



ILLINOIS  
**HEALTH  
CONNECT**  
Your Home For Healthcare™

## ILLINOIS HEALTH CONNECT CLIENT NEWSLETTER

Mayo 2011, volumen 4, la publicación 1

### **INTOXICACIÓN POR PLOMO: HECHOS, TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN**

#### **Hechos**

La intoxicación por plomo ocurre cuando hay un exceso de plomo en el cuerpo. Los bebés y los niños son los que corren mayor riesgo ya que se llevan las manos y otros objetos a la boca antes de tener edad para gatear.

Por lo general, la intoxicación por plomo se genera al ingerir plomo contenido en polvo, pedazos de pintura vieja o tierra. También puede ser provocada por inhalar plomo en el aire. Puede entrar a su cuerpo sin que se dé cuenta.

Hay presencia de plomo en la pintura fabricada antes de 1978. También puede haber plomo en vitrales, y persianas fabricadas fuera de los Estados Unidos antes de julio de 1997 y en alimentos que han sido cocinados o almacenados en vasijas de cerámica fabricadas fuera de los Estados Unidos.

La intoxicación por plomo afecta a todo el cuerpo, incluso al cerebro. Esta intoxicación puede causar problemas de aprendizaje y de conducta. También puede generar problemas en el estómago, pérdida de apetito, anemia, dolores de cabeza, estreñimiento, pérdida de la audición y atrofia en el crecimiento.

Los médicos miden la exposición al plomo mediante un análisis de sangre. A los niños inscritos en el programa Illinois Health Connect se les recomiendan dos análisis de sangre, el primero al año de edad y el segundo a los dos años.

#### **Tratamiento**


Los niños que presentan intoxicación por plomo deberán dejar la casa donde hay presencia de plomo. A veces, los médicos requieren inyectar medicamentos en el cuerpo para eliminar el plomo. Los tratamientos no pueden cambiar los problemas pre-existentes de aprendizaje y conducta relacionados con el plomo.

El mejor tratamiento contra la intoxicación por plomo es la prevención.

#### **Prevención**

Tome estos sencillos pasos en su hogar:

- Quite los pedacitos de pintura resquebrajada y la pintura despostillada ('descarapelada') y lave el área.
- Limpie con detergente los pisos, los mostradores (counter tops) y los marcos de las ventanas.
- Déles de comer a sus hijos una dieta sana que incluya hierro, calcio, vitamina C y grasas saludables.
- Ofrézcales refrigerios o bocadillos saludables durante todo el día para que los niños no se lleven a la boca objetos que no se puedan comer.
- Tome las medidas de seguridad necesarias cuando remodele su casa. Mantenga a los niños y a las mujeres embarazadas fuera del lugar de construcción hasta que el trabajo se haya finalizado y el área se encuentre limpia.
- Lave con frecuencia las manos, la boca, la cara y los juguetes de los niños.
- Deje correr el agua fría por algunos minutos en la mañana antes de utilizarla para beber, cocinar o mezclar la fórmula del bebé en caso de que haya presencia de plomo en las cañerías o soldaduras.
- Quitese los zapatos antes de entrar para evitar meter el polvo del plomo.
- Lave la ropa de trabajo por separado y evite lavarla junto con otras prendas.

Para saber más acerca de la intoxicación por plomo, comuníquese con el Departamento de Salud Pública de Illinois al 1-866-909-3572 (TTY 1-800-547-0466), o llame al departamento de salud de su localidad. 

(FUENTE: Academia Americana de Pediatría, 2010)

(FUENTE: Departamento de Salud Pública de Illinois, 2008)

1375 E. Woodfield Rd.

Schaumburg, IL 60173-5418

1-877-912-1999

www.illinoishealthconnect.com

## DÉ EL SALTO HACIA EL CALOR... ¡DE FORMA SANA!

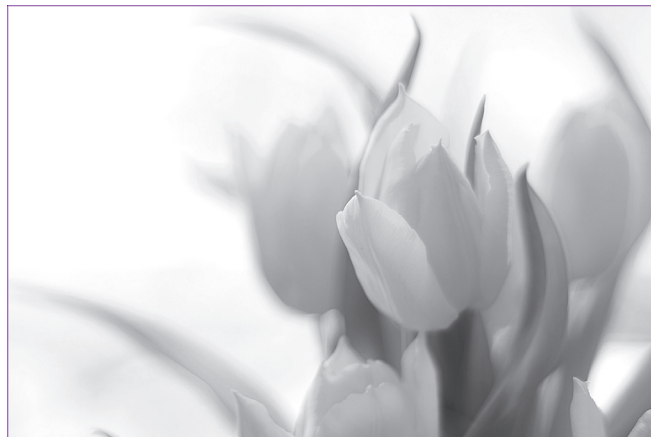
¿Está listo para pasar de lleno al calor y las altas temperaturas? A continuación le ofrecemos algunos consejos que le ayudarán a usted y a su familia a disfrutar del sol de forma sana y segura:

