing to know about flu season is that you can protect yourself by getting a flu shot. It will lower your chances of getting the flu. You can get one from your healthcare provider or even at certain pharmacies.

Here are some other ways to help protect you and your family from the flu:

- ◆ Wash your hands after using the bathroom, coughing, sneezing, playing outside, after touching things other kids use, and when hands look dirty.
- ◆ Wash your hands long enough to hum the "Happy Birthday" song twice. Dry your hands using a clean paper towel or let them air dry.
- ◆ Kids should wash their hands before eating .
- ◆ Cough and sneeze into a tissue or the upper arm.
- ◆ Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- ◆ Don't share food, cups or silverware.
- ◆ Get plenty of sleep, eat healthy and exercise.
- ◆ Talk to daycare and school about their rules when kids are sick.

Talk to your doctor about getting flu shots for you and your family.



Preparándose para la temporada de gripe

Cuando llegue el invierno, también llegará la temporada de la gripe. A pesar de que el clima en el sur de Texas no llega a ser tan frío como en el resto del país, todos los años tenemos una cantidad considerable de casos de gripe. La temporada también ocurre a mediados del año escolar, cuando los salones de clases suelen ser un lugar donde la gripe se contagia fácilmente.

Tal vez lo más importante que usted debe saber sobre la temporada de la gripe es que puede protegerse vacunándose contra la gripe. Eso reduce la probabilidad de contagiarse gripe. Puede recibirla de su proveedor de atención médica o incluso en ciertas farmacias.

Aquí encontrará otras maneras que ayudarán a usted y a su familia a protegerse de la gripe:

- ◆ Lávese las manos después de usar el baño, toser, estornudar, jugar al aire libre, después de tocar cosas que otros niños usan y cuando sus manos estén sucias.
- ◆ Lávese las manos el tiempo que toma cantar dos veces la canción de Feliz Cumpleaños. Séquese las manos con una toalla de papel o déjelas secar al aire.
- ◆ Los niños deben lavarse las manos antes de comer.
- ◆ Tratar de toser y estornudar en un pañuelo o en la parte superior del brazo.
- ◆ Mantenga las manos lejos de sus ojos, nariz y boca.
- ◆ No comparta alimentos, vasos o cubiertos.
- ◆ Duerma el tiempo suficiente, coma sano y haga ejercicio.
- ◆ Pregunte en la escuela y en el centro de cuidado diurno qué hacen cuando los niños se enferman.

Hable con su médico sobre las vacunas contra la gripe para usted y su familia.



How to protect myself from Zika

The Zika virus remains in the news these days and continues to be present in South Texas.

Research into its causes, risks and prevention continues, but the basic information is still the same.

1. It is spread mostly through the bite of an infected mosquito. The Zika virus can be spread from a pregnant mother to her child and through sexual contact with an affected male partner.
2. Its symptoms are like the flu—fever, rash, joint pain and pink eye.
3. It can cause birth defects in babies born to infected mothers, including a rare brain condition in which a baby's head is smaller than normal.



At this time all pregnant women in Cameron, Hidalgo, Starr, Webb, Willacy and Zapata counties should have a screening during pregnancy. Those with concerns should see their primary care physician or OB provider.

Prevention: At this time no vaccine exists to prevent the Zika virus, but there are ways to protect yourself.

- 🚫 All pregnant women should apply mosquito spray / lotion while pregnant. Mosquito spray / lotion is safe when applied properly and is safe for the fetus. Always read the instructions on the label before using.
- 🚫 In addition, because the virus can be sexually transmitted, it is recommended that all pregnant women in these affected areas also have their partners wear condoms.
- 🚫 Wear long-sleeve shirts, long pants and socks to prevent insect bites.
- 🚫 Try not to be outside when it's dark.
- 🚫 Remove items in the yard that can collect water.
 - Clean gutters that are clogged.
 - Change water in birdbaths and pets' outdoor water bowls every day.

