

Driscoll Health News

Inside...

En esta edición...

Don't forget the basics.....2

No olvides lo básico.....2

COVID conscious.....3

Presta atención al COVID.....3

Stay emotionally strong.....4

Tener fortaleza emocional.....4

Healthy habits.....5

Hábitos saludables.....5

Pregnant?.....6

¿Estás embarazada?.....6

Telehealth is growing.....7

La telemedicina está creciendo.....7

Member Advisory Group schedule...8

*Calendario del Grupo de Asesoría para
Miembros.....8*



¡No olvides lo básico!

Es fácil que los padres durante esta pandemia pasen por alto la atención médica “normal”. Si tus hijos no están enfermos, ¿por qué deberían ir al médico? Las razones son las mismas que antes del COVID-19: Las vacunas infantiles y las visitas de bienestar ayudan a que tus hijos estén sanos.

Las vacunas salvan millones de vidas. Los protegen contra una gran cantidad de enfermedades graves, incluidas: varicela, difteria, tétanos y tos ferina (tos convulsa); Haemophilus influenzae tipo b (o Hib); Hepatitis A y B; virus del papiloma humano; gripe; sarampión, paperas y rubéola; polio, neumococo; rotavirus.

Para encontrar los calendarios de vacunación para todas las edades visite: driscollhealthplan.com/es/programas-de-vacunacion

Los controles o visitas de bienestar regulares registran el desarrollo y te dan respuestas a preguntas sobre la salud de tu hijo. También ayudan a formar relaciones sólidas y de confianza entre tú, tus hijos y el médico.

Las visitas rutinarias del niño deben realizarse durante la primera semana después del nacimiento. Luego al primer mes y a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses. De allí en adelante, deben hacerse una vez por año hasta los 21 años.

Las visitas rutinarias del niño incluyen:

- Un examen físico
- Registro de altura y peso
- Exámenes o vacunas recomendadas
- La oportunidad de obtener respuestas a tus preguntas

No permitas que la pandemia evite darle la mejor atención médica a tu hijo para una vida saludable.



Don't forget the basics!

It's easy for parents to overlook “normal” health care during this pandemic. If your kids aren't sick, why go to the doctor? The reasons are the same as before COVID-19: Childhood vaccinations and well visits help your kids stay healthy. Vaccines save millions of lives. They protect against a number of serious diseases, including: Chickenpox; Diphtheria, Tetanus and Pertussis (or whooping cough); Haemophilus influenzae type b (or Hib); Hepatitis A & B; Human Papillomavirus; Flu; Measles, Mumps and Rubella; Polio; Pneumococcus; Rotavirus.

To find immunization schedules for all ages visit: driscollhealthplan.com/immunization-schedules

Regular checkups or well visits track development and give you answers to questions about your child's health. They also help form strong and trusting relationships between you, your children and their doctor.

Well-child visits should happen during the first week after birth. Then at 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 and 30 months. After this, they should occur every year until age 21.

Well-child visits can include:

- A physical exam
- Recording of height and weight
- Recommended screenings or immunizations
- A chance to get your questions answered

Don't let the pandemic keep you from giving your children their best shot at a healthy life!

COVID Conscious

Doctors are still learning new things about the COVID-19 virus. A number of vaccines are being tested to prevent it. Until they are ready, here is what the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends to stop the disease from spreading:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- At home, avoid close contact with people who are sick.
- Away from home, practice social distancing (keep six feet away from people you don't live with).
- Cover your mouth and nose with a mask when you're around others.
- Cover your cough or sneeze with a tissue. Then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.
- Monitor your health every day.



Driscoll Health Plan is helping you stay up-to-date with our DHP alerts. You can access them by visiting: driscollhealthplan.com/dhp-alerts. You can also learn more about the disease and how to protect yourself at cdc.gov. In addition, the Texas Department of State Health Services (DSHS) has a COVID-19 Call Center available Monday through Friday, from 7 am to 6 pm, at 1-877-570-9779.

Please help keep our community safer as the entire world battles this new disease!

