

## SoonerCare Companion

### **Adentro**

¿Resfriado o gripe?

Feliz descanso, miembros de SoonerCare

Cigarrillos electrónicos

Diabetes gestacional

Dame esos cinco

Muñeco de reno

Registro en línea

Si necesita encontrar o cambiar de médico, puede encontrar una lista de proveedores de SoonerCare en [www.okhca.org](http://www.okhca.org) bajo el título "Individuos".

**También puede llamar a la línea de ayuda de SoonerCare al 1-800-987-7767 para pedir ayuda o solicitar un directorio de proveedores.**

Este boletín es sólo para miembros de SoonerCare. Le informará sobre cualquier cambio o actualización en sus beneficios de SoonerCare. También le proporcionará otras noticias útiles para mantenerse saludable. Sin embargo, si tiene preguntas específicas sobre su salud, por favor, hable con su médico.

Usted recibirá por correo el SoonerCare Companion de la Oklahoma Health Care Authority aproximadamente cada cuatro meses.

Si tiene preguntas sobre SoonerCare, por favor llame a la línea de ayuda de SoonerCare al 1-800-987-7767.

### **Invierno 2010**

Oklahoma Health

Care Authority

2401 NW 23rd St.

Suite 1-A

Oklahoma City, OK

73107

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

**¡cof, cof, achís!**

**¡Quiero medicinas seguras, por favor!**

Los niños pueden resfriarse varias veces al año. Anteriormente, los padres, a menudo, usaban medicamentos que no requerían prescripción médica para ayudar a sus hijos a sentirse mejor. Muchas personas creen que si el medicamento es seguro para los adultos, entonces también es seguro para los niños. Esto no siempre es verdad.

Los niños menores de seis años no deben tomar medicamentos de venta sin receta excepto en caso de dolor o fiebre. Algunos de los ingredientes de esas medicinas

pueden causar problemas graves y a veces mortales, especialmente en niños menores de dos años. Hable siempre con el proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo antes de darle algún medicamento y asegúrese de no darle aspirina a menos que su PCP lo diga. No se recomiendan antibióticos para los resfriados.

Si el PCP de su hijo recomienda tomar una medicina sin receta médica, tenga los siguientes consejos en mente:

- Nunca le dé medicinas de adultos a los niños. Los niños sólo deben tomar medicinas marcadas de uso para niños o también llamadas, de uso “pediátrico”.
- Lea siempre la etiqueta en el empaque. Siga las indicaciones cuidadosamente.
- Use siempre el tipo de medidor que viene en el empaque de la medicina para niños. Puede ser un gotero, una tasita o cuchara de dosis. Una cucharita normal no es una buena forma de medir el medicamento para niños.
- Tylenol e ibuprofeno son buenos para la fiebre y el dolor, pero a estos medicamentos se le suman muchas medicinas para la tos y el resfriado. Esto puede hacer que algunas veces los niños reciban demasiada dosis por error. Lea las etiquetas para controlar la cantidad total administrada.

Éstas son algunas otras formas para tratar los síntomas del resfriado y ayudar a los niños a sentirse mejor:

- Use un vaporizador suave para proporcionar humedad al aire en su hogar.
- Las gotas de solución salina (agua con sal) ayudan a disminuir el grosor de la secreción de la nariz congestionada.
- La pera de caucho para la nariz ayuda a aclarar la congestión.
- Dele sopa o caldo de gallina (sí, la abuela tenía razón) y mucho líquido como agua, jugo, soluciones de electrolitos y leche.

## 2

Cuando usted empieza a sentirse enfermo, es difícil determinar si tiene un resfriado o tiene gripe. Es importante saberlo, porque si tiene gripe, es mejor actuar rápidamente. Si cree que usted o alguno de sus familiares tiene gripe, contacte al PCP de inmediato (dentro de un periodo de 12 a 48 horas).

Los síntomas de la gripe, por lo general, se presentan rápidamente, dentro de tres a seis horas e incluyen fiebre, dolor del cuerpo, tos seca y cansancio extremo. Los síntomas del resfriado son menos fuertes. Por lo general, la nariz se congestiona, la tos viene acompañada de secreción o sangre, se siente un poco de cansancio y duelen ciertas partes del cuerpo.

Los resfriados afectan principalmente la nariz. La gripe afecta principalmente los pulmones. La siguiente tabla puede ayudarle a decidir si sus síntomas son de un resfriado o de la gripe.

¿Resfriado o Gripe?

Síntomas	Resfriado	Gripe
Fiebre	Rara vez	Casi siempre presente
Dolores	leves	casi siempre; a menudo fuertes
Escalofrío	no es común	bastante común
Cansancio	moderado	moderado a fuerte
Síntomas repentinos	Los síntomas aparecen gradualmente	Los síntomas pueden aparecer dentro de tres a seis horas
Tos	todos con secreción o sangre	Tos seca
Estornudo	común	No común
Nariz congestionada	común	No común
Dolor de garganta	común	no común
Molestia del pecho	Suave a moderada	a menudo fuerte
Dolor de cabeza	no común	común

Algo importante que puede hacer para mantenerse saludable es vacunarse contra la gripe. La vacuna contra la gripe es una vacuna que reduce grandemente la probabilidad de contraer la gripe. Esta vacuna es recomendable para cualquier persona mayor de seis meses de edad.

