



## Alimentación saludable durante la época de fiestas

Llegó la temporada de familia, fiestas y comida... Muchas veces, ¡tal vez demasiada comida! Es posible que todas las festividades navideñas y el estrés afecten tu bienestar. Esto puede ser aún más difícil si tienes diabetes.

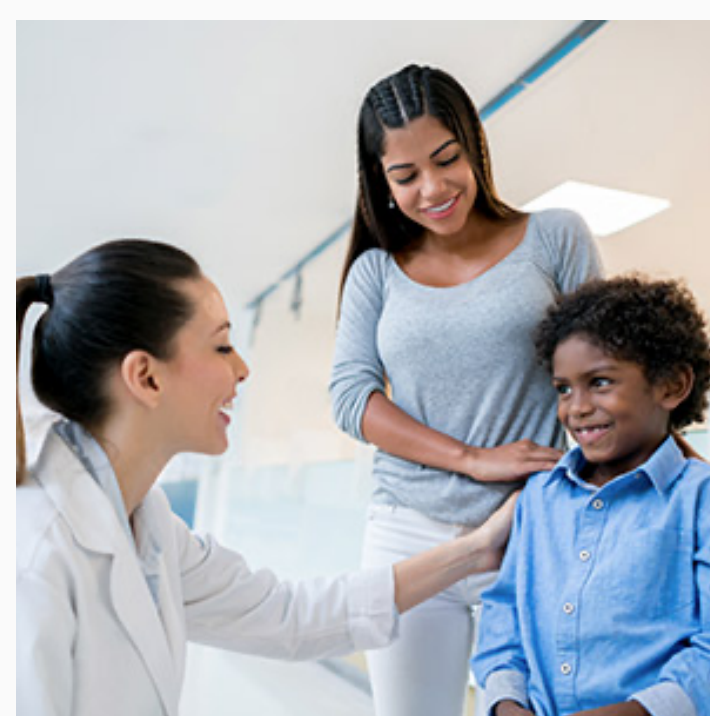
Es importante disfrutar de las fiestas de forma segura teniendo hábitos alimenticios saludables. Los hábitos alimenticios saludables pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre, el peso y el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

A continuación te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a mantenerte saludable durante las fiestas y todo el año.

- [Planifica versiones saludables](#) de tus platos favoritos
- Elige comer carbohidratos saludables
- No olvides hacer ejercicio

Como miembro, puedes recibir recompensas por tomar medidas para controlar tu diabetes. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.

[Recibe recompensas](#)



### Tu bienestar es nuestra prioridad

En Texas Children's Health Plan, reconocemos, respetamos y honramos todos los aspectos de quién eres tú. Independientemente de tus antecedentes o creencias, estamos comprometidos a brindarte la mejor calidad de cuidado y servicios médicos.

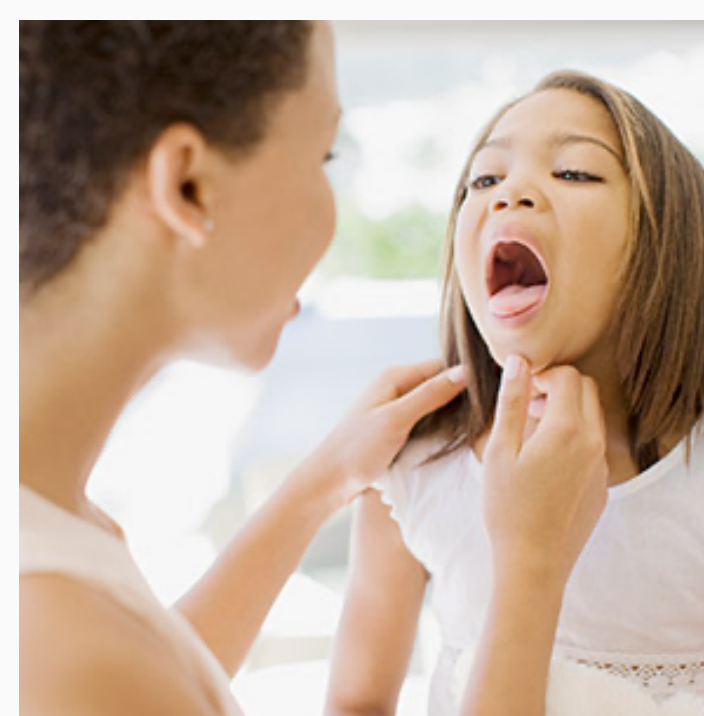
Es por esto y más que te brindamos una variedad de herramientas y soporte para ayudarte, incluyendo:

