

Teen Health Newsletter



Winter / Invierno 2019

driscollhealthplan.com



Body positive

How you feel about your body can have a big impact on your life. A positive body image means you have a realistic perception of how your body looks, and that you accept and appreciate your natural shape. A good way to think about this is that people with a positive body image are “comfortable in their own skin”.

People with a poor body image risk eating disorders like anorexia or mental health problems like depression or substance abuse. Not to mention issues with self-esteem!

Because of all the changes teens go through, they are often highly sensitive to body image. What can you do to feel better about how you look? Here are some tips:

- ❖ Eat healthy and exercise. Maintain a healthy lifestyle and routine.
- ❖ Set goals for yourself. It's important to keep a forward momentum in your life.
- ❖ Stay positive and optimistic. You can make changes if you believe that you can.
- ❖ Compliment yourself! Don't be afraid to give yourself credit when credit is due.

Body image is an important issue for teens. Please don't be afraid to get help when you need it. If you're depressed, eating poorly or feel unable to get out of a rut, talk to your parents, a trusted friend, teacher, or your doctor.

Imagen corporal positiva

Lo que sientes por tu cuerpo puede tener un gran impacto en tu vida. Una imagen corporal positiva significa que tienes una percepción realista de cómo se ve tu cuerpo, y que aceptas y aprecias tu forma natural. Una buena manera de pensar en esto es que las personas con una imagen corporal positiva se sienten “cómodas dentro de su propia piel”.

Las personas con una imagen corporal deficiente corren el riesgo de sufrir trastornos de la alimentación como la anorexia, o problemas de salud mental como la depresión o el abuso de sustancias. ¡Sin mencionar problemas con la autoestima!

Debido a todos los cambios que experimentan, los adolescentes a menudo son muy sensibles a esa imagen. ¿Qué puedes hacer tú para sentirte mejor con tu imagen corporal? Aquí te ofrecemos algunos consejos:

- ❖ Come saludablemente y haz ejercicio. Sigue una rutina y un estilo de vida saludable.
- ❖ Establezca metas para usted. Es importante mantener el impulso para seguir avanzando en tu vida.
- ❖ Manténgase positivo y optimista. Puedes hacer cambios si te convences de que puedes lograrlos.
- ❖ ¡Felicítate! No tenga miedo de darse crédito cuando el crédito se debe.

La imagen corporal es un tema importante para los adolescentes. Por favor, no tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Si estás deprimido, comes mal o no puedes salir de una rutina que no es saludable, habla con tus padres, un amigo de confianza, profesor o con tu médico.

Alergias y asma

¿Tienes alguna alergia? Los síntomas más comunes son tos, estornudos, picazón en los ojos, secreción nasal y la garganta raspada. Si es así, tienes mucha compañía. Según los expertos, hasta el 30% de los adultos y el 40% de los niños en los Estados Unidos son afectados.

Los desencadenantes de la alergia están en casi todas partes. El polen de plantas y árboles, los ácaros del polvo, las cucarachas y la caspa de mascotas y otros animales pueden causar alergias. Otras causas pueden ser alimentos, medicamentos y incluso el látex.

Una alergia proviene de las respuestas normales del cuerpo, así que no hay cura. Su sistema básicamente responde en exceso. Pero las alergias se pueden controlar. Al igual que con cualquier enfermedad, si tienes síntomas de alergia consulta a tu médico.

Debes prestar atención especial al asma, porque afecta la respiración. El asma es una afección a largo plazo que de vez en cuando empeora y estrecha las vías respiratorias en los pulmones. Tiene mucho en común con las alergias. Si usted o un miembro de su familia tiene un ataque de asma que no responde a los medicamentos para el asma, ¡llegue a la sala de urgencias más cercana!

Si tienes asma, ten cuidado especial cuando viajes:

- Ten a la mano en todo momento tu inhalador de rescate. (Un inhalador de rescate es de acción rápida y puede brindar alivio inmediato.)
- Continúa usando diariamente tus inhaladores de mantenimiento, aunque no tengas problemas para respirar. (Los inhaladores de mantenimiento ayudan a mantener abiertas las vías respiratorias y a disminuir la inflamación.)

Si conoces tus problemas de salud, será más fácil manejarlos. Si tienes asma, ¡toma el control! Pídeles a tus padres que te inscriban en el programa Asthma Link de Driscoll, una clase gratuita donde aprenderás a controlar el asma, sin que importe tu edad. Para obtener más información, llama al 361-694-6547.



Allergies and Asthma

Do you have an allergy? Common symptoms are coughing, sneezing, itchy eyes, a runny nose, and a scratchy throat. If so, you have lots of company. According to the experts, up to 30% of adults and 40% of children in the U.S. are affected.

Allergy triggers are almost everywhere. Pollen from plants and trees, dust mites, cockroaches, and dander from pets and other animals can cause allergies. Other causes range from foods to medicines to latex.

An allergy comes from your body's normal responses, so there's no cure. Your system basically over-responds. But allergies can be managed. Just as with any illness, see your doctor when you experience allergy symptoms.

