

Necesidad de saber: fumar y el asma

Probablemente ya sabes que fumar no es bueno. Pero si tienes asma, es aún peor.

¿De qué manera fumar afecta el asma?

Primero, el asma hincha, bloquea y estrecha las vías respiratorias. Fumar hace lo mismo. Es un doble golpe a los pulmones. Si fumas, tendrás ataques de asma más frecuentes e intensos, requerirás más medicamentos e irás más veces a la sala de emergencias.

Simplemente estar cerca de otras personas que fuman puede ser dañino. El humo también se impregna en las alfombras, la tapicería, la ropa e incluso en las paredes. Este humo de segunda y de tercera mano puede desencadenar ataques de asma.

¿Cómo se evita el humo?

Tendrás que hablar muy en serio con tus amigos o familiares que fuman. Pídeles que no fumen cerca de ti ni en tu casa o automóvil. Anímalos a dejar de fumar a través de programas gratuitos como los que mencionamos a continuación.

Toma tu medicamento para el asma a largo plazo de la manera indicada. Además, ten tus inhaladores de acción rápida a la mano.

Si fumas, podemos ayudarte a dejar de fumar (lee el artículo en esta página).



Ayuda para dejar de fumar

La línea para dejar de fumar de Tennessee, **Tennessee Tobacco QuitLine**, es gratuita para todos los residentes de Tennessee que deseen dejar de fumar o usar tabaco de mascar. Cuando llames, te asignarán a tu propio asesor especialmente capacitado para ayudarte a librarte del tabaco. El asesoramiento se ofrece en inglés y español. Puedes llamar al **1-800-784-8669** o visitar tnquitline.com. Visita smokefree.gov para encontrar servicios de texto y aplicaciones que te ayuden a dejar de fumar.

Fuente: Kidshealth.org



¿A quién has estado besando?

Aunque no lo creas, ibesar puede propagar una enfermedad!

La mononucleosis, o mono para abreviar, se conoce como la “enfermedad de los besos”. Los síntomas de la mononucleosis pueden incluir algunos o todos los siguientes:

- **Fiebre elevada**
- **Dolor de cabeza**
- **Dolor de garganta intenso**
- **Inflamación de los ganglios linfáticos**
- **Fatiga**
- **Dolores musculares**
- **Sensibilidad abdominal**

La mononucleosis afecta a los adolescentes más que nadie. Los síntomas generalmente duran alrededor de cuatro semanas. La fatiga puede durar más. El virus que causa la mononucleosis se encuentra en la saliva. La exposición a la mononucleosis puede ser a través de besos o compartiendo utensilios para comer y beber. La mononucleosis no tiene cura.

El tratamiento consiste en descansar bastante, beber muchos líquidos y tomar medicamentos. No compartas bebidas ni utensilios. Sé cuidadoso de a quién besas y ve al dentista cada seis meses para un chequeo para que tus dientes se mantengan sanos y tu sonrisa brillante.

Si necesitas ayuda para buscar un dentista, llama a **DentaQuest al 1-855-418-1622**.

Otros recursos

webmd.com/a-to-z-guides/understanding-mononucleosis-causes#1

La salud mental del adolescente

Es difícil ser adolescente. Tienes el estrés de querer caer bien, de sacar buenas calificaciones, de llevarte bien con tu familia y de tomar decisiones importantes. Esas son las típicas presiones de la adolescencia. Es normal preocuparte por todo eso. Pero sentirte muy triste, sin esperanza o sin valor podrían ser señales de advertencia de un problema de salud mental. Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y a veces graves. Los problemas de salud mental se pueden tratar.



Dónde encontrar apoyo

Si tú o alguien querido está en crisis, por favor pide ayuda inmediatamente:

- Habla con tus padres o con un adulto de confianza.
- Llama al **911**.
- Acude a un servicio de urgencias cercano o al consultorio de tu doctor.
- Llama gratis, las 24 horas del día, a la Línea Nacional para la Prevención de Suicidios al **1-800-273-8255**.

Mononucleosis

Verdad o Falsedad



¿Cuánto sabes acerca de la mononucleosis?

Haz la prueba.

VoF1.

La mononucleosis se conoce como la “enfermedad de los besos” porque besarse es la única forma en que se transmite.

1. Falsedad. Los besos no siempre son la causa, pero la mononucleosis se transmite por contacto con la saliva. Te puedes exponer a la saliva de otra persona compartiendo bebidas, popotes/pajillas, utensilios de cocina, protector labial o lápiz labial, o al estornudar y toser. Tu mejor protección es evitar el contacto cercano con cualquier persona que tenga mononucleosis o que la haya tenido recientemente.

2. Verdad. La mononucleosis puede sentirse como la gripe o la faringitis

VoF2.

Los síntomas de la mononucleosis son muy parecidos a los de la gripe.

estreptocócica. Los síntomas incluyen cansancio constante, fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, dolores de cabeza e inflamación de las glándulas. Tendrás que ir a tu proveedor médico (doctor) para un diagnóstico.