Presta atención al COVID

Los médicos siguen aprendiendo cosas nuevas sobre el virus de COVID-19. Para combatirlo, se están probando varias vacunas. Hasta que una vacuna esté lista, esto es lo que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan para impedir la propagación de la enfermedad:

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- En casa: evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Fuera de casa: practica el distanciamiento social (mantén una distancia de seis pies de las personas con quienes no vives).
- Cúbrete la boca y la nariz con una mascarilla cuando estés alrededor de otras personas.
- Cúbrete con un pañuelo desechable al toser o al estornudar. Luego, tira el pañuelo a la basura.
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Controla tu salud todos los días.

Driscoll Health Plan te ayuda a mantenerte al día con sus alertas DHP. Puedes tener acceso a ellas desde nuestra página driscollhealthplan.com/es/dhp-alerts. También puedes obtener más información sobre la enfermedad y sobre cómo protegerte en cdc.gov. Además, el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) cuenta con un centro para llamadas sobre COVID-19, disponible de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., al 1-877-570-9779.

¡Ayudemos a mantener la seguridad de nuestra comunidad mientras todo el mundo lucha contra esta nueva enfermedad!

Mantén la fuerza emocional

¿Quién está emocionalmente sano? Las personas que reconocen sus emociones, pero que no reaccionan de manera perjudicial. Conservan el control y afrontan sus desafíos.

Este puede ser un objetivo difícil para todos. Estos son algunos consejos que te pueden ayudar a mantenerte positivo y en control de las situaciones:

- Concéntrate en tus fortalezas, no en tus debilidades.
- Forma y mantén relaciones significativas.
- Trabaja para lograr un propósito o alcanzar una meta.
- Anota las cosas por las que estás agradecido todos los días.
- Si las cosas se ponen difíciles, piensa positivamente.
- No pierdas tu sentido del humor.
- Perdónate a ti mismo, y a los demás, cuando se cometen errores.
- Encuentra una habilidad para enfrentar dificultades en situaciones estresantes (llevar un diario, salir a caminar, escuchar música, etc.).
- Y, por supuesto ¡come sano, haz ejercicio y duerme lo suficiente!

¿Sufres de estrés emocional por el COVID-19?

Llama a la línea de ayuda Disaster Distress de SAMHSA para obtener asesoramiento inmediato en caso de crisis. Es gratuita y confidencial: 1-800-985-5990.

Si tú o un familiar necesitan ayuda, habla con tu médico. También puedes usar nuestros servicios de abuso de sustancias, salud conductual y salud mental. ¡Tu familia y tu comunidad te necesitan bien!



Stay emotionally strong

Who is emotionally healthy? People who recognize their emotions but don't react in harmful ways. They remain in control and deal with their challenges.

This can be a tough goal for anyone. Here are some tips to help you stay positive and in control:

- Focus on your strengths, not your weaknesses.
- Make and keep meaningful relationships.
- Work towards a purpose or a goal.
- Write down what you are thankful for every day.
- Think positively when things get difficult.
- Don't lose your sense of humor.
- Forgive yourself—and others—when mistakes happen.
- Find a coping skill for stressful situations (journal, walk, music, etc.).
- Eat healthy, exercise and get enough sleep!

Emotional stress from COVID-19?

Call SAMHSA's Disaster Distress Help line for immediate crisis counseling. It's toll-free and confidential: 1-800-985-5990, or text "TalkWithUs" to 66746.

If you or a family member need help, talk with your doctor. You can also use our mental health, behavioral health and substance abuse services. Your family and your community need you at your best!

Healthy habits

Staying healthy is easier when you make it a habit. You can find loads of help on the Internet, but here's a great start from a WebMD page titled "12 Habits of Super-Healthy People."

1. Have breakfast. Studies have shown that having a healthy breakfast means adults do better at work and kids score better on tests.
2. Plan your meals. It can save time and money and help you keep your diet under control.
3. Drink plenty of water. You'll stay hydrated. It can help with weight loss. And it can make it easier to avoid sweetened drinks.
4. Take an exercise break. Instead of a coffee, try stretching or just moving around.
5. Go offline. Spend some time away from the phone, the computer and the online world.
6. Learn something new. Learning a new skill doesn't just give you new knowledge. It helps keep your brain healthy.
7. Don't smoke. If you don't, don't start. If you do, quit!
8. Sleep well. Shoot for 7 to 9 hours each night.
9. Train your muscles. Strength training helps your heart, your bones and your muscles. Aim for 2 sessions per week.
10. Head outdoors. Getting out in the sunshine helps make sure you're moving around.
11. Keep your balance. At any age, it can help you avoid injuries.
12. Be mindful. Parenting. Work. School. Even regular daily chores. It's all better when you're paying attention.