We now offer mosquito repellent at no cost to you. All females who are between the ages of 10-55 or pregnant women of any age and males 14 and older can get up to two cans of mosquito repellent each month through December 31, 2017. You don't need a prescription if the pharmacy is a participating pharmacy. Call the pharmacy ahead of time to make sure they are a participating pharmacy. You may also want to make sure they have the repellent on hand before you go to the pharmacy. You will need a prescription from your doctor if the pharmacy isn't a participating pharmacy. Be sure to take your Medicaid ID card with you when you go to get the mosquito repellent.

Please remain on guard against this serious disease!



Driscoll Health Plan is now on Facebook!
Please join other DHP members and "Like" our new page.
Find Us on Facebook: <https://www.facebook.com/DriscollHP>
Or
Find Us on Facebook: @DriscollHP

Cómo Protegerse del Zika

En estos días, el virus del Zika sigue estando en las noticias y continúa presente en el sur de Texas.

Se siguen haciendo investigaciones sobre sus causas, riesgos y prevención, pero la información básica no ha cambiado.

1. Se contagia principalmente a través de la picadura de un mosquito infectado. Puede transmitirse de una madre embarazada a su hijo y por contacto sexual con una pareja masculina afectada.
2. Sus síntomas son similares a los de la gripe: fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y conjuntivitis.
3. Puede provocar defectos de nacimiento en bebés de madres infectadas, incluso una condición cerebral poco frecuente en que la cabeza del bebé es más pequeña de lo normal.



En este momento, todas las mujeres embarazadas en los condados de Cameron, Hidalgo, Starr, Webb, Willacy y Zapata deben hacerse un examen de detección durante el embarazo. Si tiene dudas, consulte a su obstetra o médico de cuidado primario.

Prevención: Por el momento no existe una vacuna para prevenir el virus del Zika, pero sí hay formas de protegerse.

- 🚫 Todas las mujeres embarazadas deben aplicarse aerosoles o lociones repelentes de mosquitos durante el embarazo. Estos aerosoles o lociones repelentes de mosquitos son seguros cuando se aplican correctamente y también son seguros para el bebé por nacer. Siempre lea las instrucciones en la etiqueta antes de usarlos.
- 🚫 Además, como el virus puede transmitirse sexualmente, se recomienda a todas las mujeres embarazadas que habiten las áreas afectadas que hagan que sus parejas usen condones.
- 🚫 Use blusas o camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines para evitar las picaduras de insectos.
- 🚫 Evite quedarse al aire libre después del atardecer.
- 🚫 Quite los objetos del patio que puedan acumular agua.
 - Limpie las alcantarillas y canaletas obstruidas.
 - Cambie diariamente el agua de los baños de pájaros y de los recipientes de las mascotas que estén al aire libre.

Ahora ofrecemos repelente de mosquitos sin costo para usted. Todas las mujeres de 10 a 55 años, las mujeres embarazadas de cualquier edad y los hombres de 14 años en adelante pueden recibir hasta dos latas de repelente de mosquitos por mes hasta el 31 de diciembre de 2017. Si visita una farmacia participante, usted no necesita una receta. Llame previamente para asegurarse de que sea una farmacia participante. También pregunte si tienen repelente antes de ir a la farmacia. Si va a una farmacia no participante, deberá llevar una receta de su médico. Cuando vaya a buscar el repelente de mosquitos, recuerde llevar con usted su tarjeta de identificación de Medicaid.

¡Esté siempre alerta para evitar esta grave enfermedad!



¡El Plan de Salud Driscoll ya está en Facebook!
Acompañe a otros miembros de DHP y ponga "Me gusta"
a nuestra nueva página.

Encuéntrenos en Facebook: <https://www.facebook.com/DriscollIHP>
o bien

Encuéntrenos en Facebook: @DriscollIHP

What is Behavioral Health?

Behavioral Health is being able to deal with your emotions in a healthy, rational and productive way. It is a very important part of your overall mental health.

People of all ages have a tough time controlling their emotions. These emotions can play a big role in mental health problems like depression, anxiety, and drug abuse or addiction.

You can get help for mental health and drug abuse problems. The Behavioral Health Hotline is available for any mental health or drug abuse problem.



