

## **Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud**

### **SoonerCare Companion**

#### **Miembros de SoonerCare, reciban su vacuna anual contra la gripe**

Con la llegada de la temporada otoñal, también llega la temporada de la gripe, que por lo general dura de octubre a mayo. La influenza (gripe) es una enfermedad grave de la nariz, la garganta y los pulmones, y puede conducir a neumonía y otras infecciones respiratorias graves. La vacuna contra la gripe es su mejor oportunidad para evitar la gripe. **La vacuna contra la gripe no puede causar la gripe. Y los problemas graves relacionados con la vacuna contra la gripe son muy poco frecuentes.**

La vacuna contra la gripe se puede administrar antes o durante la temporada de gripe. El mejor momento para vacunarse es en octubre o noviembre, antes de que comience la temporada de gripe, pero se puede aplicar en diciembre o más adelante. Los adultos y los niños con enfermedades como asma, diabetes, enfermedades cardíacas y enfermedades renales tienen una gran necesidad de vacunarse contra la gripe. Los médicos también recomiendan que los niños que tienen seis meses de edad se vacunen contra la gripe todos los años hasta los 5 años. Las mujeres embarazadas deben vacunarse contra la gripe, ya que no sólo las protege, sino que también protege a su hijo por nacer.

SoonerCare cubre la vacuna contra la gripe para niños y adultos, que se puede recibir en su hogar médico. Las farmacias, los centros para personas mayores y los lugares de trabajo a menudo también ofrecen vacunas contra la gripe. Si tiene preguntas acerca de la vacuna contra la gripe, comuníquese con su hogar médico.

#### **Importancia de la vacuna contra la gripe**

##### **Desmintiendo el mito de la vacuna contra la gripe**

El virus de la influenza es muy contagioso y se propaga muy fácilmente, sobre todo en los espacios de trabajo reducidos, como escuelas y oficinas cerradas. No se puede exagerar la importancia de la prevención. Cuando reciba la vacuna contra la gripe, no sólo se asegura de que está protegido, sino que también protege pasivamente a sus familiares y compañeros de trabajo. Esto es especialmente importante cuando se está en estrecho contacto con los más jóvenes, como los bebés, y los muy viejos, como los padres de edad avanzada y los abuelos, y los que están inmunocomprometidos, como las mujeres embarazadas. La gripe no es el resfriado común. Es mucho, mucho peor.

**Recibir la vacuna contra la gripe no causa la gripe ni el resfriado común. La queja más común es una ligera molestia en el sitio de la inyección.**

Por Sylvia López, MD, FAAP y Funcionaria Médica en Jefe de OHCA

La gripe se transporta por el aire.

## **CUÉNTENOS SU HISTORIA**

La agencia puso en marcha una campaña, Cuéntenos su historia, para pedir a los miembros de SoonerCare que compartan sus experiencias con el programa para ayudar a crear conciencia sobre el programa y sus beneficios.

La siguiente es la historia de un actual miembro de SoonerCare sobre el impacto positivo que el acceso a una atención de salud de calidad ha tenido en la vida de su familia. ¡Esperamos que usted también comparta su historia! Ya se trate de un tratamiento médico para salvar una vida o la oportunidad de recibir atención médica de rutina para su hijo, queremos saber cómo SoonerCare marcó la diferencia en su vida.

Hace un par de años, el ingreso del hogar de Santiago apenas estaba por encima del punto de corte para calificar para SoonerCare.

“Cada vez que mis hijos se enfermaban pensaba: ¿Realmente es necesario llevarlos al médico? Cada enfermedad fácilmente me podía costar entre \$ 75 y para arriba”, dijo Dania Santiago. “A menudo me encontraba autodiagnosticándolos y tratándolos con remedios de venta libre, algo peligroso para los niños pequeños.”

Santiago agregó que aunque sus circunstancias financieras hoy son un poco más difíciles, se siente muy afortunada de estar recibiendo beneficios de SoonerCare sabiendo que las necesidades de salud de sus hijos son atendidas.