Hábitos saludables

Estar saludable es fácil cuando se ha convertido en un hábito. Puedes encontrar mucha ayuda en el Internet, pero un gran comienzo es la página WebMD titulada "Los 12 hábitos de las personas súper saludables".

1. Desayuna. Los estudios demuestran que comer un desayuno saludable significa que los adultos se desempeñan mejor en el trabajo y los niños obtienen mejores resultados en sus pruebas.
2. Planifica tus comidas. Puedes mantener tu dieta en control y ahorrar tiempo y dinero.
3. Bebe mucha agua. Mantente hidratado. Puede ayudarte a perder peso. Puede ayudarte a evitar las bebidas azucaradas.
4. Tómate un descanso para ejercitar. En lugar de café, intenta estirar o moverte simplemente.
5. Desconéctate. Pasa algo de tiempo alejado del teléfono, la computadora y el mundo en línea.
6. Aprende algo nuevo. Aprender una nueva habilidad te brinda nuevo conocimiento y mantiene tu cerebro saludable.
7. No fumes. Si no fumas, no empieces a fumar. Si fumas, ¡déjalo!
8. Ten un buen descanso. Intenta dormir de 7 a 9 horas por noche.
9. Entrena tus músculos. El entrenamiento de fuerza ayuda a tu corazón, tus huesos y tus músculos. Intenta tener 2 sesiones por semana.
10. Sal al aire libre. Salir al aire libre te ayuda a mantenerte en movimiento.
11. Mantén el equilibrio. En cualquier edad, puede ayudarte a evitar lesiones.
12. Sé consciente. En la crianza. En el trabajo. En la escuela. Incluso en las tareas diarias. Todo es mejor cuando estás prestando atención.

¿Estás embarazada?

Con la COVID-19 tan presente en este momento, es fácil olvidar la atención médica “normal”, y especialmente cuando agregas un embarazo a la mezcla. Pero, al igual que con las vacunas y los controles, es importante recordar lo básico: Mantén prácticas saludables y obtén el cuidado prenatal que necesitas.

Durante el cuidado prenatal, tu médico:

- Trata cualquier problema actual o nuevo que tengas.
- Controla los medicamentos recetados, de venta libre y las vitaminas.
- Te da vitaminas prenatales (ácido fólico).
- Monitorea que el bebé crezca bien.
- Te ayuda a estar cómoda y de que te prepares para el nacimiento.
- Te asesora sobre hábitos saludables para ayudarte a ti y a tu bebé.

Presta atención al COVID

De acuerdo con el CDC, “las mujeres embarazadas pueden tener mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave por COVID-19”. Sigue las pautas para evitar contraer el virus (consulta actualización sobre COVID, p. 1).

Para las mujeres embarazadas, el CDC recomienda que:

- No pierdas tus visitas de cuidado prenatal.
- Tengas al menos un suministro de tus medicamentos para 30 días.
- Limites tu contacto con otras personas, si fuera posible.
- Hables con tu médico sobre cómo estar saludable y cuidarte durante la pandemia.

La COVID-19 hace que la vida sea más desafiante para todos en este momento, y lo mismo pasa con las futuras mamás. Protégete y protege a tu familia: obtén cuidado prenatal y toma las medidas para protegerte contra la COVID-19.

Pregnant?

With COVID-19 so prevalent right now, it's easy to forget “normal” health care, and especially when you add pregnancy to the mix. But, just as with immunizations and checkups, it's important to remember the basics: Keep up your normal healthy practices and get the prenatal care you need!

During prenatal care, your doctor:

- Treats any current or new health problems you have.
- Monitors that your prescriptions, over the counter medications and vitamins are safe.
- Gives you prenatal vitamins, including folic acid.
- Watches to see if your baby is growing properly.
- Helps you find ways to stay comfortable and prepare for the birth.
- Advises you on healthy habits to help you and your baby.