Driscoll Health Plan Behavioral Health Hotline:

STAR Nueces Service Area - 1-888-244-4142

STAR Hidalgo Service Area - 1-888-423-0264

STAR Kids Nueces Service Area – 1-888-215-0585

STAR Kids Hidalgo Service Area – 1-888-215-0596

CHIP Nueces Service Area – 1-877-330-3312

You can call 24 hours a day, seven (7) days a week.

Do I need a referral for this?

You must pick a provider within our Behavioral Health Network, but you do not need a referral from your Primary Care Doctor. For help with locating providers, contact Driscoll Health Plan at 1-877-324-7543.

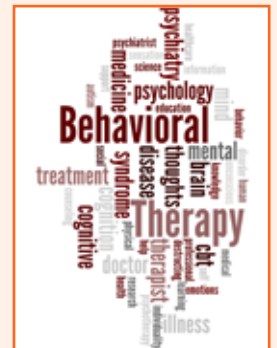
If you have an emergency related to mental health problems or drug/alcohol abuse, go to the nearest hospital emergency room or call 911 for an ambulance.

¿Qué es la Salud Conductual?

Salud conductual es poder manejar sus emociones de una manera sana, racional y productiva. Es una parte muy importante de su salud mental general.

Las personas de todas las edades tienen dificultades para controlar sus emociones. Las emociones pueden tener un papel importante en los problemas de salud mental, tales como la depresión, la ansiedad, el abuso de drogas y la adicción.

Usted puede obtener ayuda para los problemas de salud mental y abuso de drogas. La línea directa de salud conductual está disponible para cualquier problema de salud mental o abuso de drogas.



Línea directa de salud conductual del Plan de Salud Driscoll:

Área de servicio de Nueces (programa STAR) – 1-888-244-4142

Área de servicio de Hidalgo (programa STAR) – 1-888-423-0264

Área de servicio de Nueces (programa STAR Kids) – 1-888-215-0585

Área de servicio de Hidalgo (programa STAR Kids) – 1-888-215-0596

Área de servicio de Nueces (programa CHIP) – 1-877-330-3312

Puede llamar las 24 horas del día, los siete (7) días de la semana

¿Necesito una referencia para eso?

Usted debe elegir un proveedor dentro de nuestra red de salud conductual, pero no necesita una remisión de su proveedor de atención médica. Si necesita ayuda para localizar un proveedor, comuníquese con El Plan de Salud Driscoll al 1-877-324-7543.

Si usted tiene una emergencia relacionada con problemas de salud mental o abuso de drogas o alcohol, diríjase a la sala de emergencias del hospital más cercano o llame al 911 para pedir una ambulancia.

Emergency Care

Member Rights and Responsibilities:

You have a right to emergency care when your child needs it if you feel your child's life is in danger, or that your child would be hurt without getting treated right away. You do not need prior approval for emergency care. Your responsibilities include:

- + Know when you should go to the emergency room.
- + Call your doctor first for non-emergency medical care.
- + Learn and follow Driscoll Health Plan's (DHP) rules and Medicaid rules.
- + Choose a doctor quickly.
- + Keep scheduled doctor visits.
- + Cancel doctor visits ahead of time when you can't keep them.
- + Call 9-1-1 if you feel your child's life is in danger



Your Primary Care Provider or another doctor is available by phone 24 hours a day, 7 days a week.

Emergency Medical Care is provided for Emergency Medical Conditions and Emergency Behavioral Health Conditions.

Emergency Medical Condition means: A medical condition manifesting itself by acute symptoms of recent onset and sufficient severity (including severe pain), such that a prudent layperson, who possesses an average knowledge of health and medicine, could reasonably expect the absence of immediate medical care could result in:

- + placing the patient's health in serious jeopardy;
- + serious impairment to bodily functions;
- + serious dysfunction of any bodily organ or part;
- + serious disfigurement; or
- + in the case of a pregnant women, serious jeopardy to the health of a woman or her unborn child.