“Hace unas semanas mi hijo de 10 años de edad tenía dificultades para respirar y dolor en el pecho. No lo pensé dos veces para llevarlo a la atención de urgencia más cercana, donde fue examinado por completo y le hicieron una radiografía para descubrir que tenía neumonía”, dijo Santiago.

SoonerCare cubrió el inhalador, las terapias respiratorias, los antibióticos e incluso la visita de atención de urgencia que necesitó el hijo de Santiago.

“No tuve que preocuparme por un solo centavo Es curioso, porque tuve esta misma conversación con la empleada de la farmacia cuando me marchaba después de esa noche muy larga Sus palabras fueron: “Sobre todo, gracias a Dios que vivimos en un país que todavía cuida de los necesitados durante las épocas difíciles”, dijo Santiago.

Para contarnos su historia o leer más historias como la de Santiago, visite [www.okhca.org/tellus](http://www.okhca.org/tellus).

**A mediados de septiembre y en octubre fue el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil**

Desde mediados de septiembre hasta octubre fue el Mes Nacional de Concientización sobre la Obesidad Infantil, una época para animar a los niños de Estados Unidos a desarrollar hábitos saludables. OHCA también quiere invitar a sus miembros a hacer frente a los altos índices de obesidad en Oklahoma mediante una alimentación saludable y la inclusión de la actividad física en sus vidas.

Oklahoma es el sexto peor estado en índices de obesidad y se considera obeso casi uno de cada tres residentes, según datos dados a conocer en agosto de este año por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CCPE).

Casi el 30 por ciento de los niños de Oklahoma tiene sobrepeso o es obeso, lo que puede conducir a hipertensión arterial, diabetes tipo 2, problemas respiratorios, problemas para dormir y otras complicaciones de salud. El índice de obesidad para adultos en Oklahoma es de 31,4 por ciento y conlleva los mismos riesgos para la salud.

Los niños y los adolescentes con sobrepeso también sufren psicológicamente al ser víctimas de intimidación (bullying) y discriminación social. La intimidación a menudo conduce a una baja autoestima y depresión, lo que afecta el rendimiento escolar y las situaciones sociales. Estos problemas pueden durar hasta la edad adulta. Todos los niños merecen disfrutar de los beneficios positivos para la salud de la actividad física diaria y una alimentación saludable y merecen tener esas oportunidades a su disposición. OHCA invita a los adultos a realizarse un examen médico anual y a los niños a realizarse su chequeo de bienestar infantil.

¡En la siguiente página encontrará más recursos y consejos para que usted y su familia tengan un estilo de vida saludable!

**¡Dale forma a tu futuro! Recientemente, Oklahoma Tobacco Settlement Endowment Trust (Fondo de beneficencia antitabaco - TSET), el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma y muchos otros socios de la salud crearon una campaña llamada “Shape Your Future” (Dale forma a tu futuro) para ayudar a mejorar la salud de los residentes de Oklahoma. Estos son algunos consejos saludables de esta campaña:**

#### **Fomenta hábitos alimenticios saludables.**

No hay ningún gran secreto para una alimentación saludable. Para ayudar a sus hijos y a su familia a desarrollar buenos hábitos alimenticios:

- Proporcione muchas verduras, frutas y productos integrales.
- Incluya leche o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Elija carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles, proporcionan proteínas.
- Sirva porciones de tamaño razonable.
- Anime a su familia a beber mucha agua.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar.
- Limite el consumo de azúcar y grasas saturadas.

¡Recuerde que pequeños cambios cada día pueden conducir a la receta para el éxito!

Para obtener más información acerca de la nutrición, visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).

### **Busque maneras de hacer los platos favoritos más saludables.**

Las recetas que prepara con regularidad, y que su familia disfruta, con sólo unos pocos cambios pueden ser más saludables e igualmente satisfactorias. Para obtener nuevas ideas acerca de cómo agregar más frutas y vegetales a su dieta diaria, visite la base de datos de recetas [FruitsandVeggiesMatter.gov](http://FruitsandVeggiesMatter.gov).