### *Ande en bicicleta... de forma segura:*

- Use un casco
- Cumpla con las señales de tránsito
- Enseñe a sus hijos desde el principio las medidas de seguridad que deben seguir al andar en bicicleta... y recuérdelas cada vez que salgan a andar en bicicleta.

### *Protéjase del sol:*

- Aplíquese protector solar todos los días 30 minutos antes de salir
- Elija un protector solar cuya etiqueta contenga las palabras "broad-spectrum" (de amplio espectro), lo cual significa que el protector solar le protegerá contra



- los rayos ultravioleta B (UVB) y los ultravioleta A (UVA)
- Use un protector solar con un Factor de Protección Solar (FPS) de 15 como mínimo

### *Combata el calor:*

- Beba mucha agua, aun cuando no tenga sed
- Nunca deje a los niños o a ningún otro miembro de la familia en autos sin ventilación, ni siquiera por períodos cortos de tiempo
- Un adulto que sepa nadar deberá vigilar activamente a los niños mientras estén en la piscina en todo momento

## CON HÁBITOS SANOS SE VUELVE FÁCIL

Todos sabemos lo importante que es llevar una dieta sana y hacer ejercicio regularmente, pero esto tal vez no siempre sea fácil para usted y su estilo de vida. Bueno, esto puede ser fácil. ¡Hágase al hábito! Comer de manera sana y hacer ejercicio puede ser divertido, emocionante, ¡y puede cambiar su vida!



### *¿Qué tiene que hacer?*

Todos los días tome:

- 5** porciones de frutas o vegetales
- 4** porciones de agua
- 3** servings of low-fat dairy >3 porciones de lácteos bajos en grasa (low-fat)
- 2** horas o menos tiempo de exposición a las pantallas (TV, computadora)
- 1** o más horas para bailar, saltar, o simplemente, moverse

(FUENTE: Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago – CLOC, del inglés Consortium to Lower Obesity in Chicago Children)

### *Otros consejos:*

Comience fijando pequeñas metas para usted y su familia para cada día. Algunos ejemplos:

- Pasar todo un día sin beber refresco (soda) o sin comer dulces o sin comida rápida
- Hacer que un día coman una porción más de fruta
- Hacer que un día beban dos vasos más de agua o un vaso más de leche
- Hacer que un día bailen juntos al compás de la música

Conforme vaya llegando a sus metas diarias, fíjese metas semanales. Algunos ejemplos:

- Una semana sin refresco (soda), dulces o comida rápida
- Estar en movimiento 3 veces por semana: caminar, bailar, saltar
- Probar una nueva receta sana para una de sus comidas y hacer que los demás le ayuden a prepararla

¡Siga así! Mientras vaya llegando a sus metas diarias y semanales, fíjese metas mensuales.

Con el tiempo, alcanzar sus metas hará que tener hábitos sanos les sea fácil, divertido y parte de su vida cotidiana. Cuando todos en casa están entusiasmados por hacerlo, ¡se vuelve divertido para toda la familia!

Cuanto antes empiece, más pronto estará en el camino hacia una vida saludable, feliz y activa.

Hable con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) de Illinois Health Connect en su hogar médico, para tener más ideas sobre cómo establecer hábitos sanos para usted y su familia.

---

## ESQUINA INFORMATIVA

### CITAS “DE REGRESO A LA ESCUELA”

Es posible que sus niños estén emocionados porque están por finalizar las clases en la escuela, pero recuerde, ESTE ES EL MEJOR MOMENTO para programar las citas de verano “De regreso a la escuela” con el Proveedor de Cuidado Primario (PCP) de sus hijos para que estén listos para el próximo año escolar.

Llame hoy mismo a su PCP para hacer una cita. ¡No se arrepentirá! Los horarios disponibles de los PCPs para las citas de verano se ocupan rápidamente.

Hacer un buen plan ahora, le ahorrará tiempo. ¡Regáleles a sus hijos un comienzo saludable para el próximo año escolar!