Because it affects your breathing, pay special attention to asthma. Asthma is a long-term condition that from time to time worsens and narrows airways in the lungs. It has a lot in common with allergies. If you or a family member have an asthma flare-up that is not responding to asthma medicines, get to the nearest ER!

If you have asthma, be especially careful when you travel:

- Keep your "rescue" inhaler on hand at all times. (A rescue inhaler is short-acting, and can give immediate relief.)
- Continue to use your "maintenance" inhalers every day even if you don't have problems breathing. (Maintenance inhalers help maintain your airways and decrease inflammation.)

Knowing about your health issues makes it easier to manage them. If you have asthma, take charge! Ask your parents to sign you up for Driscoll's Asthma Link Program, a free class where you can learn how to control asthma, no matter your age. You can find out more by calling 361-694-6547.

Look as good as you feel!

Growing up is hard. But it's also exciting as you take your first steps into a more adult world. Sooner or later, every young person will notice changes in their bodies, from height to weight to shape to the sound of his or her voice.

While these changes are all normal, healthy parts of growing up, they bring new issues for you to handle. For example, maybe all of a sudden your hair looks greasy just a day or two after your last shampoo. Or you have hair where you didn't before. Or your gym clothes smell a lot worse than they used to after class. And let's not even talk about pimples!

You can't opt-out of growing up! But you can build habits that will help you be healthier, stronger and more confident, wherever your life takes you.

You should consider:

- ▲ Taking a shower every day
- ▲ Washing your hair at least every other day
- ▲ Changing your clothes every day
- ▲ Using an antiperspirant or deodorant
- ▲ Brushing and flossing your teeth, morning and night
- ▲ Cleaning and trimming your fingernails and toenails regularly

¡Luce tan bien como te sientes!

Crece es difícil. Pero también es emocionante cuando das tus primeros pasos en un mundo más adulto. Tarde o temprano, todos los jóvenes notarán cambios en su cuerpo, desde la altura y el peso, hasta su silueta y el sonido de su voz.

Todos estos cambios son una parte normal y saludable del desarrollo, pero también traen nuevos problemas que debes manejar. Por ejemplo, puede ocurrir que de repente tu cabello se vea grasoso apenas uno o dos días después del último lavado. O descubres pelo en lugares donde antes no tenías. O la ropa de gimnasia huele mucho peor de lo que solía después de clase. ¡Y ni hablemos del acné!

¡No puedes detener el crecimiento! Pero puedes desarrollar hábitos que te ayudarán a estar más saludable, más fuerte y más seguro, donde sea que la vida te lleve.

Considera:

- ▲ Tomar un baño todos los días
- ▲ Lavarte el cabello al menos cada dos días
- ▲ Cambiarte la ropa todos los días
- ▲ Usar un antitranspirante o desodorante
- ▲ Cepillarte y pasarte hilo dental en los dientes por la mañana y por la noche
- ▲ Limpiar y recortarte regularmente las uñas de las manos y de los pies

Worried about bad breath?

- Brush your teeth at least twice a day for two minutes and after meals when possible.
- Brush your tongue; it often has bacteria that can cause bad breath.
- Floss every day to remove decaying food caught between your teeth.
- Drink plenty of water so there's enough saliva to wash bits of food away.
- Limit foods that cause bad breath.
- Get a new toothbrush every three to four months.
- See your dentist twice a year to have your teeth cleaned and checked.

This isn't about getting you to follow someone else's rules. It's all about you, how you look, feel and grow so you can take a larger part in all that's going on around you.



¿Te preocupa el mal aliento?

- Cepíllate los dientes al menos dos veces al día durante dos minutos y después de las comidas, cuando sea posible.
- Cepilla tu lengua; a menudo tiene bacterias que pueden causar mal aliento.
- Usa hilo dental todos los días, para eliminar los alimentos en descomposición atrapados entre los dientes.
- Bebe mucha agua, para tener saliva suficiente para eliminar pedacitos de comida.
- Limita los alimentos que causan mal aliento.
- Cambia el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses.
- Visita a tu dentista dos veces al año, para que te limpie y te revise los dientes.

No se trata de que sigas las reglas de otra persona. Se trata de ti, cómo te ves, te sientes y creces para que puedas participar más en todo lo que sucede a tu alrededor.



Flu season is back!

Did you know you are at a higher risk of contracting the flu as a teen than some other age groups?

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

Refuse to be a flu victim this year! Here are some ways to protect yourself and the rest of 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.
- 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.

About washing your hands

To help prevent diseases, you should wash your hands long enough to hum the alphabet once or the song "Happy Birthday" twice.

It's important to wash your hands:

- before eating
- after using the bathroom
- after coughing or sneezing
- after playing outside
- after touching things others use

Remember, it's not just your health you're protecting. By protecting yourself from getting the flu, you can actually help to reduce the chance that one of your friends or classmates will!

¡Volvió la temporada de la gripe!

