

November 2019 – March 2020

# Driscoll Health News

## Inside...

*En esta edición...*

**Allergies & Asthma..... 2**

*Alergias y asma..... 2*

**Flu time..... 3**

*¡La temporada de la gripe!..... 3*

**Don't let Diabetes win!..... 4**

*¡No dejes que la diabetes gane!..... 4*

**Prenatal care for a healthy baby ..... 5**

*Cuidado prenatal para un bebé*

*saludable..... 5*

**Still vaping?..... 6**

*¿Sigues vapeando? ..... 6*

**Keeping your child well..... 7**

*Mantén a tu hijo saludable ..... 7*

**Member Advisory Group**

**schedule..... 8**

*Calendario del Grupo de Asesoría*

*para Miembros ..... 8*

Follow us! ¡Síguenos!



## Alergias y asma

Cerca del 40% de los niños y el 30% de los adultos de los Estados Unidos sufren alguna alergia. (¡Eso es casi la mitad de los niños del país!) Una alergia es resultado de las respuestas normales del cuerpo.

Básicamente, tu sistema reacciona de manera excesiva, lo cual no tiene cura. Pero las alergias pueden controlarse.

### **Desencadenantes de las alergias están en todas partes:**

- Cucarachas
- Ácaros del polvo
- Polen de plantas
- Caspa de mascotas y otros animales

Otros desencadenantes pueden incluir alimentos, medicamentos e incluso el látex. Los síntomas más comunes son tos, estornudos, picazón de ojos, secreción nasal e irritación de garganta. El conocer tus problemas de salud hace más fácil manejarlos. Si tienes asma, ¡toma el control! Nuestro programa Asthma Link puede ayudarte. Es una clase gratuita en la que aprenderás a controlar el asma. Para más información, llámanos al: 361-694-6547 o al 361-694-4487.

### **Debes prestar especial atención al asma**

El asma es una afección que inflama y estrecha las vías respiratorias en los pulmones. Si tienes una crisis de asma que no responde a tus medicamentos, ¡dirígete a la sala de emergencias más cercana!

### **Ten cuidado especial cuando viajes:**

- Ten a la mano en todo momento tu inhalador de rescate.
- Continúa usando diariamente tus inhaladores de mantenimiento, aunque no tengas problemas para respirar.



## Allergies and Asthma

Up to 40% of children and 30% of adults in the U.S. are affected by allergies. (That's almost half the kids in the country!) An allergy comes from your body's normal responses. Your system basically over-responds, so there's no cure. But allergies can be managed.

### **Allergy triggers are all around us:**

- Cockroaches
- Dust mites
- Pollen from plants and trees
- Dander from pets and other animals

Other triggers range from foods to medicines to latex. Common symptoms are coughing, sneezing, itchy eyes, a runny nose and a scratchy throat. Knowing about your health issues makes it easier to manage them. If you have asthma, take charge! Our Asthma Link Program can help. It's a free class where you can learn how to control asthma. For more information, call us at 361-694-6547 or 361-694-4487.

### **Pay special attention to asthma**

Asthma is a condition that inflames and narrows airways in the lungs. If you have an asthma flare-up that's not responding to your medicines, get to the nearest ER!

### **Be especially careful when you travel:**

- Keep your "rescue" inhaler on hand at all times.
- Continue to use your "maintenance" inhalers every day even if you don't have problems.

# Flu time!

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), children under 18 are more than twice as likely to develop symptomatic flu as those 65 and older.

Plenty of adults suffer as well. Experts believe the flu spreads through tiny droplets when someone with the disease coughs, sneezes or even just talks. With the season just getting started and lasting for months, chances are you'll be exposed to it sooner or later.

**Last season was bad!** According to the CDC, last year's flu season was severe. It resulted in:

- 959,000 hospitalizations
- 22.7 million PCP visits
- 79,400 deaths
- 48.8 million people sick

**Refuse to be a flu victim this year!** Here are some ways to protect yourself and your family:

- Get the flu shot.
- Wash your hands often. Dry them using a clean paper towel, or let them air dry.
- Cough or sneeze into a tissue or your upper arm.
- Don't share food, cups or silverware.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Get plenty of sleep, eat healthy and exercise.

Remember, it's not just your health you're protecting. One less case is one less potential "carrier," so please help protect yourself, your family and your community.