### **¡Retire las tentaciones ricas en calorías!**

A pesar de que todo se puede disfrutar con moderación, reducir las tentaciones ricas en calorías de los bocadillos altos en grasa y azúcar, o en sal, también puede ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Entonces, sólo permita que sus hijos los coman a veces, ¡para que realmente sean golosinas! Los siguientes son ejemplos de delicias bajas en grasa y en azúcar, fáciles de preparar, que tienen 100 calorías o menos:

- Una manzana de tamaño medio
- Un plátano de tamaño mediano
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de uvas
- 1 taza de zanahorias, brócoli o pimientos o con 2 cucharadas de puré de garbanzos

### **Ayude a sus hijos a mantenerse activos.**

Los niños y los adolescentes deben participar en por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días de la semana, preferiblemente todos los días. Los adultos necesitan un total de 150 minutos de actividad física a lo largo de la semana. Al encontrar maneras de hacer por lo menos 30 minutos de actividad moderada cinco días a la semana, se puede hacer una gran diferencia en la salud. Recuerde que los niños imitan a los adultos. Comience a agregar actividad física a su rutina diaria y anime a su hijo a que lo acompañe.

Algunos ejemplos de actividad física de intensidad moderada incluyen:

- Caminar a paso acelerado
- Jugar al corre que te pillo (la roña)
- Saltar a la cuerda
- Jugar al fútbol
- Nadar
- Bailar

### **Reduzca el tiempo de sedentarismo**

Además de fomentar la actividad física, ayude a sus hijos a evitar permanecer sedentarios mucho tiempo. Aunque el tiempo de tranquilidad para la lectura y las tareas está muy bien, limite el tiempo para que sus hijos vean la televisión, jueguen videojuegos o naveguen por Internet a no más de 2 horas por día. Además, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños de 2 años de edad o menores

no vean la televisión. En su lugar, anime a sus hijos a encontrar actividades divertidas para hacer con los miembros de la familia o por su cuenta que simplemente involucren una mayor actividad.

## **Piense en rosado**

OHCA insta a los miembros de SoonerCare a no ser parte de las estadísticas y a mandarse hacer las pruebas de detección de cáncer de mama.

La Sociedad Americana del Cáncer (ACS) estima que para el año 2012 incluye 226.870 nuevos casos de cáncer invasivo de mama diagnosticados en mujeres de EE. UU. Se estima que en 2012, 39.920 mujeres en EE. UU. morirán de la enfermedad.

Octubre fue el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama y OHCA realizó muchos eventos internos para recaudar fondos para la “Carrera por la cura” Susan B. Komen, dada la importante función que desempeña la organización en honor a las vidas perdidas por la enfermedad y por las personas que padecen cáncer de mama.

Si bien claramente ha habido progreso, el cáncer de mama sigue siendo el tipo de cáncer más comúnmente diagnosticado en las mujeres de EE. UU. y la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres. La investigación de la Susan B. Komen Foundation y el programa de investigación de la ACS han desempeñado un papel importante en muchos de los avances que salvan vidas por cáncer de mama hoy y continúan sin descanso en busca de las respuestas que salvarán más vidas en el futuro.

Los beneficios de SoonerCare cubren mamografías de detección y diagnóstico para los miembros de SoonerCare Traditional o SoonerCare Choice. No hay restricciones de edad. ¡Póngase en contacto con su hogar médico y programe su mamografía hoy!

## **Susan G. Komen for the Cure®**

### **1. Sométase a exámenes médicos**

- Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles pruebas de detección son las indicadas para usted si está en alto riesgo.
- Hágase una mamografía cada año a partir de los 40, si tiene un riesgo medio.
- Hágase un examen clínico de los senos por lo menos cada 3 años, comenzando a los 20 años de edad y cada año a partir de los 40 años.