3. Verdad. La mononucleosis generalmente es causada por el virus Epstein-Barr (VEB) y vive en nuestro cuerpo de por vida. Muchos de nosotros estamos expuestos al virus pero nunca nos enfermamos de la mononucleosis. Pero existe la

VoF3.

El virus que causa la mononucleosis vivirá en tu cuerpo toda la vida.

posibilidad de que otros puedan contagiarse de nosotros. No podemos predecir si les dará mononucleosis.

4. Falsedad. La mononucleosis requiere más atención. Alimentación saludable, líquidos e ibuprofeno o acetaminofén son generalmente los mejores tratamientos. Pero puede llevar varias semanas recuperar tu energía. En casos raros, también te podría dañar el bazo.

Source: Kidshealth.org

VoF4.

La mononucleosis no es grave.

Introducción a KidsHealth

Recibe datos saludables al alcance de tu mano

UnitedHealthcare y KidsHealth se han unido para proporcionar el asesoramiento que necesitas, cuando los desees. Obtén respuestas a tus preguntas sobre salud en UHCCommunityPlan.com/TNkids

• **TNrents**—respuestas fiables. Consejos aprobados por médicos sin la jerga médica..

• **Niños** —fDivertidos cuestionarios, juegos y videos de salud. Enseña cómo funciona su cuerpo, qué está sucediendo cuando está enfermo y cómo conservar la salud

• **Adolescentes** —Conversaciones directas e historias personales. Respuestas y consejos sobre preguntas sobre su cuerpo y mente.

Visítanos desde casa, la escuela, la biblioteca o cualquier otro lugar.



Utiliza cualquier computadora o teléfono inteligente con acceso a la Internet.



Busca por tema, lee o escuche artículos o mira videos.



Incluso puedes descargar un enlace fácil para tu teléfono inteligente.

Para obtener datos de salud al alcance de tu mano, visita UHCCommunityPlan.com/TNkids hoy mismo.

¿Tienes necesidades especiales? Aun así necesitas un chequeo

Si eres un adolescente con necesidades especiales, es posible que tengas problemas de salud o diferencias intelectuales o del desarrollo. Es más probable que acudas a proveedores de atención médica, a terapia o que recibas tratamientos a menudo.

Pero al igual que todos los adolescentes, también necesitas un chequeo una vez al año. Usualmente acudes a tu proveedor de atención primaria (PCP) para los chequeos médicos de rutina de TennCare Kids. Estas consultas son gratis hasta los 20 años.

Tu chequeo incluirá:

- **Antecedentes médicos** — Contestarás preguntas sobre cómo te sientes, tus medicamentos y tus problemas de salud.
- **Examen físico completo sin ropa** — Esto puede ser incómodo, pero es importante.
- **Pruebas de laboratorio y vacunas (según sea necesario)** — Es posible que necesites una vacuna o una prueba con una aguja.
- **Exámenes de la vista/audición/dentales** — Te remitirán a un especialista si es necesario.
- **Evaluaciones del desarrollo/comportamiento (según sea necesario)** — ¿Te sientes deprimido o ansioso? Esta es una buena oportunidad para pedir ayuda si la necesitas.
- **Consejos para vivir lo más sanamente posible** — La dieta y el ejercicio adecuados pueden beneficiar a todos. Tomarán en cuenta tus problemas de salud.

El chequeo médico también es una oportunidad para que le hagas preguntas a tu doctor. Puedes hablar de cualquier cosa con tu PCP.

Cuidar tu salud en general puede mejorar tu vida.

Habla con tu padre o tutor sobre cómo obtener un chequeo. Tu PCP asignado se indica en tu tarjeta de identificación.

Fuentes:

Kidshealth.org

TennCare—tn.gov/tenncare/section/tenncare-kids



¿Ya fuiste a tu chequeo médico de rutina de TennCare Kids?

Además de cuidarte cuando estás enfermo, tu proveedor de atención primaria (PCP) también quiere verte para chequeos médicos de rutina de TennCare Kids. Estas consultas se enfocan en mantenerte sano.

En estas consultas, tu PCP evaluará tu crecimiento y desarrollo. También te hará un examen físico y cualquier prueba de evaluación necesaria. Revisará tus registros de vacunación para asegurarse de que estés al día. Tu PCP estará allí para guiarte a medida que empieces a tomar tus propias decisiones sobre tu salud.

Si tienes alguna pregunta o inquietud, por favor, habla con tu PCP. Llama hoy mismo al consultorio de tu PCP para hacer una cita para un chequeo TennCare Kids.

Prevención del suicidio:



Es posible que hayas escuchado mucho sobre el suicidio recientemente. El popular programa de televisión de Netflix 13 Reasons Why (13 razones) llamó mucho la atención. Algunas personas pensaron que, por error, el programa presentaba el suicidio como una buena alternativa. Otros pensaron que era una oportunidad para hablar sobre un tema serio.

No estamos promocionando ni debatiendo ningún programa de TV. Estamos hablando del suicidio porque es una tragedia que no tiene que suceder.

Signos de advertencia del suicidio

Los acontecimientos traumáticos, las pérdidas dolorosas y la química del cerebro desequilibrada son algunas de las razones por las cuales las personas piensan en quitarse la vida.