Emergency Behavioral Health Condition means: Any condition, without regard to the nature or cause of the condition, which in the opinion of a prudent layperson, possessing average knowledge of medicine and health:

- + requires immediate intervention or medical attention without which the Member would present an immediate danger to themselves or others; or
- + which renders the Member incapable of controlling, knowing, or understanding the consequences of their actions.

How soon can I expect to be seen?

Emergency care is there for you 24 hours a day, 7 days a week.

Are Emergency Dental Services Covered?

DHP covers limited emergency dental services for the following:

- + Dislocated jaw.
- + Traumatic damage to teeth and supporting structures.
- + Treatment of oral abscess of tooth or gum origin.

DHP also covers dental services your child gets in a hospital or ambulatory surgical center including other services your child might need, like.

- + Removal of cysts.
- + Treatment and devices for craniofacial anomalies.
- + Drugs for any of the above conditions including anesthesia.

The Member Handbook tells you about emergency care.

Cuidado de emergencia

Derechos y responsabilidades de los miembros

Su hijo tiene derecho a recibir cuidado de emergencia cuando lo necesite si usted cree que la vida de su hijo está en peligro, o si considera que su hijo resultará lastimado si no es tratado correctamente y de inmediato. Usted no necesita autorización previa para recibir cuidado de emergencia. Usted tiene estas responsabilidades:

- + Saber cuándo debe ir a la sala de emergencias.
- + Llamar primero a su médico antes de recibir tratamiento médico que no sea de emergencia.
- + Aprender y seguir las reglas del Plan de Salud Driscoll (DHP) y las reglas de Medicaid.
- + Elegir un médico rápidamente.
- + Asistir a las citas médicas programadas.
- + Cancelar las citas médicas con anticipación si no puede asistir.
- + Llamar al 9-1-1 si considera que la vida de su hijo está en peligro.



Su proveedor de cuidado primario u otro médico están disponibles por teléfono las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

La atención médica de emergencia se proporciona para condiciones médicas de emergencia y condiciones de salud conductual de emergencia.

Condición médica de emergencia: Una condición médica que se manifiesta con síntomas agudos de aparición reciente y gravedad suficiente (como dolor intenso) tal, que una persona común, prudente y con conocimientos medios de salud y medicina podría esperar razonablemente que la falta de atención médica inmediata puede:

- + poner en grave peligro la salud de un paciente;
- + provocar un deterioro grave de las funciones corporales;
- + provocar una disfunción grave de cualquier órgano o parte del cuerpo;
- + provocar una desfiguración grave; o
- + en el caso de una mujer embarazada, poner en grave peligro su salud y la del niño por nacer.

Condición de salud conductual de emergencia: Es cualquier condición médica, sin tener en cuenta su naturaleza o causa, que en opinión de una persona prudente con conocimientos medios de medicina y salud:

- + requiere intervención o atención médica inmediatas, sin las cuales el miembro presentaría un peligro inmediato para sí mismo o para otros; o
- + vuelve al miembro incapaz de controlar, saber o comprender las consecuencias de sus acciones.

¿Qué tan pronto puedo esperar que me atiendan?

La atención médica de emergencia está a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿Están cubiertos los servicios dentales de emergencia?

El Plan de Salud Driscoll cubre servicios dentales de emergencia, limitados a los siguientes:

- + Mandíbula dislocada
- + Lesiones traumáticas de los dientes y las estructuras de soporte
- + Tratamiento de abscesos orales originados en dientes o encías.

El Plan de Salud Driscoll también cubre los servicios dentales que su hijo recibe en un hospital o centro de cirugía ambulatoria, así como otros servicios que su hijo pueda necesitar, como los siguientes:

- + Extirpación de quistes.
- + Tratamiento y dispositivos para anomalías craneofaciales.
- + Medicamentos para cualquiera de las condiciones anteriores, incluida la anestesia.

En el Manual para Miembros encontrará más detalles sobre el cuidado de emergencia.

Help reduce your risk of Preterm Labor

A full-term pregnancy is between 39 and 41 weeks. Preterm labor (when a pregnant woman goes into labor before the 37th week of her pregnancy) remains a major health concern in the U.S.

Preterm labor can increase the risk of problems, especially for the baby. Babies who survive an early birth can have serious health problems. Babies being born early are the leading cause of newborn deaths in the United States.