Si necesita ayuda para programar una cita o si desea cambiar su PCP comuníquese con Illinois Health Connect al 1-877-912-1999 (TTY 1-866-565-8577).

### INFORME DE CAMBIOS

Asegúrese de informar al DSP si cambia su teléfono o domicilio. Llame a la línea gratuita para reportar cambios de información al 1-877-720-4166 (TTY 1-800-447-6404). Para todos los pacientes infantiles se debe llamar a la línea de “All Kids Switchboard” al

1-877-805-5312 (TTY 1-877-204-1012) para informar estos cambios.


También, informe estos cambios a Illinois Health Connect. Puede comunicarse con Illinois Health Connect al 1-877-912-1999 (TTY 1-866-565-8577).

### AYUDA PARA LAS FAMILIAS

WIC (mujeres, bebés y niños) es un programa de alimentos gratuitos. Ayuda a las mujeres embarazadas, madres nuevas, bebés y niños pequeños a mantenerse bien y saludables. Para saber más acerca de WIC llame al 1-800-323-4769 (TTY 1-866-295-6817) o ingrese al sitio web del DSP en **[www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us)**.

El programa Family Case Management ayuda a mujeres embarazadas, bebés y niños con condiciones médicas de alto riesgo. Para saber más acerca de Family Case Management llame al 1-800-323-4769 (TTY 1-800-447-6404).

### VISTE NUESTRA PAGINA CYBERNETICA

¡Visítenos en **[www.illinoishealthconnect.com](http://www.illinoishealthconnect.com)**! Puede averiguar quien es su PCP, saber más acerca de Illinois Health Connect y elegir un PCP por primera vez o cambiar el que tiene actualmente. 





State of Illinois

Department of Healthcare and Family Services  
Pat Quinn, Governor  
Julie Hamos, Director

PRSR STD  
US POSTAGE  
**PAID**  
PITTSBURGH PA  
PERMIT NO. 5605



1375 E. Woodfield Road  
Suite 600  
Schaumburg, IL 60173-5418



## SU PCP ES SU CONTACTO

*“¿Cómo puedo obtener la atención médica que deseo o necesito?”*

*“¿Cómo puedo saber cuándo debo ir a la Sala de Emergencias?”*

*“¿Cómo puedo estar y mantenerme sano(a)?”*

Si se hace estas preguntas, no está solo. La mayoría de la gente tiene preguntas sobre su salud y bienestar. Las respuestas a estas preguntas están a su alcance. ¡Su Proveedor de Cuidado Primario (PCP) de Illinois Health Connect tiene la clave!

### *Su PCP es su contacto...*

Cuando necesite atención médica, primero comuníquese con su PCP en su hogar médico. Su PCP le ayudará a coordinar su atención médica. Su PCP le remitirá con otros médicos cuando sea necesario. Debe visitar a su PCP una vez al año para hacerse un chequeo médico, aunque no esté enfermo. Si tiene un nuevo PCP, es muy importante hacer una cita para que su PCP pueda conocerle. Puede hablar con su PCP sobre su salud.

Usted puede contactar a alguien en el consultorio de su PCP aunque esté cerrado. Guarde el número de teléfono de su

PCP en su teléfono celular, en su cartera/billetera o en algún lugar donde lo pueda encontrar fácilmente. Si tiene un problema de salud, llame primero a su PCP. Su PCP puede ayudarle a decidir si debe ir a la Sala de Emergencias o si debe programar una cita en el consultorio cuando haya abierto.

Una emergencia es un problema de salud que pone en riesgo su vida o uno que afectará gravemente su salud si no se atiende de inmediato (por ejemplo: dolores en el pecho, intoxicaciones o convulsiones). Debe llamar primero a su PCP si no está seguro de tener una emergencia. Es importante programar una visita de seguimiento con su PCP cada vez que vaya a la Sala de Emergencias o al hospital.

Ya sea que tenga una condición de salud permanente, como diabetes o asma, o que quiera prevenir problemas de salud, su PCP puede hablar con usted sobre su salud. Su PCP puede ayudarle a tomar decisiones importantes para que pueda estar y mantenerse sano.

Illinois Health Connect puede ayudarle a encontrar un PCP, cambiar su PCP actual o ayudarle a programar una cita con su PCP. Llame al 1-877-912-1999 (TTY 1-866-565-8577). También puede ingresar en el sitio de Internet de Illinois Health Connect : [www.illinoishealthconnect.com](http://www.illinoishealthconnect.com).