## ¡La temporada de la gripe!

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños menores de 18 años tienen dos veces más probabilidad de desarrollar una gripe con síntomas que las personas de 65 años en adelante. Muchos adultos también la sufren. Los expertos creen que la gripe se propaga a través de pequeñas gotas cuando alguien con la enfermedad tose, estornuda o incluso cuando simplemente habla. Con el inicio de la temporada gripal, que durará varios meses, es probable que tarde o temprano te veas expuesto a la enfermedad.

**¡La última temporada fue grave!** De acuerdo con los CDC, el año pasado resultó en:

- 959,000 hospitalizaciones
- 22.7 millones visitas al doctor
- 79,400 muertes
- 48.8 millones de enfermos

**¡No seas una víctima de la gripe!** Aquí hay algunas maneras de protegerse y proteger a su familia:

- Vacúnate contra la gripe.
- Lávate las manos a menudo. Sécalas con una toalla de papel o déjalas secar al aire.
- Tose o estornuda en un pañuelo o en la parte superior del brazo.
- Mantén las manos lejos de los ojos, nariz y boca.
- No compartas alimentos, vasos o cubiertos.
- Duerme el tiempo suficiente, come sano y haz ejercicio.

Recuerda que no solo estás protegiendo tu salud. Un caso de gripe menos es un "portador" menos, así que protégete y protegerás a tu familia y a tu comunidad.

## ¡No dejes que la diabetes gane!

La diabetes puede tener un gran impacto en tu vida, tu trabajo y tu familia. Aunque no tengas la enfermedad, los altos niveles constantes de azúcar en la sangre podrían indicar algo que los médicos denominan “prediabetes”. Eso significa que si no haces cambios saludables en tu estilo de vida, podrías estar en riesgo de desarrollar diabetes. Afortunadamente, los pasos para protegerte, ya sea que tengas prediabetes o diabetes, son sencillos: Haz más actividad física, incorpora mucha fibra a tu dieta (frutas, verduras, cereales integrales, frijoles y nueces), baja de peso y toma decisiones más saludables.

Pero no es solo una cuestión de ejercicio y alimentación más saludable: el cuidado adecuado realmente puede darte buenos resultados. Lo más importante:

- Mantén tus niveles de azúcar en la sangre cerca de los valores normales. Eso te ayudará a reducir estos riesgos:
  - Problemas de ojos, hasta un 76%
  - Daños nerviosos, hasta un 60%
  - Problemas renales graves, hasta un 56%
- Haz un seguimiento con tu médico para asegurarte de que tus niveles de azúcar en la sangre estén bien controlados.
- Luego hazte todos los exámenes que tu médico te indique:
  - Contrólate la A1C cada 90 días.
  - Hazte un examen de ojos dilatados una vez al año.
  - Hazte controles de colesterol y triglicéridos al menos una vez al año.
  - Controla tu presión arterial.
- Hazte una limpieza dental cada seis meses. (Cuando una persona tiene diabetes, sus problemas dentales tienden a ser más graves.)
- Examínate los pies y las piernas regularmente y pídele a tu médico que lo haga en tus visitas al consultorio.

**Necesitas ayuda?** Un administrador de casos de DHP puede ayudarte a manejar tu diabetes; llámanos al **1-877-222-2759**

## Don't let diabetes win!

Diabetes can have a big impact on your life, your work and your family. Even if you don't have the disease, consistent high blood sugar levels can mean you might be what doctors call “pre-diabetic”. That



means without some healthy changes in your lifestyle, you could be at risk of developing diabetes. Fortunately, the steps to protect yourself, whether you have pre-diabetes or diabetes, are easy: Get more physical activity, get plenty of fiber in your diet (fruits, vegetables, whole grains, beans and nuts), lose extra weight and make healthier choices.

However, it's not just a matter of healthier eating and exercise; the right health care can really pay off for you. Most importantly:

- Keep your blood sugar levels close to normal. This can help reduce your risk of:
  - Eye problems by up to 76%
  - Nerve damage by up to 60%
  - Severe kidney problems by up to 56%
- Follow up with your doctor to make sure your blood sugar stays under control.
- Follow up with any testing your doctor prescribes:
  - Have your A1C tested every 90 days.
  - Get a dilated eye exam once a year.
  - Have your cholesterol and triglycerides measured at least once a year.
  - Monitor your blood pressure.
- Get your teeth cleaned every six months. (Dental problems tend to be more serious when diabetes is present.)
- Check your feet and legs regularly and have your doctor do the same during your visits.

