



# Primero lo primero

Miembros de CHIP

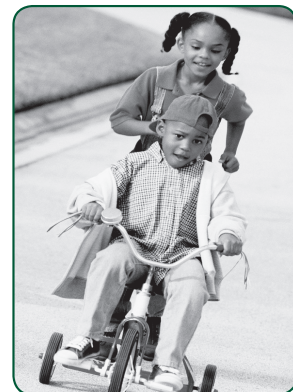
## Seguridad de Verano

A los niños les encanta el verano, pero ¿sabía usted que también es la época del año de mayor peligro para los niños?

Las heridas causadas por accidentes son la causa principal de muerte entre los niños, y las estadísticas indican que casi la mitad de esas muertes ocurren durante el verano.

Mantenga a sus hijos seguros durante el verano. Siempre vigílelos cuando estén cerca del agua. Los niños de 14 años y menores corren el mayor riesgo de ahogarse.

Los niños deben usar un casco al andar en bicicleta o patineta. Y asegúrese que usen el cinturón o la silla de seguridad en el coche.



## Bocadillos buenos para los ataques de hambre en el verano

Algunos niños comen bocadillos como galletas saladas, palomitas, pretzels y totopos, entre otros. Sus hijos podrían estar consumiendo más calorías pero no las vitaminas y minerales que necesitan. Fit City tiene unos consejos saludables y sencillos para los bocadillos de los niños en el verano.

### Consejos para comer bocadillos sanos

- Recuerde la regla de oro cuando dé de comer a sus hijos: los padres deciden qué comer y cuándo, y los niños deciden cuán to comer.
- Deles a sus hijos bocadillos a media mañana y a media

tarde. No deje que durante el día vayan picando o se llenen con bebidas endulzadas.

- Guarde los alimentos sanos en el refrigerador y la alacena a la altura de los ojos de los niños para que los vean primero.
- Ayude a los niños a escoger y preparar bocadillos que

tengan frutas, verduras y queso bajo en grasa.

### Bocadillos sanos:

- Quesos bajos en grasa con galletas saladas
- Palomitas light de microondas o ya preparadas
- Platitos de verduras con aderezo

- Apio con crema de cacahuete o queso crema
- Fruta divertida, como jícama o granadas
- Puré de manzana
- Pan integral con crema de cacahuete
- Parfait de yogurt

Fuente: sitio web de Fit City en <http://www.fitcitysa.org/recipes/Summer-Snacks.php>

## adentro

- Algo que debe saber sobre los medicamentos
- Community First ayuda a las comunidades que lo necesitan
- Beneficios de valor agregado de Community First



**COMMUNITY FIRST**  
HEALTH PLANS

*Keeping Our Commitment to You*

4801 NW Loop 410, Suite 1000  
San Antonio, TX 78229

PRSRD STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SAN ANTONIO, TX  
PERMIT #244



# First Things First

CHIP Members

## inside

- **Something You Need to Know About Your Medications**
- **Community First Helps Communities in Need**
- **Community First's Value Added Benefits**

## Summer Safety

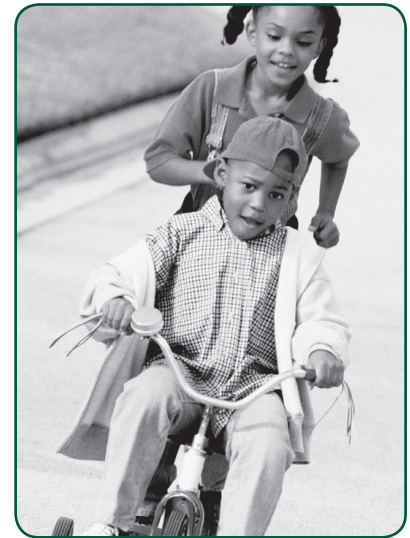
Kids love the summertime, but did you know it's also the most dangerous time of the year for children?

Accidental injury is the number one reason children die. And according to statistics, nearly half of all injury-related childhood deaths occur during the summer months.

The good news is, there are ways to make your child's summer a safer one. Always keep an eye on kids in or near the water; children 14 and younger are at the greatest risk of drowning.

