



# First Things First

STAR Members

## Are you ASKing

National ASK (Asking Saves Kids) Day was June 21. This year's theme was *One Simple Question, Thousands of Reasons to ASK*. It is a question that could save many children. "Is there a gun in your home?" That is the question every parent should ask the parents of their children's friends. It may save them from serious injury or death. But less than half of parents have asked this question.

University Health System teamed up with the San Antonio Police Department and the San Antonio Metropolitan Health District and held a press conference on June 8. They encourage all parents to "Ask."

During summer, children spend more time in other homes in their neighborhood. It's also a time when the rate of gun shot wounds goes up. This is because children find loaded weapons.

Children may mistake the gun for a toy. Or, they may know it is a real gun, but they are curious. This can lead to the gun accidentally being shot.



Talking to your child is important. Telling them about the dangers of guns is not enough. "If a gun is in someone's home, there is a good chance a child will find it and play with it," said SAPD Chief William McManus. "Parents who think there are not that many people with guns in their homes should know that more Americans have guns than dogs. Nearly 1.7 million children under the age of 18 live in homes with guns."

For more information on National Ask Day, visit [www.paxusa.org](http://www.paxusa.org).

## Guns and Children: Deadly Consequences

- More American homes have more guns (40%) than dogs (36%)
- Nearly 1.7 million children under the age of 18 live in homes with firearms that are both loaded and unlocked in the United States
- Ninety percent of accidental shootings involving children are linked to an easy to find, loaded handgun in the house
- Eighty-eight percent of children injured or killed in unintentional shootings are shot in their own homes or in the homes of relatives or friends
- Over 75 percent of kids in homes with guns say they know where the gun is hidden
- Eight children and teens were killed by firearms every day in 2006
- Over 48 additional children and teens were seriously injured by firearms every day in 2007
- Fifty percent of parents are concerned about guns in other homes
- Seventy-eight percent of parents would be concerned if they knew there was a gun where their child played
- Ninety-seven percent of parents who owned a gun said they would NOT feel uncomfortable if asked about the presence of a gun in their home by another parent

Sources: Modified from University Health System infoLINE Employee Newsletter, June 2009, Issue 2.

## Inside

- New Child Immunization Requirements
- Preventing Heat Emergencies
- MEAB Member Spotlight
- Too Much Soda

# First Things First

## For STAR Members

### New Child Immunization Requirements

The Texas Department of State Health Services made an announcement that may affect your kids. There are some changes to immunization requirements. It will affect kids who will be going to Texas public and private schools.

The changes will affect students who will be in kindergarten or entering 7th grade this school year.

New requirements for kindergarteners are:

- Two doses of Varicella (Chicken pox) or had the disease
- Two doses of Measles-Mumps-Rubella (MMR)
- Two doses of Hepatitis A

New requirements for 7th graders are:

- One dose of Meningococcal
- A booster dose of Tetanus-diphtheria-pertusis (Tdap) if the last dose was more than five (5) years ago
- Two doses of Varicella (chicken pox) or had the disease

You can help your child fight dangerous diseases. The best way is to have your child vaccinated. Texas law requires all public school children to have up-to-date immunizations before they return to school.

You are encouraged to visit your child's doctor to make sure your child's immunization record is current. Also, be sure to plan early to avoid long lines.



*Source: Modified from University Health System infoLINE Employee Newsletter, June 2009, Issue 2.*

# Preventing Heat Emergencies

Summer is here. Hot conditions put your body under a lot of stress. Doing physical activity can stress your body too. When heat is mixed with physical activity, loss of fluids, fatigue, and other conditions it can lead to problems. It can lead to a heat-related illness or injury. Death is even possible.

Heat stress usually seen in warm weather. Warm weather increases your chance of getting a heat-stress injury or illness. But warm weather isn't the only cause of heat stress. Heat stress can occur at any time the temperature goes up. Even if the weather is cool outside, you may work in warm areas. Be alert for conditions which can cause heat stress and take safety measures to prevent it.