¿Sabías que en la adolescencia corres un mayor riesgo de contagiarte la gripe que otros grupos de edades?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), los niños menores de 18 años tienen dos veces más posibilidades de desarrollar una gripe con síntomas que las personas de 65 años en adelante. Los expertos creen que la gripe se propaga a través de pequeñas gotas cuando alguien con la enfermedad tose, estornuda o 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.

Este año, ¡no seas una víctima de la gripe! Estas son algunas maneras que te permitirán protegerte a ti y a tu familia de la gripe:

- 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 el antebrazo.
- Mantén las manos lejos de los ojos, la nariz y la boca.
- No compartas alimentos, vasos o cubiertos.
- Duerme el tiempo suficiente, come sano y haz ejercicio.

Acerca de lavarse las manos

Para ayudar a prevenir enfermedades, lávate las manos durante el tiempo que se toma cantar una vez la canción del alfabeto o dos veces el "Feliz Cumpleaños".

Es importante lavarse las manos:

- antes de comer
- después de usar el baño
- después de toser o estornudar
- después de jugar afuera
- después de tocar cosas que usan otras personas

Recuerda que no solo estás protegiendo tu salud. Protegiéndote de la gripe, ¡reduces las posibilidades de que alguno de tus amigos o compañeros de clase se contagie!

You can help prevent suicide

Suicide is the second leading cause of death for those between 10 and 24 years of age, according to the National Suicide Prevention Lifeline.

Every one of us can do something to help by paying attention and stepping up to help someone who's at risk.

Pay attention!

Here are some clues that a person could be at risk of suicide:

- Talking about wanting to die; feeling hopeless, trapped, or in a lot of pain; feeling like a burden to others
- Looking for ways to hurt oneself
- Increasing use of alcohol or drugs
- Acting anxious, agitated or reckless
- Sleeping too little or too much
- Withdrawing or feeling isolated
- Showing rage or talking about seeking revenge
- Showing extreme mood swings

Step up to help!

Here's how you could help:

- Ask how the person is doing or if they are thinking about suicide. (This will not make it more likely that they will attempt suicide.)
- Call the U.S. National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- Take the person to the ER or get help from a health care professional.
- Remove objects that could be used in a suicide attempt.
- If possible, do not leave the person alone.

Puedes ayudar a prevenir el suicidio

Según la Línea Nacional de Prevención de Suicidios, el suicidio es la segunda causa principal de muertes entre las personas de 10 a 24 años.

Todos podemos hacer algo para ayudar prestando atención y dando un paso al frente para ayudar a alguien que está en riesgo.

¡Presta atención!

Estas son algunas indicaciones de que una persona podría estar en riesgo de suicidio:

- Hablar de querer morir; sentirse desesperanzado o atrapado, o sentir un dolor insoportable; sentirse como una carga para otras personas
- Buscar maneras de lastimarse
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas
- Actuar ansioso, agitado o imprudente
- Dormir muy poco o demasiado
- Retraerse o sentirse aislado
- Mostrarse furioso o hablar de querer vengarse
- Exhibir cambios extremos del estado de ánimo

You have resources to help

Visit driscollhealthplan.com/mood to learn about the importance of treatment for mental health problems and to find local resources.

DHP's Behavioral Health Crisis Hotline, available 24/7/365:

STAR Kids Nueces: 1-888-215-0585

STAR Nueces: 1-888-244-4142

CHIP: 1-877-330-3312

STAR Hidalgo: 1-888-423-0264

STAR Kids Hidalgo: 1-888-215-0596



Tienes recursos para ayudar

Visita driscollhealthplan.com/es/mood para aprender más sobre la importancia del tratamiento para problemas de salud mental y para localizar recursos locales.

Línea de ayuda para crisis de salud conductual de DHP, disponible 24/7/365:

STAR Kids Nueces: 1-888-215-0585

STAR Nueces: 1-888-244-4142

CHIP: 1-877-330-3312

STAR Hidalgo: 1-888-423-0264

STAR Kids Hidalgo: 1-888-215-0596

¡Da un paso al frente para ayudar!

Aquí te decimos cómo puedes ayudar:

- Pregunta cómo se siente la persona o si está pensando en suicidarse. (Esto no hará más probable que intente suicidarse.)
- Llama a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios: 1-800-273-8255
- Lleva a la persona a la sala de emergencias o pide ayuda a un profesional de atención médica.
- Retira cualquier objeto que podría utilizarse en un intento de suicidio.
- Si es posible, no dejes sola a la persona.



A friend of the family

615 North Upper Broadway
Suite 1621
Corpus Christi, TX 78401-0674

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

Member Services/ Servicios para Miembros: 1-877-324-7543

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 scan the QR code below or visit: driscollhealthplan.com/services/class-schedules

Clases de Salud

Como miembro de Driscoll Health Plan, 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. Driscoll Health Plan 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, escanee el código QR a continuación o visite: driscollhealthplan.com/es/servicios/horarios-de-clases