Children must wear a helmet when riding a bicycle, scooter or skateboard. And make sure they're secured in a seat belt or a child safety seat when riding in the car.

Be safe and have a great summer!



## Smart Choices for Summer Snack Attacks

Some children eat snack foods. They eat snacks like crackers, popcorn, pretzels and corn chips. Your kids may be eating extra calories, but may not be getting the vitamins and minerals they need. Fit City offers some quick and healthy tips for summer snacks for kids.

### Tips for Healthy Snacking

- Remember the Golden Rule when you feed your kids—parents decide what to eat and when, and kids decide how much to eat.
- Give your kids snacks at mid-morning and mid-afternoon. Do not let your kids nibble or fill up on sweetened drinks throughout the day.
- Keep healthy foods at kid's eye level in the refrigerator and pantry so that they see them first.
- With your help, let kids help pick out fruits, veggies and low-fat cheese for snacking. You can help them prepare snacks.

### Smart Choices

- Low-fat cheeses and crackers
- Light microwave popcorn or air-popped corn
- Mini plates of veggies and dip
- Celery with peanut butter or cream cheese
- Fun fruit—unusual fruits like jicama or pomegranates
- Apple sauce
- Peanut butter on whole grain bread
- Yogurt parfait

Source: Fit City Web site: <http://www.fitcitysa.org/recipes/Summer-Snacks.php>

# First Things First For CHIP Members

## Something You Need to Know About Your Medications

Zetia, Zocor and Vytorin are medicines that many people take to help lower bad cholesterol. Vytorin is a medicine that has Zetia and Zocor. If you take this medicine, there is something you should know. A study was done that shows that this medicine can help lower bad cholesterol when compared to Zocor. There was not a big difference between the two medicines (Zocor and Vytorin) when it comes to slowing blockage in your heart. The Food and Drug Administration (FDA) is responsible for checking and approving drugs. They are waiting for more information from this study. It is very important that you do not stop taking this medicine without talking to your doctor first. If you have any questions about these medications, you should talk to your doctor or pharmacist.



## Over-the-Counter Cough and Cold Medicines for Children

The Food and Drug Administration (FDA) are the people who help protect your health. Their job is to check the safety of medicines that we take. They have said that children who are under the age of 2 should not take over-the-counter cold and cough medicines. The FDA checked on safety information for these medicines. They also met with a special group to make this decision. There have been some babies and children under the age of 2 that have had serious effects. Very dangerous things can happen if you give your baby these medicines.

The FDA is trying to find out more about the safety of these medicines. They are looking for information about how these medicines affect children who are 2 and older. You can find more information on the Web site below. You should look at this if you give your child who is 2 or older an over-the-counter cough and cold medicine. There are some recommendations from the FDA: [http://www.fda.gov/cder/drug/advisory/cough\\_cold\\_2008.htm](http://www.fda.gov/cder/drug/advisory/cough_cold_2008.htm).

## Community First Helps Communities in Need

Community First helped raise money to help others. Dr. Rodolfo Urby, Community First's Vice President/Senior Medical Director and CFHP gave a \$1,300 check to Scott Phillips, Senior Executive Director of Christian Medical Dental Association. The Christian Medical Dental Association is a group of doctors and dentists. They travel to small border towns to help provide medical and dental care. They give care to people who cannot see a doctor or dentist. Community First also collected clothes and other items such as toothbrushes and soap to donate. Dr. Urby said, "My heartfelt thanks to everyone for expressing so much support.

CFHP's greatest asset is truly – each of you! I am amazed and humbled by everyone's overwhelming commitment to others. I'll make sure to let everyone know how their gifts/donations were used in Laredo's colonias! Blessings and thanks." Community First would like to say thank you to Sylvia Bernal, Team Leader and Intake Coordinator, and Cheryl Brown-Burns, NCC Team Leader, both of Community First's Health Services Management Department, for their help.