### **2. Conozca lo que es normal para usted y visite a su proveedor de atención médica si nota cualquiera de estos cambios en los senos:**

- Protuberancias, nudos duros o engrosamientos en el interior de la mama o área de la axila
- Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento del seno
- Cambio en el tamaño o forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, llagas escamosas o erupciones en el pezón
- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno
- Secreción del pezón que comienza repentinamente
- Dolor nuevo en un lugar que no desaparece

### **3. Tome decisiones de estilo de vida saludable**

- Mantenga un peso saludable
- Añada ejercicio a su rutina
- Limite el consumo de alcohol
- Limite el uso de hormonas después de la menopausia
- Amamante, si puede

### **Cajas de recolección de medicamentos de OBN**

La OBN (oficina de narcóticos de Oklahoma) ha establecido un programa de recolección para que los residentes de Oklahoma se deshagan de sus productos farmacéuticos viejos, que ya no necesitan. Más de 118 cajas de recolección de medicamentos se encuentran en los vestíbulos de los departamentos de policía y sheriff en todo Oklahoma.

Dado que el abuso de medicamentos recetados es un problema cada vez mayor en Oklahoma, SoonerCare alienta a los miembros a participar en el programa de recolección, según sea necesario.

Los miembros pueden encontrar más información sobre el programa de recolección y una lista completa de las cajas de recolección en [www.ok.gov/obnnd](http://www.ok.gov/obnnd).

Este boletín es para miembros de SoonerCare Choice. Le informará sobre los cambios o actualizaciones de sus beneficios de SoonerCare. También le dará otras noticias útiles para ayudarlo a mantenerse saludable. Sin embargo, si tiene preguntas específicas acerca de su salud, por favor hable con su médico.

Descargo de responsabilidad: Los comentarios clínicos, legales y de otro tipo se ofrecen a título meramente informativo. Por favor, hable con su médico acerca de los problemas de salud específicos.

### **Línea de Ayuda de SoonerCare**

800-987-7767 o 711 (TDD)

### **SoonerRide**

877-404-4500 o 711 (TDD)

### **Lista de proveedores de SoonerCare**

800-987-7767

Si quiere leer este artículo en español, visite la página web de OHCA:  
<http://www.okhca.org/sooneercare-companion>.

Esta publicación, impresa por O. U. Printing Services, es realizada por la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud, conforme a lo autorizado por el título VI y el título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Rehabilitación de 1973. Se prepararon y distribuyeron 262.000 copias a un costo de \$ 18.300,00. Se depositaron copias en el Centro de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma.

[740.S.2001 § 3105 (C)] Descargue copias adicionales en el sitio web de OHCA:  
<http://www.okhca.org/sooner-care-companion>  
SNWENG-COMPAN Otoño 2012

## **Déle cepillo a sus conocimientos de salud dental**

### **Barniz de fluoruro para su niño**

¿Sabía usted que ahora SoonerCare cubre el barniz de fluoruro para los niños menores de 42 meses?

El barniz de fluoruro puede ser proporcionado por el proveedor hogar médico de su hijo durante un chequeo de rutina. ¿Qué es el barniz de fluoruro? El barniz de fluoruro se pinta sobre los dientes de su hijo con un cepillo pequeño. Esto hace más fuertes los dientes de sus hijos y previene y reduce las caries. Es rápido, fácil y no hace daño a su hijo. ¡La próxima vez que acuda a un control rutinario de su hijo, pregunte por el barniz de fluoruro!

### **¿Necesitas ayuda con las alergias?**

Como llega la temporada de las alergias de otoño, los médicos recetan a muchos de los miembros de SoonerCare nebulizadores y medicamentos de nebulizadores. Un nebulizador (inhalador) es un dispositivo que se utiliza para cambiar el medicamento líquido a la forma atomizada para ayudar a las personas con problemas respiratorios tales como asma y alergias graves.

Dado que SoonerCare retiró de la cobertura los nebulizadores para adultos en 2010, el OKDMERP (programa de reutilización de equipos médicos durables de Oklahoma) es una fuente para que los adultos reciban nebulizadores. Puede llamar al OKDMERP en el 405.523.4810 para hacer la solicitud del nebulizador para adultos. No hay requisitos de ingresos para el equipo: sólo una solicitud completa y la prescripción médica para el nebulizador. Muchas veces, el OKDMERP tiene nebulizadores nuevos que pueden ser entregados o enviados a los ciudadanos de Oklahoma que proporcionen la prescripción.