### **Need help?**

A DHP case manager can help you manage your diabetes; call us at **1-877-222-2759**

# Prenatal care for a healthy baby

Prenatal care is the health care you get while you are pregnant. Your body is working to take care of the baby growing inside of you, so it's important for you to get regular care before the birth. You should have a prenatal visit during your first trimester or within 42 days of joining Driscoll Health Plan. During prenatal care your doctor will do checkups and tests to be sure you and your baby stay on track.

*During the visits your doctor will:*

- Treat any current or new health problems you may have.
- Monitor which prescriptions, over the counter medications and vitamins are safe.
- Give you prenatal vitamins, including folic acid.
- Watch to see if your baby is growing properly.
- Help you find ways to stay comfortable and help you prepare for the birth.
- Advise you on healthy habits to help you and your baby.

## Why get prenatal care?

When pregnant mom's do not get prenatal care their babies are three times more likely to have low birth weight and are five times more likely to result in death. *U.S. Office of Women's Health*

Thanks to **Text4baby**, you can even get prenatal care reminders and information from your smartphone! Just text "BABY" ("BEBE" for Spanish) to 511411. These will be timed to your due date or your baby's birth date, and will continue through pregnancy and up until your baby's first birthday.

## Cuidado prenatal para un bebé saludable

El cuidado prenatal es la atención médica que recibes cuando estás embarazada. Su cuerpo está trabajando para cuidar al bebé que está creciendo dentro de usted, así que es importante que usted reciba atención médica regular antes del nacimiento. Debes hacer una visita prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días de inscribirte en Driscoll Health Plan. Durante el cuidado prenatal, tu médico te hará chequeos de salud y estudios para asegurarse de que tú y tu bebé se mantengan saludables.

*Durante las visitas, el médico:*

- Tratará cualquier problema de salud actual o nuevo que puedas tener.
- Vigilará los medicamentos con receta, de venta libre y vitaminas que son seguros para tomar.
- Te dará vitaminas prenatales, incluyendo el ácido fólico.
- Te vigilará para ver si tu bebé está creciendo correctamente.
- Te ayudará a encontrar maneras de mantenerte cómoda y ayudará a prepararte para el parto.
- Te dará consejos sobre hábitos saludables para ayudarte a ti y a tu bebé.

### ¿Por qué recibir cuidado prenatal?

Cuando las madres embarazadas no reciben atención prenatal, sus bebés tienen tres veces más probabilidades de tener bajo peso al nacer y tienen cinco veces más probabilidades de morir. *U.S. Office of Women's Health*

Gracias a **Text4baby**, ¡ahora puedes recibir recordatorios de cuidado prenatal e información en tu teléfono inteligente! Simplemente envía "BEBE" (o "BABY", si prefieres el inglés) por mensaje de texto a 511411. Estarán adaptados a tu fecha de parto o la fecha de nacimiento de tu bebé, y seguirán durante todo el embarazo hasta el primer cumpleaños de tu hijo.

## ¿Sigues vapeando?

**Se suponía que vapear era más seguro que fumar, ¿no es cierto?**

A veces en medicina se necesita mucho tiempo para responder a una pregunta. Los cigarrillos electrónicos no han estado disponibles por mucho tiempo, por lo que aún no tenemos un veredicto final. Vapear puede parecer más seguro que fumar...

**Pero, ¿has visto las últimas noticias?**

- Nueva York planea prohibir los cigarrillos electrónicos saborizados mediante una orden de emergencia (*The New York Times*, 15 de septiembre de 2019)
- 14 hospitalizaciones en Dallas relacionadas con el vapeo, según informan los funcionarios de salud pública (*Dallas Morning News*, 16 de septiembre de 2019)
- ‘Estas personas tienen veinte años:’ Surgen enfermedades relacionadas con el vapeo en hospitales de San Antonio (*San Antonio Express News*, 12 de septiembre de 2019)
- 3 personas hospitalizadas en Houston por enfermedades pulmonares relacionadas con el vapeo (*Houston Chronicle*, 10 de septiembre de 2019)

Para ser justos, parece que hay un “frensí” en los medios sobre este tema en este momento. Las respuestas científicas a lo que está sucediendo exactamente tomarán tiempo en resolverse.