## Community First's Value Added Benefits:

As a member of Community First, you or your child have the following benefits:

- \$125 allowance on prescription lenses and frames
- Sports and school physicals
- 24-hour Nurse Advice line
- Bus tokens for medical appointments and health education classes
- Prescription discount card your whole family can use

If you have any questions, please call us! Our phone number is at the bottom of this page. We're here to help you!

# Primero lo primero

## Para los Miembros de CHIP

### Algo que debe saber sobre los medicamentos

Zetia, Zocor y Vytorin son medicamentos que mucha gente toma para bajar el nivel del colesterol malo. Vytorin es un medicamento que contiene Zetia y Zocor. Si toma este medicamento, hay algo que debe saber. Un estudio realizado reveló que este medicamento, a comparación con Zocor, puede ayudar a bajar el nivel del colesterol malo. No hay una gran diferencia entre los dos medicamentos, Zocor y Vytorin para disminuir la obstrucción en el corazón. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) es responsable de revisar y aprobar los medicamentos. Están esperando recibir más información sobre este estudio. Es muy importante que no deje de tomar este medicamento sin hablar antes con su doctor. Si tiene alguna pregunta sobre estos medicamentos, debe hablar con su doctor o farmacéutico.



### Medicamentos de venta sin receta para niños para la tos y el resfriado para niños

La Administración de Alimentos y Drogas (FDA) se encarga de ayudar a proteger su salud. Su labor es revisar que los medicamentos que tomamos no sean peligrosos. La FDA dijo que los niños menores de 2 años no deben tomar medicamentos de venta sin receta para la tos ni el resfriado. La FDA revisó la información sobre los posibles riesgos de estos medicamentos. También se reunieron con un grupo especial para tomar esta decisión. Ha habido algunos bebés y niños menores de 2 años que han sufrido efectos secundarios graves. Si le da estas medicinas a su bebé, puede ser muy peligroso.

La FDA está intentando averiguar más sobre los posibles riesgos de estos medicamentos. Están buscando información sobre cómo afectan estos medicamentos a los niños de 2 años o más. Abajo puede encontrar más información sobre este sitio web. Debe leerla si le da a su hijo de 2 años o más medicamentos de venta sin receta para la tos y el resfriado. La FDA tiene algunas recomendaciones:

[http://www.fda.gov/cder/drug/advisory/cough\\_cold\\_2008.htm](http://www.fda.gov/cder/drug/advisory/cough_cold_2008.htm)

### Community First ayuda a las comunidades que lo necesitan

Community First recaudó dinero para ayudar a los demás. El Dr. Rodolfo Urby, Vicepresidente y Director Médico Sénior de Community First, y CFHP entregaron un cheque de \$1,300 a Scott Phillips, Director Ejecutivo Sénior de la Christian Medical Dental Association. La Christian Medical Dental Association es un grupo de doctores y dentistas. Viajan a las poblaciones pequeñas de la frontera para ofrecer atención médica y dental. Brindan atención a personas que no pueden ir al doctor o al dentista. Community First también recogió ropa y otros artículos como cepillos de dientes y jabón para donarlos. El Dr. Urby dijo: "Mi más profundo agradecimiento a todas las personas por mostrar tanto apoyo. ¡Ustedes son el recurso más valioso de CFHP! El increíble compromiso que han mostrado hacia los demás me asombra y es una lección de humildad. Me aseguraré de que todos sepan cómo se repartieron sus regalos y donaciones en las colonias de Laredo. Mis bendiciones y agradecimiento."

Community First quisiera agradecer la ayuda de Sylvia Bernal, Líder de Equipo y Coordinador de Ingresos y a Cheryl Brown-Burns, Líder del Equipo de NCC, ambas del departamento de Administración de Servicios de Salud de Community First.



### Beneficios de valor agregado de Community First

Como miembro de Community First, usted o su hijo reciben los siguientes beneficios:

- \$125 para anteojos con receta y monturas
- Exámenes físicos para la escuela y los deportes
- Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día
- Fichas para el autobús para ir a citas médicas y clases de educación sobre la salud
- Tarjeta de descuento para recetas médicas para toda la familia

Si tiene alguna pregunta, por favor, llámenos. Nuestro teléfono está al final de la página. ¡Estamos para servirle!