Here are the steps you can take to reduce the risk of preterm labor:

- See your doctor right away when you become pregnant. Go to all your pre-natal doctor visits. Listen and ask questions. Follow all instructions your doctor gives you.
- Don't smoke, drink alcohol or take non-prescription drugs. Ask your doctor about programs if you need help quitting.
- Don't take any medications or vitamins without checking with your doctor first. Take the pre-natal vitamins given by your doctor.
- Eat healthy and drink lots of water. Talk with doctor about a healthy weight.
- Get regular exercise with your doctor's approval.
- Get plenty of sleep.
- Protect yourself from infections. Wash your hands often. Don't eat raw meat or fish. Talk to your doctor about the flu shot.
- Talk to your doctor about continued treatment for other health conditions, like diabetes or high blood pressure.
- Ask your doctor if you have a higher risk of having an early baby. For example: being pregnant with more than one baby; being 35 or older; having an early baby in the past, and getting pregnant too soon after your last baby.
- Get help from your doctor if you have severe morning sickness.
- You should also know the signs of early labor. If you are pregnant and have any of the following, please contact your doctor immediately.
 - A low dull backache that is constant or comes and goes
 - A change or increase in vaginal discharge
 - Pressure that feels like the baby is pushing down
 - Cramps that feel like your period
 - Cramps with or without diarrhea
 - Fluid that leaks from your vagina
 - More than four uterine contractions every 20 minutes or eight in one hour

If you experience any of the symptoms above:

1. Drink one quart of water and empty your bladder
2. Lie down on your left side and place your hand over your abdomen and feel for painless contractions (your abdomen tightens like a fist)

Call your doctor if the symptoms continue or increase.

Also, if you had a baby born early in the past, you are more likely to have another preterm birth. If this is the case, be sure to ask your doctor about progesterone treatment (17P). It can reduce the chance of another preterm birth.



Ayude a reducir el riesgo de un trabajo de parto prematuro

Un embarazo a término dura entre 39 y 41 semanas. En los Estados Unidos, el trabajo de parto prematuro (cuando una mujer embarazada tiene contracciones antes de la semana 37 de su embarazo) sigue siendo un importante problema de salud.

Puede aumentar el riesgo de problemas, especialmente para el bebé. Los bebés que sobreviven a un parto prematuro pueden tener problemas de salud graves. El parto prematuro es la causa principal de muerte en los recién nacidos en los Estados Unidos.

Estos son los pasos que usted puede tomar para reducir el riesgo de un parto prematuro:

- Consulte a su médico apenas se entere de que está embarazada. Asista a todas sus consultas prenatales. Escuche y haga preguntas. Siga todas las indicaciones de su médico.
- No fume, no beba alcohol y no consuma drogas no recetadas por su médico. Si necesita ayuda para superar una adicción, pregunte a su médico por los programas disponibles.
- No tome ningún medicamento o vitamina sin antes consultar con su médico. Tome las vitaminas prenatales recomendadas por su médico.
- Siga una dieta sana y beba mucha agua. Hable con su médico sobre cuál es un peso saludable.
- Haga ejercicio regularmente con aprobación de su médico.
- Duerma lo suficiente.
- Protéjase de las infecciones. Lávese las manos a menudo. No consuma carne cruda o pescado crudo. Hable con su médico acerca de la vacuna contra la gripe (influenza).
- Hable con su médico sobre un tratamiento continuo para otras condiciones de salud, como diabetes o hipertensión.
- Pregunte a su médico si usted tiene un mayor riesgo de tener un bebé prematuro. Por ejemplo, estar embarazada de más de un bebé, tener 35 años o más, haber tenido un bebé prematuro en el pasado y embarazarse muy pronto después de su último bebé.
- Pida ayuda a su médico si tiene muchas náuseas por la mañana.
- Conozca los signos del trabajo de parto prematuro. Si usted está embarazada, comuníquese con su médico de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:
 - dolor difuso en la espalda constante o intermitente
 - aumento o cambio en la secreción vaginal
 - presión como si el bebé empujara hacia abajo
 - calambres similares a los de la menstruación
 - calambres abdominales con o sin diarrea
 - pérdida de líquido vaginal
 - más de cuatro contracciones uterinas cada 20 minutos u ocho en una hora

Si usted tiene alguno de esos síntomas:

1. Beba un cuarto de galón de agua y vacíe la vejiga.
2. Recuéstese sobre su lado izquierdo y colóquese una mano sobre el abdomen para comprobar si tiene contracciones indoloras (su abdomen se contrae y se endurece).