Los niños con edades entre 0 y 20 están cubiertos por SoonerCare y pueden obtener un nebulizador (inhalador) con documentación médica de más de 1.200 proveedores de equipos médicos durables en el estado de Oklahoma.

## **Cómo sacar el máximo provecho de su tratamiento médico o dental**

1. **¡Cumpla la cita!** Si usted no puede asistir a su cita, llame al menos con 24 horas de anticipación para cancelarla o reprogramarla.
2. **¡Llegue por lo menos 15 minutos antes!** Puede que en el consultorio tengan papeleo que debe llenar.
3. **Lleve su tarjeta de SoonerCare y un documento de identificación con foto.** Esto los protege a usted y también a su médico o dentista.
4. **Trate a todos con cortesía; recuerde que el respeto funciona en ambos sentidos.** Trate a los demás como le gustaría ser tratado.

5. **¡Haga preguntas si no entiende o tiene dudas!** Tome un papel activo en el tratamiento de su hijo o el suyo propio.
6. **Apague su teléfono celular mientras se encuentra en el consultorio.** Es cuestión de cortesía.

### **Algunos medicamentos se pueden surtir con suministros de 90 días**

¿Sabía usted que muchos de los medicamentos que se toman una vez al día se pueden surtir con un suministro de 90 días? SoonerCare cubre hasta seis recetas por mes para los miembros adultos. Surtir medicamentos que se toman una vez al día con suministros de 90 días puede ayudar a las personas que toman más de seis prescripciones. Pueden rotar el surtido de las diferentes prescripciones en distintos meses. Si usted toma más de seis medicamentos, pregunte a su médico o farmacéutico si alguno de ellos se puede surtir por un suministro de 90 días.

### **¿De qué otras maneras puedo proteger a mi hijo contra la gripe?**

Además de recibir la vacuna contra la gripe de su proveedor de atención médica primaria, tome -y anime a su hijo a tomar- medidas diarias que pueden ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Esto incluye lo siguiente:

- Cúbrase al toser y estornudar con un pañuelo desechable. Tire el pañuelo a la basura después de usarlo.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas. Si alguien en la familia está enfermo, trate de mantener a la persona enferma en una habitación separada de los demás en la familia, si es posible.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón. Si el jabón y el agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Estas son las zonas más sensibles para que los gérmenes se propaguen e infecten el cuerpo.
- Mantenga limpias las superficies como mesas de noche, las superficies de los baños, los mesones de la cocina y los juguetes de los niños, limpiándolos con un desinfectante casero, de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta del producto. Mire que la etiqueta diga que el producto contiene un agente “antibacterial”.
- Deseche en la basura los pañuelos y otros artículos desechables usados por las personas enfermas en su casa; después, saque la basura al final de cada día.

Estos pasos todos los días son una buena manera de reducir las probabilidades de contraer la enfermedad.

### **¿Qué debo usar para lavarme las manos?**

Lavarse las manos con jabón y agua tibia (durante el tiempo que se tarda cantar el “Feliz Cumpleaños” dos veces) le ayudará a protegerse contra muchos gérmenes. Si el jabón y el agua no están disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.

### **¿Qué puedo hacer si mi hijo se enferma?**



## **Hable con su médico lo antes posible, si está preocupado acerca de la enfermedad de su hijo.**

Si su hijo tiene 5 años o más y no tiene otros problemas de salud y tiene síntomas similares a los de la gripe, incluida fiebre y/o tos, consulte a su médico cuando sea necesario y compruebe que su hijo guarde mucho reposo y beba muchos líquidos.

Si su hijo es menor de 5 años (y especialmente los menores de 2 años) o de cualquier edad con una condición de salud a largo plazo (como asma, una enfermedad neurológica o diabetes) y desarrolla síntomas similares a los de la gripe, corre el riesgo de complicaciones graves de la gripe. Pregúntele a su proveedor de atención médica primaria de SoonerCare si su hijo debe ser examinado.