- Hablarte en el idioma que elijas cuando nos llames
- Brindar grupos de apoyo para nuestra diversa comunidad de miembros.
- Poner nuestros materiales impresos en tu idioma.

También capacitamos a nuestro personal y médicos para que puedan brindarte el apoyo adecuado.

¡Visita nuestra página web para obtener más información sobre estos servicios o llámanos para obtener más información!

[Contáctanos](#)



### La infección de garganta por estreptococos - Causas y síntomas

¿Te preocupa que tu dolor de garganta pueda deberse a una infección causada por estreptococos, también conocida como *strep throat*? [La infección de garganta por estreptococos](#) es una infección en la garganta y las amígdalas causada por bacterias. Por lo general, las personas transmiten la bacteria a otras personas a través de gotas respiratorias en el medio ambiente o contacto directo.

Tu médico puede hacerte una prueba rápida para determinar si tienes una infección por estreptococos. Si es así, te recetarán los [antibióticos](#) necesarios para una recuperación completa y segura. Estos son algunos de los síntomas comunes de la infección de garganta por estreptococos:

- Fiebre
- Dolor de garganta que aumenta muy rápidamente y puede verse roja, aún sin secreción nasal, tos o congestión.
- Dolor al tragar
- Pequeñas manchas rojas en la parte posterior de la boca y el paladar
- Glándulas inflamadas en la parte frontal del cuello

[Aprende más](#)



### ¿Necesitas ayuda con tu paquete de renovación? ¡Te podemos ayudar en persona!

¿Necesitas ayuda para renovar o aplicar para CHIP o Medicaid? Sabemos que el proceso puede resultar abrumador y confuso, pero nuestro equipo de asistencia para aplicaciones está listo para ayudarte.

¡Existen varias ubicaciones en el área de Houston donde un representante puede ayudarte en persona con tu paquete de renovación! Visita [texaschildrenshealthplan.org/es/application-assistance](https://www.texaschildrenshealthplan.org/es/application-assistance) para encontrar la ubicación que te resulte más conveniente.

Antes de tu visita, deberás reunir los siguientes documentos que comprueben:

- El número de seguro social de tu hijo.
- Tus ingresos familiares dentro de los últimos 30 días. (Ej.: talones de cheques, impuesto sobre la renta más reciente, formulario W-2, formularios de salario o una carta de tu empleador).
- Certificado de nacimiento de EE.UU. o prueba del estado de residencia legal de tu hijo.

¡Estamos aquí para ayudarte y queremos asegurarnos de que tú y tu familia se mantengan saludables! Si tienes preguntas sobre la asistencia para aplicaciones, visita [texaschildrenshealthplan.org/es/get-covered/renew-my-plan](https://www.texaschildrenshealthplan.org/es/get-covered/renew-my-plan).



### Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica 24/7 a través de nuestra Línea de Enfermería](#)
- [¿Tienes preguntas? ¡Llámanos!](#)
- [Asistencia de transporte para una cita médica o para comprar medicinas](#)
- [Recursos en la comunidad](#)
- [Acompáñanos en nuestra Junta de Consejo de Miembros](#)
- Manuales de miembros
  - [CHIP](#)
  - [STAR](#)
  - [STAR Kids](#)

### ¡Queremos saber tu opinión!

¿Qué opinas de este boletín? ¿Tienes un tema que te gustaría conocer más? ¡Danos tu opinión en esta breve encuesta!

[Responde a la encuesta aquí](#)



MK-2310-844

Copyright © 2023 Texas Children's Health Plan. All rights reserved.

Our mailing address is:  
PO Box 301011, WLS-8360 Houston, TX 77230-1011

Want to change how you receive these emails?  
You can [unsubscribe from this list](#).