Llame al médico si los síntomas continúan o aumentan.

Si usted ya tuvo un bebé prematuro, es probable que tenga otro parto prematuro. En tal caso, asegúrese de preguntarle a su médico por el tratamiento con progesterona (17P), que puede reducir la probabilidad de tener otro parto prematuro.





We value your opinion...

At Driscoll Health Plan we want to hear how we can serve you better. Become a member of our Member Advisory Group. DHP has meetings with members to talk about ways we can improve service. If you would like to be part of our team, call us at 1-877-DCHP-KIDS. Or you can email us at dhpmemberservices@dchstx.org. Below are our meeting times, dates and locations:

Valoramos su opinión...

En El Plan de Salud Driscoll queremos saber cómo podemos atenderlo mejor. Únase a nuestro grupo de asesoría para miembros. El Plan de Salud Driscoll se reúne con sus miembros para hablar de las formas en que podemos mejorar el servicio. Si usted quiere ser parte de nuestro equipo, llámenos al 1-877-DCHP-KIDS. También puede enviarnos un correo electrónico a dhpmemberservices@dchstx.org. A continuación se indican la fecha, hora y lugar de nuestras reuniones:

Member Advisory Group Schedule - October 2017 & January 2018 Horario del Grupo de Asesoría para Miembros - Octubre de 2017 y Enero de 2018

STAR Member Advisory Group /Grupo de Asesoría para Miembros de STAR

	<u>Laredo</u>	<u>McAllen</u>	<u>Brownsville</u>	<u>Nueces</u>
Dates	10/5/2017 1/4/2018	10/12/2017 1/11/2018	10/19/2017 1/18/2018	10/26/2017 1/25/2018
Time	11:00am-12:00pm	11:00am-12:00pm	11:00am-12:00pm	11:00am-12:00pm
Location	Driscoll Health Plan 500 E. Mann Rd Laredo, TX 78041	Driscoll Health Plan 5001 N McColl McAllen, TX 78504	Driscoll Children's Specialty Clinic 5500 N Expressway Brownsville, TX 78526	The Palms at Leopard Prospera 2725 Leopard Street Corpus Christi, TX 78408

STAR Kids Member Advisory Group /Grupo de Asesoría para Miembros de STAR Kids

	<u>Brownsville</u>	<u>Nueces</u>
Date	10/19/2017 1/18/2018	10/26/2017 1/25/2018
Time	1:00pm-3:00pm	1:00pm-3:00pm
Location	Driscoll Children's Specialty Clinic 5500 N Expressway Brownsville, TX 78526	The Palms at Leopard Prospera 2725 Leopard Street Corpus Christi, TX 78408

Health Classes

As a member of Driscoll Health Plan, you are part of a family who cares about helping you find quality medical care. Each member is important to us. We're always striving to improve health care for all members. Driscoll Health Plan offers a wide range of classes so that our Members can stay healthy and enjoy life as well. For a list of current classes go to:

<http://driscollhealthplan.com/services/class-schedules>

Clases de Salud

Como miembro del Plan de Salud Driscoll, usted es parte de una familia que se preocupa por ayudarle a encontrar cuidado médico de calidad. Para nosotros, cada miembro es importante. Siempre buscamos mejorar el cuidado de la salud de todos nuestros miembros. El Plan de Salud Driscoll ofrece una amplia variedad de clases educativas, para que sus miembros puedan mantenerse saludables y disfrutar más de la vida. Para ver una lista de las clases actuales, visite:

<http://driscollhealthplan.com/services/class-schedules>