## Still vaping?

**Vaping was supposed to be safer than smoking, right?**

Sometimes it takes a long time to answer questions in medicine. Electronic cigarettes have not been available for very long, so the final verdict is not in yet. Vaping may seem safer than smoking...

**But have you seen the news lately?**

- New York Moves to Ban Flavored E-Cigarettes by Emergency Order (*The New York Times*, Sept. 15, 2019)
- Dallas has 14 hospitalizations linked to vaping, county health official reports (*Dallas Morning News*, Sept. 16, 2019)
- ‘These are 20-year-olds’: Vaping-related illnesses surface at San Antonio hospitals (*San Antonio Express News*, Sept. 12, 2019)
- 3 in Houston hospitalized with vaping-related lung illness (*Houston Chronicle*, Sept. 10, 2019)

To be fair, there seems to be a media “feeding frenzy” on this topic right now. The scientific answers to what exactly is going on will take time to resolve.

# Keeping your child well

You know how to get help for a sick baby or child, but do you know how important it is to get regular checkups for your children even when they're healthy? Well-child visits offer many benefits. They help make sure your child receives the right vaccines, track your child's development and get you answers to any questions about your child's growth, behaviors and overall health. They also help form strong and trusting relationships between parents, 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 your child turns 21. DHP helps make this easier.

*Our value-added services include:*

- Extra help for pregnant women
- First aid kits
- Sports and school physicals
- Gifts for your checkups, health and wellness

***Well-child visits can include:***

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

Other services are available too. For a full list, visit: [driscollhealthplan.com/programs](http://driscollhealthplan.com/programs)

So give your child the best shot at a healthy life! Pay attention to when they're sick and when they're not!

## ***Mantén a tu hijo saludable***

Tú sabes cómo obtener ayuda para un bebé o un niño enfermo, pero... ¿sabes qué importante es hacerles a tus hijos chequeos regulares, aun si están sanos? Las visitas rutinarias del niño ofrecen muchos beneficios. Te permiten asegurarte de que tu hijo reciba las vacunas correctas. Ayudan a realizar un seguimiento del desarrollo de tu hijo. Te dan respuestas a cualquier pregunta que puedas tener sobre el crecimiento, comportamiento y salud general de tu hijo. También ayudan a formar relaciones sólidas y de confianza entre los padres, los niños 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 que tu hijo cumpla 21 años. DHP hace esto más fácil.

*Nuestros servicios de valor añadido incluyen:*

- Exámenes físicos para deportes y la escuela
- Regalos por sus chequeos y su salud y bienestar
- Ayuda adicional para las mujeres embarazadas
- Kit de primeros auxilios

***Las visitas rutinarias del niño incluyen:***

- Un examen físico
- Registro de altura y peso
- Exámenes o inmunizaciones recomendados
- Te dará respuestas a tus preguntas

También se disponen otros servicios. Para una lista completa, visita: [driscollhealthplan.com/es/programas](http://driscollhealthplan.com/es/programas)

Dale a tus hijos la mejor oportunidad de tener una vida saludable: presta atención cuando estén enfermos, ¡y también cuando no lo estén!



*A friend of the family*

615 North Upper Broadway  
Suite 200  
Corpus Christi, TX 78401-0674

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](mailto:dhpmemberservices@dchstx.org) For a complete schedule of meeting times, dates and locations, visit: [driscollhealthplan.com/current-members](http://driscollhealthplan.com/current-members), and scroll down to the Member Advisory Meetings section.

### **Member Services:**

**1-877-324-7543**

**TTY: 1-800-735-2989**

## **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](mailto:dhpmemberservices@dchstx.org) Para ver un cronograma completo de las horas, fechas y ubicaciones de las reuniones, visite: [driscollhealthplan.com/es/miembros-actuales](http://driscollhealthplan.com/es/miembros-actuales), y desplácese hacia abajo hasta la sección de Reuniones de Asesoría de Miembros.

### **Servicios para Miembros:**

**1-877-324-7543**

**TTY: 1-800-735-2989**