Six main factors are involved in causing heat stress:

- Temperature
- Humidity
- Movement of air
- Radiant temperature of the surroundings
- Clothing
- Physical activity

Certain safety measures can be used at work to reduce heat stress. These include:

- Control the heat by using insulation and reflective barriers
- Direct hot air or steam away from the work area
- Use air-conditioning
- Use air-conditioned rest areas
- Use fans to circulate the air
- Use mechanical equipment to reduce the physical demands of the work

Other safety measures can be used to prevent heat stress injuries. These include:

- Take more and longer rest breaks
- Try to avoid heavy physical activity during the hottest parts of the day
- Drink plenty of water
- Use common sense when working outdoors
- Make sure you understand the signs and symptoms of heat stress

There are a number of heat stress injuries. Some are more serious than others. These can quickly lead to life-threatening situations. Know what to look out for. More serious heat stress conditions can cause someone to become disoriented. This may make them unaware of their condition. People who are overweight, who are not physically fit, suffer from heart problems, drink too much alcohol or are not used to the hot temperature are at greater risk of heat stress. These people should seek and follow medical advice.



## How to recognize the symptoms of heat stress

**Heat cramps** are painful muscle cramps. They are caused by a loss of body fluid through too much sweating. To help prevent heat cramps, drink plenty of non-alcoholic, caffeine-free fluids. Drink plenty of water. Anyone suffering from heat cramps should be watched for signs of more serious heat stress. If the cramps continue or other symptoms develop, seek medical attention right away.

**Heat exhaustion** happens when someone does not get enough water. It is a sign that the body's cooling system is not working properly. The victim will sweat a lot, their skin will be cool and moist, and their pulse will be weak. They will seem tired, confused, clumsy, irritable or upset, they may breathe rapidly – even pant – and their vision may be blurred. The victim may strongly argue that they are okay even with these symptoms. If you think someone has heat exhaustion, don't let the person talk you out of getting immediate medical help. The heat exhaustion will affect their ability to use good judgment. Until medical help arrives, try to cool the victim. Offer sips of cool water as long as the victim is awake. Immediate medical attention is required. Heat exhaustion can quickly lead to heat stroke.

**Heat stroke** is the deadliest of all heat stress conditions. This happens when the body cannot cool off after it has lost too many body fluids. The body temperature will rise. The victim's skin is hot, red, and dry. Their pulse will be fast and they may complain of headache or dizziness. They will probably be weak, confused, and upset. Later stages of heat stroke cause a loss of consciousness and can lead to convulsions. If someone you know is having heat stroke, get medical help right away. Until help arrives, try to cool the victim. Offer sips of cool water if the victim is awake.

Understanding the symptoms of heat stress is very important. This is especially true since the victim may not realize what is happening. Preventing heat stress is a matter of controlling some of the things that cause it. If you work in a hot area, make sure to use common sense. Safety starts with you. Use the precautions mentioned above. Don't hesitate to seek assistance if you think heat stress is affecting someone. Your good health depends on it!

Source: Modified from G4S Wackenhut Safety Committee, Safety Matters, "Preventing Heat Emergencies" July 2009 newsletter..

# MEAB Member Spotlight:

## Meet Rosemary Soto



Community First recently sat down to talk to Rosemary Soto. Ms. Soto is a Community First STAR member. She is part of the Community First MEAB: Member Education and Advisory Board. The MEAB meets four times a year to share information. They discuss issues about Community First. They also provide feedback to the health plan. Many of these issues affect all members, including you and your family.

**CFHP:** What is great about being a STAR member with Community First Health Plans?

**Ms. Soto:** I think with an HMO, we have freedom of choice. Members are given a list of doctors and clinics. The list is broken down by specialty.

Another helpful thing I think is great is the member services telephone line. The representatives have up-to-date information on doctors and pharmacies. They are very helpful when someone needs information or has a problem.

**CFHP:** Taking one barrier, issue, or concern, what advice would you give to another member to try to avoid that problem?

**Ms. Soto:** I would advise that members need to be on time for appointments. Be sure to tell the doctor's office the specific reason for the appointment.

I would also advise to try to find a doctor you like and to try to keep that same doctor. The doctor will have a history of your child and can help you better. For example, my grand-niece (who is under her care) has been with Centro-Med Clinic for a while. She has never had a problem because she has been under their care for many years.