### **¿Qué pasa si mi hijo parece estar muy enfermo?**

Incluso los niños que siempre han sido saludables o que ya tuvieron la gripe pueden enfermarse de gripe.

Llame a su hogar médico o lleve a su hijo a su médico de inmediato, si su hijo de cualquier edad presenta alguno de los siguientes signos de alerta o de emergencia:

- Respiración rápida o dificultad para respirar
- Piel azulada o gris
- No bebe suficientes líquidos (no va al baño u orina más de lo normal)
- Vómitos graves o persistentes
- No se despierta o no interactúa
- Está tan irritable que no quiere que lo carguen
- Los síntomas de la gripe mejoran pero luego regresan con fiebre y tos peores
- Tiene otras afecciones (como enfermedad cardíaca o pulmonar, diabetes o asma) y desarrolla los síntomas de la gripe, incluida fiebre y/o tos.

### **¿Puede mi hijo ir a la escuela, guardería o campamento si está enfermo?**

No. Su hijo debe quedarse en casa para descansar y evitar contagiar la gripe a otros niños o cuidadores.

### **¿Cuándo puede mi hijo regresar a la escuela después de haber tenido la gripe?**

Mantenga a su hijo en casa. Su hijo no debe ir a la escuela, guardería o campamento durante al menos 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido. (La fiebre debe desaparecer sin el uso de un medicamento para reducir la fiebre). Hay fiebre si la temperatura alcanza los 100 ° F (37,8 ° C) o más.

### **¡No permita los gérmenes!**

**Prohibidas las bolsas, mejor amamante**

Veinte y tres hospitales de Oklahoma están participando en un programa del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma denominado “Prohibidas las bolsas” y han aceptado dejar la práctica de enviar a las nuevas madres a casa con bolsas comerciales de leche preparada.

Se ha sabido durante mucho tiempo que la promoción hospitalaria de muestras gratuitas de leche preparada para lactantes reduce los índices de lactancia materna. Las nuevas madres que tienen problemas con la lactancia son más propensas a recurrir a la leche preparada “gratis” que les dan el hospital que a llamar a alguien para pedir ayuda. La leche preparada “gratis” se vuelve muy costosa cuando contribuye a los bajos índices de duración de la lactancia materna en Oklahoma.

Los bajos índices de lactancia materna son uno de los motivos por los que Oklahoma sigue figurando entre los 10 primeros lugares a nivel nacional en diabetes, obesidad y mortalidad infantil. La evidencia es abrumadora de que la lactancia materna mejora la salud de las madres y de los bebés mientras que la alimentación con leche preparada agrega un costo significativo a las familias y a nuestro estado. Los hospitales de Oklahoma están trabajando arduamente para fomentar la lactancia materna y proporcionar una atención de calidad a las familias que amamantan al unirse al proyecto “Prohibidas las bolsas”.

[www.ok.gov/health](http://www.ok.gov/health)

## **Razones para amamantar**

### **Las madres que amamantan:**

- Son menos propensas a desarrollar cáncer de mama y de ovarios.
- Son menos propensas a desarrollar diabetes tipo 2.
- Hacen mejores y más fáciles vínculos con sus bebés.
- Tienen menos riesgo de depresión postparto.
- Pueden perder el peso del embarazo más rápidamente.
- Se sienten muy bien de estar dando a sus hijos el más saludable comienzo en la vida.

### **Los bebés amamantados tienen:**

- Mejores sistemas inmunológicos.
- Menos infecciones, incluidas las infecciones de oídos.
- Menos alergias.
- Menos diarrea.
- Menor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Menos viajes al hospital por enfermedades graves.

### **Los niños que fueron amamantados tienen:**

- Menor riesgo de tener sobrepeso.
- Menor riesgo de algunas enfermedades crónicas que se desarrollan durante la infancia, incluidas:
  - Diabetes (tipo 1 y tipo 2)
  - Cánceres de la niñez
  - Asma
  - Enfermedad de Crohn
- Reducción de los costos de atención en salud.

