



Aetna Better Health[®] of Louisiana



Apóyate en mí

Otoño 2019

Cinco datos que ayudan a combatir la obesidad infantil

La obesidad en los niños es un problema grave. Para ayudar a un niño con sobrepeso a ser más saludable, usted necesita conocer algunos datos. Comience con estos cinco:

1. **Ni el padre o la madre ni el niño tienen la culpa.** Los niños suben de peso por muchos motivos. Enfóquese en las soluciones, no en la culpa.
2. **No existe una solución rápida.** Las dietas que prometen resultados rápidos pueden ser peligrosas. Un pediatra puede ayudarle a diseñar un plan para que su hijo baje de peso en forma segura y duradera.
3. **Los problemas de peso en los niños no se resolverán con el crecimiento.** Las etapas de crecimiento rara vez solucionan los problemas de peso. Se necesitan cambios en los hábitos alimenticios y de ejercicio para detener el aumento de peso.
4. **Las tablas de estatura y peso se aplican a todos los niños.** Cualquier niño fuera del rango de peso normal se considera con sobrepeso. Tener "huesos grandes" no cambia esto.
5. **Un niño pesado no necesita más alimento que el niño promedio.** Las porciones más grandes empeoran el problema de peso de un niño. Proporciónele al niño la cantidad de alimento que él necesita para mantener un peso saludable.

Hable con su pediatra sobre los tamaños correctos de las porciones y cualquier inquietud que tenga sobre el peso de su hijo. Encontrará muchísima ayuda y recursos.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Conozca los signos: qué es el TDAH — y qué no lo es

Todos los niños son inquietos y actúan sin pensar a veces. Todos se distraen en algún momento. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre el comportamiento típico de los niños y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)?

Es una cuestión de intensidad. Es posible que los niños con TDAH nunca parezcan quedarse

quietos, controlar los impulsos o concentrarse. Estos comportamientos no se resolverán con el crecimiento. El TDAH puede hacer que sea difícil aprender y llevarse bien con las personas, tanto en casa como en la escuela.

Esté atento a esto

No existe una prueba de TDAH. En cambio, los médicos se basan en los

síntomas. Por ejemplo, su hijo puede tener TDAH si, *con frecuencia*:

- Está absorto en sus propios pensamientos
- Olvida o pierde cosas
- Habla demasiado
- Responde impulsivamente
- Le cuesta esperar su turno
- Se muestra inquieto o es demasiado activo
- Comete errores por descuido
- Asume riesgos innecesarios

Pida ayuda

Si existe alguna posibilidad de que su hijo tenga TDAH, dígaselo al médico de su hijo. El tratamiento puede ayudar. Para que los niños alcancen su máximo potencial, es importante que reciban esa ayuda lo antes posible.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¿Qué medicamentos ayudan a tratar el TDAH?

Cada niño es único. Y también lo es cada plan de tratamiento para niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Pero la mayoría de los niños toman medicamentos recetados para tratar su TDAH. Esto ayuda a aliviar los síntomas para que puedan ser niños normales que juegan y aprenden.

Los medicamentos para el TDAH incluyen:

Estimulantes. Hasta 8 de cada 10 niños mejoran bastante cuando toman un estimulante, el tipo más común de medicamento para el TDAH. Pero en realidad no estimula a los niños. En cambio, les ayuda a controlar su comportamiento y a prestar atención. Los estimulantes de acción corta pueden tomarse cada cuatro horas. Otros tipos de estimulantes pueden tomarse solo

una vez por la mañana, ya que pueden hacer efecto en un período de 6 a 12 horas.

Medicamentos no estimulantes.

Se pueden tener en cuenta otros medicamentos si los estimulantes no funcionan o causan demasiados efectos secundarios. Estos otros medicamentos pueden incluir atomoxetina y guanfacina.

Estas son algunas cosas más que debe saber si su hijo toma medicamentos para tratar el TDAH:

- Su hijo necesitará chequeos. El proveedor querrá saber si el medicamento está funcionando.
- Es posible que el proveedor necesite ajustar la dosis o darle otro medicamento a su hijo.
- Los efectos secundarios suelen ser leves. Por ejemplo, algunos niños tienen falta de apetito o problemas para dormir.

Y tenga en cuenta que los adultos también pueden tener TDAH. Si sospecha que usted puede tenerlo, hable con su médico.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; National Resource Center on ADHD





Visitas de niño sano: una idea saludable

P. ¿Para qué llevar a un niño sano al médico?

R. Para ayudarle a que se siga sintiendo bien.

Suena paradójico, pero es un buen consejo. Las visitas de niño sano pueden servir de mucho para que su hijo no se enferme.

Las visitas de niño sano son chequeos regulares. La frecuencia con la que se realizan generalmente depende de la edad del niño. Durante un tiempo, el médico le pedirá ver a su bebé más o menos una vez al mes. Para los niños más grandes, un chequeo al año puede ser

suficiente. Estas son tres razones por las cuales las visitas de niño sano pueden ser una buena idea:

1. Estos chequeos le permiten al médico ver cómo está creciendo el niño.
2. Son una buena manera de asegurarse de que el niño esté al día con las vacunas.
3. Le dan a usted la oportunidad de hablar con su médico sobre cualquier cosa que le preocupe. Eso es difícil de hacer si programó una cita porque su hijo está enfermo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

CONSEJO DE SALUD: Escriba las preguntas que se le vayan ocurriendo. Lleve esa lista a la próxima cita de su hijo.

¿Busca formas de mantenerse saludable?

Visite nuestro sitio web aetnabetterhealth.com/louisiana/members para obtener más información sobre cómo manejar mejor su salud. También tenemos administradores de atención que pueden ayudarle a planificar sus necesidades de atención médica y las de su hijo. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802** hoy mismo.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico cercano?

Podemos ayudarle a encontrar un médico o programar una visita. También ofrecemos traslado hasta el consultorio de su médico. Llame a Servicios para Miembros al **1-855-242-0802**. Estamos aquí para ayudarle. Si ya tiene una visita programada, no falte. Es importante realizar las pruebas y los servicios necesarios para que usted y su hijo estén saludables.

Comuníquese con nosotros



Aetna Better Health of Louisiana
2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200
Kenner, LA 70062



24 horas al día, 7 días de la semana
1-855-242-0802 (TTY: 711)
aetnabetterhealth.com/louisiana

Este boletín se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y miembros de Aetna Better Health of Louisiana, 2400 Veterans Memorial Blvd., Suite 200, Kenner, LA 70062. 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.