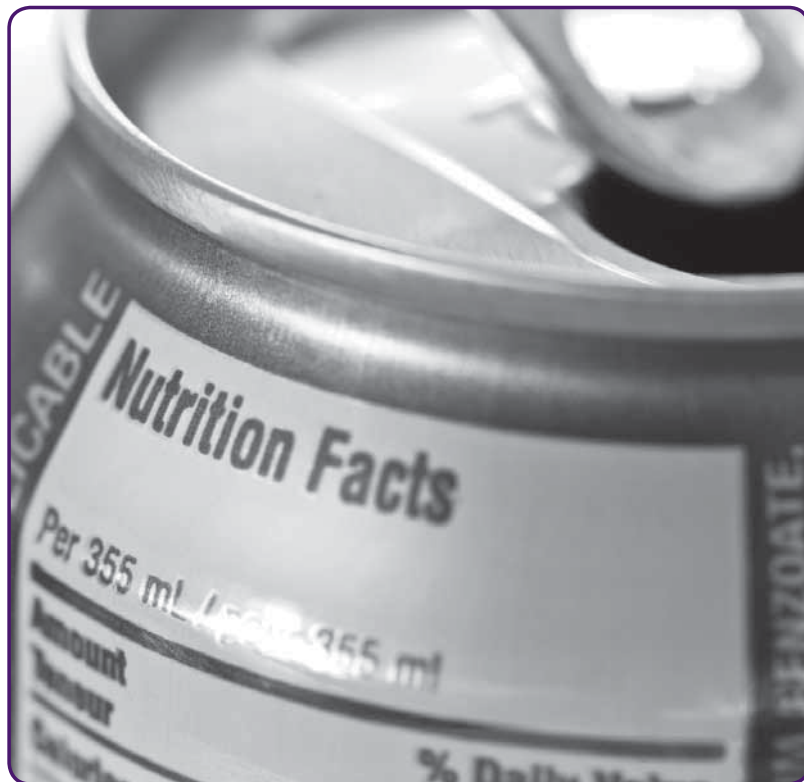
## Too Much Soda

If you ask kids what their favorite drink is, chances are they will name a soda or soft drink.

Americans are drinking more soft drinks than ever. That includes kids too. Health experts say too many sugary drinks and less physical activity is one reason why kids are becoming overweight.

The calories add up. Each can of sugar-sweetened soda contains 150 calories and eight to ten teaspoons of sugar. To make matters worse, when kids replace milk with soda, they miss out on many essential nutrients they need for growth. So limit the sugar-sweetened pop: it's the healthy thing to do.

*Retrieved from <http://www.chipmedicaid.org/cbo/tv.htm>, Children's Health Minute, "Does Your Child Drink Too Much Soda," Air Dates: Week July 24, 2006, Spot # HHSC-JL04.*





# Primero lo primero

Miembros de STAR

## ¿Pregunta usted?

El Día Nacional de Asking Saves Kids (ASK, o Preguntar para salvar a los niños) fue el 21 de junio. El tema de este año fue *Una pregunta sencilla, miles de razones para preguntar*. Es una pregunta que podría salvar a muchos niños. ¿Hay una pistola en su casa? Esa es la pregunta que cada padre de familia debe hacerles a los padres de los amigos de sus hijos. Podría protegerlos contra una lesión grave o la muerte. Pero menos de la mitad de los padres ha hecho esta pregunta.

El University Health System se unió con el Departamento de Policía de San Antonio y con el Distrito Metropolitano de Salud de San Antonio y realizó una conferencia de prensa el 8 de junio. Ellos recomiendan que todos los padres sigan el lema de "ASK".

Durante el verano, los niños pasan más tiempo en otras casas del vecindario. También es la época cuando el índice de heridas de balas aumenta. Esto se debe a que los niños encuentran armas cargadas.

Los niños podrían pensar que la pistola es un juguete. O, quizás sepan que es de verdad, pero tienen curiosidad. Esto puede llevar a un disparo accidental.