- Buen desarrollo de la mandíbula que promueve el crecimiento de dientes rectos y sanos

## **Nuevo programa de registro para hemofílicos hace más fácil y compatible con iPhone**

OHCA quiere anunciar una manera más fácil para que los hemofílicos hagan seguimiento a sus hemorragias y transfusiones de sangre. La ATHN (red americana de trombosis y hemostasia) desea ayudar con ello a los hemofílicos de SoonerCare. La ATHN lanzó una versión nueva y mejorada de ATHNadvoy, un registro electrónico de hemorragia e infusión basado en la web, y una nueva aplicación para los usuarios de iPhone.

Si usted registra sus episodios hemorrágicos, infusiones y ocurrencias de dolor en ATHNadvoy, su centro de tratamiento de hemofilia y su proveedor de tratamiento pueden revisar esas entradas del registro para identificar patrones de sangrado, evaluar la eficacia de su tratamiento y realizar mejoras.

¡Comenzar es muy fácil! Sólo tiene que visitar a [www.athn.org](http://www.athn.org) y crear una cuenta. Para los usuarios de Apple que tienen un iPhone, iPad o iPod, ATHN tiene una aplicación móvil para el registro de infusiones en movimiento. Sólo tiene que ir a la Tienda de Aplicaciones iTunes de Apple en su teléfono o computador, buscar ATHN y descargar la aplicación gratuita.

OHCA seguirá actualizando a todos los miembros de SoonerCare sobre las mejoras o los cambios a este programa, incluso cuando otros proveedores de telefonía celular comiencen a ofrecer la aplicación. Es objetivo de OHCA proporcionar a los miembros información actualizada y útil tan pronto como la recibamos.

Para obtener ayuda con ATHNadvoy, por favor póngase en contacto con Soporte de ATHNadvoy en [athnadvoy@athn.org](mailto:athnadvoy@athn.org) o al 1-866-44-ADVOY.

### **SoonerCare Companion**

Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud  
2401 NW 23rd St.  
Suite 1-A  
Oklahoma City, OK 73107  
[www.okhca.org](http://www.okhca.org)

### **¿Necesita volver a inscribirse en SoonerCare?**

OHCA se ha asociado con Oklahoma Association of Community Action Agencies (asociación de Oklahoma de agencias de acción comunitaria) para proporcionar un acceso fácil a los miembros de SoonerCare o miembros potenciales para inscribirse o

reinscribirse en el programa. Las agencias de acción comunitaria de Oklahoma han colocado quioscos de acceso a los beneficios en todo el estado. Estas estaciones informáticas ya estaban funcionando para permitir el acceso a la inscripción en línea para los beneficios del Departamento de Servicios Humanos de Oklahoma y ahora servirá para la inscripción en línea en SoonerCare. Los quioscos de las agencias de acción comunitaria de Oklahoma servirán ahora no sólo como una conexión a la tecnología para las necesidades de inscripción en línea, sino que sus agentes también se han comprometido a ayudar a los miembros de SoonerCare con la inscripción en persona. Para obtener más información o para encontrar una agencia de acción comunitaria en su zona, llame al (405) 949 a 1495.

Taryn Goodwin, 26 años | Fumó 8 años | Sin fumar 3 años

“Al no fumar, ahorro más de cien dólares al mes”.

Actividades del

Rincón de los Niños

De Soozie SoonerCare y Rascal

[www.okhca.org/kids/corner](http://www.okhca.org/kids/corner)

Visite el sitio web del Rincón de los Niños, donde cada mes encontrará cosas divertidas para hacer

Siga a OHCA en los medios sociales

[www.okhca.org/socialmedia](http://www.okhca.org/socialmedia)

[www.okhca.org](http://www.okhca.org)

Síguenos en

Twitter:

[www.okhca.org/twitter](http://www.okhca.org/twitter)

[www.insureoklahoma.org/twitter](http://www.insureoklahoma.org/twitter)

Pulse Me gusta en

Facebook:

[www.okhca.org/facebook](http://www.okhca.org/facebook)

[www.insureoklahoma.org/facebook](http://www.insureoklahoma.org/facebook)