



Aetna Better Health® of Kansas



Hablemos

Reúnanse: tengan un encuentro familiar

¿Con qué frecuencia su familia comparte un momento? Trate de tener una reunión familiar una vez a la semana. Es una buena oportunidad para hablar de lo que sucede con cada uno de ustedes.

Mayo es el Mes Nacional del Cuidado de Acogida. Si la suya es una familia de acogida, las reuniones familiares son una muy buena forma de tratar los problemas de su familia.

Estas reglas básicas pueden ayudarle a comenzar:

Escoja un momento tranquilo, como después de cenar, con el postre.

Asegúrese de que quede claro que los padres tienen la última palabra.

Dé a cada persona la oportunidad de hablar sin que nadie interrumpa o critique.

Saque temas, como las metas en las que están trabajando.

Comparta detalles sobre noticias de la familia, como viajes o eventos escolares.

Aproveche este momento para premiar los éxitos. Alguien puede haber encontrado un trabajo o recibido buenas calificaciones.

No regañe ni ponga sobre la mesa conflictos o errores pasados.

Sea breve. Trate de que la reunión no dure más de 20 o 30 minutos.

Al final, pregunte si alguien tiene ideas para mejorar la próxima reunión.

Las reuniones familiares sirven para estrechar los lazos y unir más a su familia. Agende una en su calendario hoy mismo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

CONSEJO DE SALUD: Elija a alguien para que escriba los puntos principales de sus reuniones familiares. Así podrá llevar un registro de los objetivos y el progreso.

Una guía familiar sobre los protectores solares

Seguridad al sol

Consejos para evitar quemaduras

Utilice protector solar

Elija un protector solar de amplio espectro, resistente al agua y con un factor de protección solar (FPS) de 30 o más. Aplíquelo generosamente. Vuelva a aplicarlo al menos cada dos horas y después de nadar o sudar.

Cúbrase

Cubra la mayor cantidad posible de piel. Elija un sombrero que proteja la cara, los oídos y el cuello, y use anteojos de sol que bloqueen del 99 al 100 por ciento de los rayos UV.

Busque la sombra

Tenga especial cuidado cerca de superficies reflectantes, como el agua, la arena o la nieve. Aumentan la probabilidad de sufrir quemaduras de sol.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American Cancer Society

¿Su idea de diversión en familia incluye pasar tiempo todos juntos al aire libre? Entonces, es importante proteger a todo el grupo de los rayos ultravioletas (UV) dañinos del sol.

No se ve nada bien tener quemaduras de sol dolorosas, arrugas a una edad temprana o un mayor riesgo de cáncer de piel. Y, sin embargo, eso es lo que puede provocar exponerse mucho a los rayos UV.

Una manera de ayudar a mantener a salvo a su familia: asegúrese de que todos se apliquen protector solar.

Esto es lo que necesita saber para comenzar:

Lea la etiqueta. Cuando compre protector solar, asegúrese de elegir uno que: Ofrezca protección de amplio espectro contra los rayos UVA y UVB.

Tenga factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Este nivel de protección recomendado por los dermatólogos bloquea el 97 por ciento de los rayos solares.

Sea resistente al agua.

Aplique el protector solar antes de salir al exterior. La protección



tarda aproximadamente 15 minutos en hacer efecto.

Utilice la cantidad suficiente. Muchas personas cometen el error de utilizar muy poco protector solar. Los expertos recomiendan utilizar al menos 1 onza (aproximadamente la cantidad que entra en la palma de la mano) para cubrir la piel expuesta. Esto incluye el rostro, orejas, brazos, manos, nariz, cuello y pies. Utilice bálsamo labial con protector solar para proteger los labios.

Vuelva a aplicar el protector al menos cada dos horas. Pero aplique un poco más de inmediato después de nadar o sudar en exceso.

También cubra con protector a los niños.

Siga las instrucciones de la etiqueta cuando aplique protector solar en la piel expuesta de los niños. Si tiene un bebé menor de 6 meses, es mejor mantenerlo a la sombra para proteger la piel sensible.