Es importante que platique con su hijo. No es suficiente hablarles de lo peligrosas que son las armas. "Si hay una pistola en la casa, hay muchas posibilidades de que un niño la encuentre y juegue con ella," dijo el jefe de policía del SAPD, William McManus. "Los padres que creen que no hay muchas personas que tienen armas en la casa deben saber que hay más americanos con armas que perros. Casi 1.7 millones de niños menores de 18 años viven en hogares donde hay armas."

Para más información sobre el Día Nacional de ASK, visite [www.paxusa.org](http://www.paxusa.org).

*continua en pagina 5*

## Adentro

- Nuevos requisitos de inmunizaciones para niños
- Prevención de emergencias por el calor
- Enfoque en los miembros de la MEAB
- Demasiados refrescos gaseosos



**COMMUNITY FIRST**  
HEALTH PLANS

*Keeping Our Commitment to You*

12238 Silicon Drive, Suite 100  
San Antonio, TX 78249

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
**PAID**  
SAN ANTONIO, TX  
PERMIT #4043

# Primero

## lo primero

### Miembros de STAR

## Las armas y los niños: Consecuencias mortales

- Hay más hogares estadounidenses con armas (40%) que con perros (36%)
- En Estados Unidos, casi 1.7 millones de niños menores de 18 años viven en hogares donde hay armas cargadas que no están bajo llave
- El 90% de las heridas de bala accidentales en las que un niño está involucrado está vinculado con un arma cargada y fácil de encontrar en el hogar
- El 88% de los niños lesionados o heridos de muerte por balas accidentalmente estuvo en su propia casa o en la casa de un amigo o familiar
- Más del 75% de los niños que viven en hogares donde hay armas dice que sabe donde están escondidas
- En 2006 cada día 8 niños y jóvenes fueron heridos de muerte por balas
- En 2007 cada día más de 48 niños y jóvenes sufrieron heridas graves por balas
- El 50% de los padres se preocupa por las armas en otros hogares
- El 78% de los padres se preocuparía si supiera que hay un arma donde está jugando su hijo
- El 97% de los padres que tienen armas dice que NO se incomodaría si otro padre le preguntara sobre la presencia de armas en su hogar

*Fuente: Modificado de University Health System infoLINE Employee Newsletter, junio de 2009, Número 2.*

## Nuevos requisitos de inmunizaciones para niños

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas emitió un comunicado que quizás afecte a sus hijos. Han cambiado los requisitos de vacunación.

Esto afectará a los niños de Texas que estarán en kinder o el grado 7 este año escolar.

Los nuevos requisitos para kinder son:

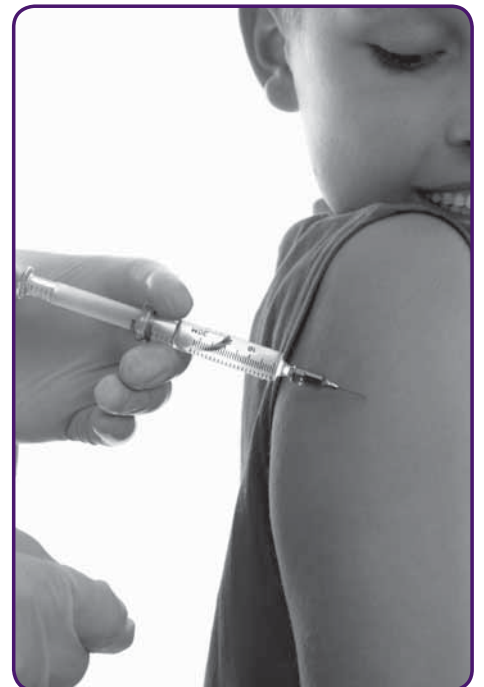
- 2 dosis de la vacuna contra la varicela o haber tenido la enfermedad
- 2 dosis de la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A

Los nuevos requisitos para el grado 7 son:

- 1 dosis de la vacuna antimeningocócica
- 1 dosis de refuerzo de la vacuna contra el tétano, la difteria y la tos ferina (Tdap) si la última dosis fue hace más de 5 años
- 2 dosis de la vacuna contra la varicela o haber tenido la enfermedad

Puede ayudarle a su hijo a prevenir enfermedades peligrosas asegurándose de que le apliquen las vacunas a tiempo. La ley de Texas exige que todo niño en las escuelas públicas tenga las vacunas al día antes de volver a la escuela.