COVID Conscious

According to CDC, “pregnant people might be at an increased risk for severe illness from COVID-19.” Follow the guidelines to keep yourself from getting the virus. (see COVID update, p. 1).

For pregnant women, CDC recommends you:

- Don't skip your prenatal care visits.
- Limit contact with other people, if possible.
- Have at least a 30-day supply of your medicines.
- Talk to your doctor about how to stay healthy and take care of yourself during the pandemic.

COVID-19 is making life more challenging for everyone right now, and the same goes for moms-to-be. Please protect yourself and your family: get prenatal care and take steps to protect against COVID-19.



Telehealth is growing

You may have heard people talk about “telehealth.” It means health services you can get through telecommunications and digital means. It’s using your phone or computer to “see” your doctor. And it can be useful right now, to get the health care you need without having to make a special trip to the doctor’s office or clinic.

It’s just like going to your doctor’s office for a health problem. You still see and speak with your doctor in real time, just like a regular visit, but it happens over the Internet. You’ll need to make sure your doctor’s office offers the service. (Most physicians in our area do.) You’ll also need a secure Internet connection and a smartphone or computer with a camera and microphone. If you’ve ever had a “FaceTime” call with a friend or taken part in a “Zoom” meeting, then you already have what you need.



Are you worried about visiting the doctor’s office or clinic right now?
A telehealth visit could save you the trip.

Of course, not every health problem can be solved by a telehealth visit. But as we’re all trying to limit the spread of COVID-19, it’s a valuable option to stay safe while getting the healthcare you need.

Telehealth visits are covered, just like regular office visits! Just be sure to check with your doctor’s office to make sure they offer telehealth options.

La telemedicina está creciendo

Es posible que hayas escuchado hablar de la “telemedicina”. Significa servicios médicos que puedes obtener a través de medios digitales y de telecomunicaciones. Es usar tu teléfono o computadora para “ver” a tu médico. Y ahora puede ser útil para obtener la atención médica que necesitas sin tener que ir especialmente al consultorio de tu médico o a una clínica.

¿Te preocupa visitar el consultorio de tu médico o una clínica en este momento?

Una visita por telemedicina puede ahorrarte el viaje.

Es como ir al consultorio de tu médico por un problema de salud. Ves y hablas con un médico en tiempo real, al igual que una visita regular, pero esta sucede por Internet. Debes asegurarte de que el consultorio de tu médico ofrezca este servicio. (La mayoría de los médicos en nuestra área lo ofrecen). También necesitas una conexión segura a Internet y

un teléfono inteligente o una computadora con cámara y micrófono. Si alguna vez has tenido una llamada por “FaceTime” con un amigo o has sido parte de una reunión por “Zoom”, entonces ya tienes lo que necesitas.

Por supuesto que no todos los problemas de salud pueden resolverse mediante una visita por telemedicina. Pero ya que todos estamos intentando limitar la propagación de la COVID-19, es una opción valiosa y obtienes la atención médica que necesitas.

Las visitas por telemedicina están cubiertas al igual que las visitas regulares al consultorio. Simplemente asegúrate de verificar con el consultorio de tu médico que ofrezcan las opciones de telemedicina.



4525 Ayers Street
Corpus Christi, TX 78415

Non-Profit Org
US Postage
PAID
Permit # 157
Webster, TX



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 1-877-324-7543 or email us at: dhpmemberservices@dchstx.org

For a complete schedule of meeting times, dates and locations, please visit: driscollhealthplan.com/current-members, and scroll down to the Member Advisory Meetings section.

Valoramos su opinión...

En Driscoll Health Plan queremos saber cómo podemos atenderlo mejor. Únase a nuestro grupo de asesoría para miembros. DHP 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 1-877-324-7543 o envíe un correo electrónico a: dhpmemberservices@dchstx.org

Para ver un cronograma completo de las horas, fechas y ubicaciones de las reuniones, visite: driscollhealthplan.com/es/miembros-actuales, y desplácese hacia abajo hasta la sección de Reuniones de Asesoría de Miembros.