



### Sabiduría de Padres— Trabajando con su Plan de Salud

#### Las familias comparten sus consejos:

“Asegúrese de mantener buenos apuntes. Cuando hable con alguien de la aseguradora asegúrese de obtener el nombre de la persona con la que habló y escriba cuando hablo con ellos y sobre que.” -HCL, Salem

“Llame antes de recibir servicios, siempre escriba los detalles de su llamada (nombre de contacto, número de teléfono, hora en la que hablo, y cualquier información que le dieron). Yo usualmente hablo mas de una vez para obtener una respuesta solida! Sea persistente— muévase hacia arriba en la organización hasta que hable con alguien que pueda tomar decisiones. Siempre manténgase clara y firme pero calmada. Usted necesita que estas personas trabajen CON usted, no los haga sentir a la defensiva!” -CC. Portland

“Si esta teniendo problemas tratando con la aseguradora directamente, entonces llame al departamento de HR (recursos humanos) y que ellos aboguen por usted para una solución. Si el empleador no obtiene comentarios de los empleados, ellos no pueden saber si la aseguradora esta llenando la necesidades de los empleados y sus familias. Amenos que ellos escuchen lo bueno y lo malo, ellos no sabrán si continuar con el contrato, negociar los costos del plan de grupo, o considerar otras compañías.” -KZ, Milwaukie

### Formatos Alternativos Boletín Disponibles a Pedido

Las familias de niños con necesidades especiales que no tienen acceso a Internet puede recibir este boletín por correo llamando al 503-931-8930.

Llame al  
**Oregon Family to Family  
Health Information Center** a  
**503-931-8930 (Español)**  
**1-855-323-6744 (Inglés)**

y  
**Manténgase en contacto al unirse a  
nuestra lista de correo!**

### La Casa Médica de Su Niño/a ¡No Es Demasiado Tarde Para Vacunarse Contra La Gripe!



Afirma la Dr. Anne Schuchat, Subdirectora General del Servicio de Salud Pública de USA “La temporada de influenza tiene su período de mayor actividad en Febrero y puede durar hasta finales de Mayo.”

Para prevenir las hospitalizaciones y muertes causadas cada año por el virus de la influenza, **Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)** han recomendado que todos los niños mayores de 6 meses de edad y todos adultos reciban la vacuna contra la influenza cada año.

**Los síntomas típicos de la influenza incluyen:** fiebre, escalofríos, dolor muscular, congestión, tos, goteo nasal, dificultad para respirar.

Cualquier persona puede contraer influenza y tener complicaciones serios, pero niños con necesidades especiales de salud como asma, diabetes, enfermedades cardíacas y pulmonares y condiciones neurológicas y del neurodesarrollo tienen alto riesgo.

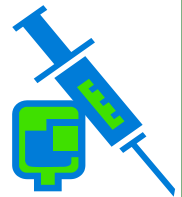
**¿Hay un tratamiento para la influenza?** Sí. Hay medicamentos recetados llamados “medicamentos antivirales” que peden tratar la influenza. Los medicamentos antivirales combaten los virus de la influenza en el cuerpo. Son distintos de los antibióticos que combaten las infecciones bacterianas.

Para obtener más información en Español sobre el flu, visite:

[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) o llame al 800-CDC-INFO

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

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



### ¿Podría Ser Condición Genética?

Cualquier persona puede tener trastorno genético. Muchas familias quieren saber si la condición de su niño/a fue heredado o tiene base genética.

**Una evaluación y asesoramiento genético puede ser de ayuda especialmente si su niño/a o alguien en la familia tiene:** Más que de un defecto de nacimiento, retraso de desarrollo/ discapacidad intelectual, o problemas con crecimiento.

**Servicios de asesoramiento genético puede ayudar a resolver preguntas como:**

¿Por qué ocurrió esto?

¿Qué podemos esperar en el futuro?

¿Esto sucederá nuevamente con un bebe nuevo?

¿Dónde podemos ir para ayuda?

**¿Cómo pueden las familias obtener una evaluación genética y consulta?**

Empiece por hablar con su médico de atención primaria.

**Hay más información sobre condiciones genéticas y pruebas para problemas genéticos en los siguientes enlaces:**

La página de March of Dimes- [www.nacersano.org/](http://www.nacersano.org/)

¿Qué es la Genética? Apoyo genético en español [www.chop.edu](http://www.chop.edu)