Muchos adolescentes que consideran el suicidio están deprimidos. Eso no es tan solo sentirse triste o deprimido; a veces todos nos sentimos así. La depresión es una enfermedad grave con síntomas que pueden incluir:

- Sentirse irritable, triste, retraído o aburrido la mayor parte del tiempo
- No disfrutar de las cosas que solían ser divertidas
- Bajar o subir de peso
- Dormir demasiado o muy poco
- Sentirse sin esperanza, inútil o culpable
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensar mucho en la muerte o el suicidio

Afortunadamente, hay muchas maneras de tratar la depresión. Te puedes sentir mejor.

Todos deberíamos saber las señales de advertencia del suicidio. Pide ayuda inmediata si tú u otra persona:

- Estás planeando actuar sobre pensamientos de suicidio
- Estás pensando en cómo hacerlo
- Estás haciendo algo para prepararte para suicidarte

Este es un tema aterrador. Pero hablar de ello, obtener ayuda y ayudar a los demás son las claves para evitar la pérdida de vidas.

Hay ayuda ahora

Si estás considerando suicidarte, detente. Pide ayuda ahora mismo. No estás solo. Cuéntales a tus padres; a un amigo; a tu maestro, entrenador o pastor; a tu proveedor de atención médica; o a un consejero escolar.

Si crees que no hay nadie que conozcas que te pueda ayudar, acude a la sala de emergencias del hospital más cercano. También puedes ir a una clínica de salud mental sin cita previa.

Hay personas a tan solo una llamada de distancia. La línea estatal para crisis de Tennessee atiende las 24/7 en el 855-CRISIS-1 (1-855-274-7471), es una línea directa gratuita disponible las 24 horas para cualquier persona. Tu llamada será dirigida al centro de crisis más cercano. Te puedes conectar en línea a la **Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios en tspn.org.** Están listos para ayudarte **ahora mismo.**

Busca tratamiento

Tu plan de seguro médico cubre servicios de salud conductual (para problemas de salud mental o de adicción). No tienes que ir a otro proveedor primero y obtener un referido. ¿Podemos ayudarte con estos beneficios o a encontrar un proveedor? Llámanos al **1-800-690-1606.**

Otros recursos

Red de Tennessee para la Prevención de Suicidios
tspn.org/warning-signs

Escala Columbia de evaluación del potencial de suicidio (C-SSRS)

cssrs.columbia.edu/wp-content/uploads/Community-Ace-Card_-Teens.pdf

Cuándo tocan los chequeos

Mi próximo chequeo me toca el _____. ¿No sabes con seguridad cuándo te toca?

Llama a tu proveedor de atención primaria (PCP) y pregunta. ¿No sabes con seguridad quién es tu PCP?

Para enterarte, llama a tu plan de seguro médico al 1-800-690-1606. Prepárate para tu chequeo.

Anota preguntas para tu PCP.

Una pregunta que quiero hacerle a mi PCP es: _____

O

algo que mi PCP necesita saber acerca de mí es: _____

¿Qué se requiere para convencerte de que vayas a un chequeo médico de rutina?

Estás creciendo tan rápido y cada año puede traer nuevos cambios. Una de las mejores cosas que puedes hacer para conservarte lo más sano posible es ir a tu proveedor de atención primaria (PCP) cada año, incluso cuando no estés enfermo. A esto se le llama un chequeo médico de rutina en el cual tu PCP puede hacerte un examen y buscar problemas de salud antes de que se vuelvan graves.

Otras razones por las que irías a chequeos médicos de rutina anuales

Marca todas las razones que se aplican a tu caso o escribe tus propias razones en el espacio de abajo. Luego, desprende esta tarjeta, sállala con cinta adhesiva y envíala por correo.

- Quiero gozar de salud y vivir más tiempo.
- Quiero mantenerme activo y poder hacer las cosas que me gustan.
- Soy la cuidadora principal de un miembro de la familia con necesidades especiales.
- No quiero ser una carga para nadie.
- Otra razón: _____

Por correo a: **UnitedHealthcare Community Plan**
8 Cadillac Drive Suite 100
Brentwood, TN 37027



¿Alguien te maltrata?

El maltrato infantil puede tener muchas formas. Todas las formas de maltrato son graves. Puede ser emocional, sexual, verbal o físico. **No hay nada que tú puedas hacer o decir para merecer ser maltratado. El maltrato nunca es tu culpa.** Todos tenemos el derecho a una relación segura y sana.

Para denunciar sospechas de maltrato infantil, llama al **1-877-237-0004**. Si corres peligro inmediato, llama al 911. No necesitas pruebas de que haya ocurrido maltrato. Cada denuncia se evaluará de manera individual.



Llama al **1-866-405-0238**. Este servicio es gratuito para todos los miembros menores de 21 años. Si eres menor de 18 años, uno de tus padres o tu tutor puede viajar contigo. Tu padre/madre o tutor tiene que hacer los arreglos para el transporte.

¿Necesitas transporte para ir a tu chequeo?