También querrá ayudar a su familia a evitar estar mucho tiempo al sol. Por ejemplo, aliente a todos a buscar un lugar con sombra cuando sea posible. Y antes de salir, no olvide repartir algunos sombreros de ala ancha y anteojos de sol.

Fuentes: American Academy of Dermatology; U.S. Food and Drug Administration

Nuestro sitio web: ayuda en cualquier momento

Nuestro sitio web es aetnabetterhealth.com/kansas.

Brinda información que le ayudará a recibir atención médica y:

Conocer sus beneficios y acceder a su información de salud
Buscar un proveedor de cuidado primario o un especialista

en su área

Enviarnos preguntas por correo electrónico

Ver su Manual para Miembros

Obtener información sobre sus derechos y responsabilidades

aetnabetterhealth.com/kansas

Asegúrese de que su hijo reciba sus vacunas

El cuadro a continuación resume las vacunas recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Puede obtener esta información en cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read.

Edad	Vacunas
Nacimiento	HepB (hepatitis B)
1-2 meses	HepB
2 meses	RV (rotavirus), DTaP (difteria, tétanos y tos ferina), IPV (poliomielitis), Hib (<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b), PCV (antineumocócica)
4 meses	RV, DTaP, IPV, Hib, PCV
6-18 meses	HepB, IPV, influenza (cada año)
12-15 meses	Hib, MMR (sarampión, paperas y rubéola), PCV, varicela
12-23 meses	HepA (hepatitis A)
15-18 meses	DTaP
4 a 6 años	MMR, DTaP, IPV, varicela
11 a 12 años	Tdap (tétanos, difteria y tos ferina), VPH (virus del papiloma humano), MCV4 (conjugado meningocócico) Si su hijo se está poniendo al día con las vacunas que le faltan, puede necesitar las de MMR, varicela, hepatitis B e IPV
13 a 18 años	Si su hijo se está poniendo al día con las vacunas que le faltan, puede necesitar las de Tdap, VPH y MCV4
16 años	refuerzo
Cada año a partir de los 6 meses de vida	Influenza

Una herramienta de bienestar fácil de usar para estar más saludable

Usted merece tener una vida saludable, y nosotros podemos ayudarle. MyActiveHealth es una forma gratis y sencilla de asumir el control de su salud para poder sentirse mejor, para siempre.

Comenzar es fácil y solo requiere algunos pasos simples.

1. Inicie sesión en la sección del portal para miembros de nuestro sitio web, aetnabetterhealth.com/kansas.
2. Una vez que haya iniciado sesión, ingrese en "Tasks" (Tareas) y elija "Manage My Health" (Manejar mi salud).
3. Desde esta página, podrá acceder a las herramientas de MyActiveHealth y registrar una nueva cuenta.

Una vez que haya iniciado sesión, encontrará:

Una encuesta de salud, con sugerencias para una vida saludable basadas en sus respuestas.

Videos y podcasts: aprenda más sobre su salud y obtenga información sobre los recursos que se ofrecen.

Programas para un estilo de vida saludable: obtenga la ayuda que necesita para alcanzar sus objetivos. Los programas incluyen dejar de fumar, alimentación saludable, manejo del estrés y mucho más.

Si no tiene acceso a una computadora, puede llamar a MyActiveHealth al **1-855-231-3716** para solicitar una copia impresa de la encuesta de salud o información impresa sobre afecciones de salud y otros temas relacionados con el bienestar.

Comenzar es fácil y solo requiere algunos pasos simples.

Contáctenos



Aetna Better Health® of Kansas
9401 Indian Creek Parkway, Suite 1300
Overland Park, KS 66210
aetnabetterhealth.com/kansas



Servicios para Miembros: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Línea de Enfermería: **1-855-221-5656 (TTY: 711)**
Transporte: **1-866-252-5634 (TTY: 711)**



Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Kansas. Este documento incluye información general sobre la salud que no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que recibe de su proveedor. Siempre consulte a su proveedor sobre sus necesidades de atención médica personales. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones.

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

KS-19-04-07

FK5.7