Por favor, hable con el doctor de su hijo para asegurarse de que esté al día la tarjeta de vacunas de su hijo. También, haga planes con anticipación para evitar las filas largas.



*Fuente: University Health System infoLINE Employee Newsletter, junio de 2009, Número 2.*

# Prevención de emergencias por el calor

Ya llegó el verano. Las condiciones de calor crean mucho estrés para el cuerpo. La actividad física también puede ser estresante para el cuerpo. Cuando el calor se agrega a la actividad física, la pérdida de líquidos, el cansancio y a otras condiciones, puede causar problemas. Puede ocasionar un padecimiento o lesión relacionados con el calor; incluso la muerte.

El estrés por calor generalmente se ve en climas calientes. El tiempo caluroso aumenta la probabilidad de una lesión o enfermedad relacionada con el estrés por calor. Pero el tiempo caluroso no es la única causa de este tipo de estrés. El estrés por calor puede ocurrir en cualquier momento cuando sube la temperatura. Aunque el tiempo esté fresco afuera, quizás le toque trabajar en un lugar caluroso. Está pendiente de las condiciones que provocan el estrés por calor y tome precauciones para evitarlo.

Hay seis factores asociados con el estrés por calor:

- Temperatura
- Humedad
- Movimiento del aire
- Temperatura radiante del entorno
- Ropa
- Actividad física

Hay algunas medidas de seguridad que se pueden usar en el trabajo para reducir el estrés por calor. Estas son, entre otras:

- Controlar el calor usando material aislante y barreras reflectantes
- Dirigir el aire o vapor caliente fuera del área de trabajo
- Usar aire acondicionado
- Usar áreas de descanso con aire acondicionado
- Usar abanicos para circular el aire
- Usar equipo mecánico para reducir las demandas físicas del trabajo

Hay otras medidas de seguridad que se pueden usar para reducir las lesiones relacionadas con el estrés por calor. Estas son, entre otras:

- Tomar más descansos y más largos
- Evitar la actividad física más pesada durante las horas más calientes del día
- Tomar suficiente agua
- Usar el sentido común cuando trabaje al aire libre
- Asegurarse de entender la señales y los síntomas del estrés por calor

Hay varios tipos de lesiones relacionadas con el estrés por calor. Algunas son más graves que otras. Estas pueden llevar rápidamente a una situación de vida o muerte. Conozca las señales. Los padecimientos más graves relacionados con el estrés por calor pueden causar que la persona se sienta desorientada. Por eso, quizás no se dé cuenta de su estado. Las personas con sobrepeso, que no están en buena condición física, que padecen problemas cardíacos, que toman mucho alcohol o que no están acostumbradas al calor corren mayor riesgo de padecer estrés por calor. Estas personas deben buscar y seguir consejos médicos.



## Cómo identificar los síntomas del estrés por calor

**Los Calambres** por calor son calambres musculares muy dolorosos. Son causados por la pérdida de fluidos corporales debido al sudor excesivo. Para prevenir los calambres por calor, tome suficientes líquidos sin cafeína ni alcohol. Tome bastante agua. Cuando una persona esté padeciendo calambres por calor, se debe observar si están mostrando señas más graves de estrés por calor. Si los calambres continúan o la persona presenta otros síntomas, busque atención médica inmediatamente.

**El Agotamiento** por calor ocurre cuando alguien no toma suficiente agua. Es una señal de que el sistema de refrigeración del cuerpo no está funcionando bien. La persona sudará mucho, su piel estará fresca y húmeda y su pulso, débil. Aparecerá cansada, confundida, torpe, irritada o molesta; respirará rápidamente -hasta jadeará- y tendrá la visión borrosa. Aun con estos síntomas, la persona podría insistir que está bien. Si cree que alguien padece agotamiento por calor, no le permita disuadirle de buscar ayuda médica inmediata. El agotamiento por calor le afectará la capacidad de usar buen criterio. Trate de refrescar a la persona hasta que llegue la ayuda médica. Ofrezcale sorbitos de agua fresca mientras esté despierta. Es necesaria la atención médica inmediata. El agotamiento por calor pronto puede convertirse en una insolación.

**La Insolación** es el padecimiento más peligroso relacionado con el estrés por calor. Ocurre cuando el cuerpo no puede refrescarse después de perder demasiado fluido corporal. La temperatura del cuerpo subirá. La piel estará caliente, roja y seca. Tendrá el pulso rápido y quizás se queje de dolor de cabeza o mareo. Probablemente se sentirá débil, confundida y molesta. Las etapas posteriores de la insolación causan la pérdida del conocimiento y pueden llevar a convulsiones. Si usted conoce a alguien que está sufriendo una insolación, obtenga atención médica cuanto antes. Trate de refrescar a la persona hasta que llegue ayuda. Ofrezcale sorbitos de agua fresca si está despierta.

Es muy importante entender los síntomas del estrés por calor. Es especialmente importante porque es posible que la persona no se dé cuenta de lo que está pasando. Prevenir el estrés por calor es cuestión de controlar las causas. Si trabaja en un lugar caliente, use el sentido común. La seguridad empieza con usted. Use las precauciones que se mencionaron antes. No dude en buscar ayuda si cree que alguien está afectado por el estrés por calor. ¡De eso depende su buena salud!

Fuente: Modificado de G4S Wackenhut Safety Committee, Safety Matters, "Preventing Heat Emergencies" boletín de julio de 2009

# Enfoque en los miembros de la MEAB:

## Le presentamos a Rosemary Soto



Hace poco, Community First entrevistó a Rosemary Soto. La Sra. Soto es Miembro de Community First STAR. Participa en la Junta Asesora y de Educación de Miembros (MEAB) de Community First. La MEAB se reúne cuatro veces al año para intercambiar información. Platican de asuntos relacionados con Community First. También dan sugerencias al plan de salud. Muchos de estos asuntos afectan a todos los miembros, incluso a usted y a su familia.

**CFHP:** ¿Qué le gusta de ser Miembro de STAR con los Community First Health Plans?

**Sra. Soto:** Creo que con una HMO, tenemos libre opción. Los Miembros reciben una lista de doctores y clínicas. La lista está organizada por especialidad.

Otra cosa útil que me parece maravillosa es la línea telefónica de Servicios para Miembros. Los representantes tienen información actualizada sobre los doctores y las farmacias. Son muy serviciales cuando uno necesita información o tiene un problema.

**CFHP:** Pensando en un obstáculo, problema o inquietud, ¿qué consejos tiene para los miembros para evitar ese problema?

**Sra. Soto:** Yo les aconsejo que lleguen a tiempo a las citas. Asegúrense de decirle al personal del consultorio médico la razón de la cita.

También les aconsejo que busquen a un doctor que les guste y que traten de conservarlo. El doctor sabrá la historia clínica de su hijo y podrá ayudarlo mejor. Por ejemplo, mi sobrina nieta (que está bajo el cuidado de la Sra. Soto) ha estado con el Centro-Med Clinic desde hace un tiempo. Ella nunca ha tenido ningún problema porque ha recibido su atención médica de ellos por muchos años.

## Demasiados refrescos gaseosos

Si les pregunta a los niños sobre su bebida favorita, lo más probable es que le digan “soda” o un refresco gaseoso.

En Estados Unidos, hoy en día la gente está tomando refrescos gaseosos más que nunca. Y esto incluye a los niños. Los expertos en salud dicen que una de las razones por las que los niños tienen sobrepeso es la falta de actividad física y el consumo de muchos refrescos azucarados.

Las calorías se acumulan. Cada lata de refresco endulzado con azúcar contiene 150 calorías y de 8 a 10 cucharaditas de azúcar. Para colmo, cuando los niños reemplazan la leche con refrescos gaseosos, no consumen muchos de los nutrientes esenciales que necesitan para crecer. Por eso, limite la “soda” endulzada con azúcar: es más saludable.

*Descargado de <http://www.chipmedicaid.org/cbo/tv.htm>, Children's Health Minute, "Does Your Child Drink Too Much Soda", Fechas de transmisión: Semana del 24 de julio de 2006, Spot # HHSC-JL04.*