### **Pregúntele al ratón Pérez**

#### **¿Por qué los dientes se vuelven sensibles?**

Los dientes están cubiertos en el exterior con esmalte; el esmalte protege la parte sensible de los dientes (dentina) de cosas como el calor, el frío y los alimentos ácidos. Si algo le pasa al esmalte (si se parte el diente o tiene caries), la dentina queda expuesta. Las terminaciones nerviosas que permiten tener sensaciones ya no estarán protegidas. Eso es lo que causa la sensibilidad.

#### **¿Cómo se forman las caries?**

Los gérmenes en la boca y la comida que se queda en los dientes crean una capa espesa, pegajosa y transparente. Se le llama placa dental. Si usted se cepilla los dientes y usa seda dental, la placa se remueve. Pero si no remueve la placa, ésta se adhiere a los dientes. Las bacterias se multiplican liberando ácidos suaves que atacan los dientes. Esto destruye el esmalte, capa por capa. Las bacterias van cavando lentamente y la parte del diente con caries se debilita; se puede romper con masticar. Así es como se forman las caries. La mejor forma de evitarlas es cepillándose los dientes, usar seda dental y tener controles regulares con el odontólogo.

Síguenos en Facebook y Twitter:

[www.okhca.org/facebook](http://www.okhca.org/facebook)

y

[www.okhca.org/twitter](http://www.okhca.org/twitter).

No olvide mantener su dirección actualizada con SoonerCare! Si cambió de domicilio, llame a la línea de ayuda al 1-800-987-7767 para mantenerlo actualizado respecto a sus beneficios.

## Feliz descanso, miembros de SoonerCare

La temporada navideña puede ser una época de alegría para muchos, pero para más del 80% de las personas esta temporada, entre Halloween y el Año Nuevo, es “un poco o muy estresante”.

Éstas son algunas maneras de mantener el estrés al mínimo:

- **“El reposo de Dios os alegre”**. Asegúrese de cuidarse usted mismo durante esta atareada época. Permanezca descansado e ingiera alimentos bien balanceados. No consienta demasiado dulces que no son saludables y bebidas alcohólicas. Ejercicios de respiración profunda y la actividad física son formas excelentes de desestresarse. Practique algunos de los placeres sencillos de la vida, como recostarse cómodamente para leer un libro, escuchar música o tejer. ¡Es saludable poder tener una **“Noche de Paz”** durante la temporada navideña!

- **“Escuchad el son triunfal”**. Está bien reconocer sentimientos desagradables en las festividades también. Esta época puede traer a la mente algunos sentimientos de tristeza o ansiedad, dependiendo del pasado. Es bastante normal que esos sentimientos salgan a flote, es especial si **“A la abuelita la atropelló Santa Claus”**.

- **“Los tres reyes”**. Si las festividades se vuelven excesivamente estresantes, busque un sistema de apoyo positivo. Busque a un amigo, familiar o pastor en quien pueda encontrar apoyo.

Tal vez encuentre útil y confortable asistir a un evento religioso o social, como un **“Paseo en trineo”** con amigos.

- **“Vi a mi mami besando a Santa Claus”**. Trate de dejar de un lado los conflictos con familiares y amigos durante la temporada navideña. ¡Fíjese la meta de ser más tolerante con los otros! Haga un esfuerzo de ser como **“El buen San Nicolás”** durante la estación. ¡Recuerde que otros también probablemente están estresados!

- **“Adornad todas las casas”**. Guarde un presupuesto al hacer las compras navideñas. Que no esté comprando costosos **“Zapatos de Navidad”** y termine como **“Jesús en un pesebre”** por no poder pagar el alquiler o la hipoteca.

Finalmente, si no puede manejar el estrés de las festividades, existen servicios de salud conductual disponibles a través de SoonerCare. Contacte al Departamento de Salud Conductual en el 1-800-652-2010 para obtener una remisión para recibir orientación u otros servicios de tratamiento.

## Guarde el presupuesto y su bolsillo resonará

Mientras que Santa hace su lista de quién se ha portado “mal o bien”, el resto de nosotros puede hacer otra lista basada en el presupuesto y el precio.

Si quiere disfrutar de las festividades sin estresarse por cuánto cuesta algo, comience a hacer la lista ahora. ¡Haga un plan y cúmplalo!

Primero lo primero: haga una lista de los regalos que necesita comprar. Escriba la cantidad que le **gustaría** gastar al frente de cada artículo. Una vez termine, sume el

total. Si obtuvo una buena cifra, tendrá un punto de partida. Si no es así, revise la lista nuevamente y ajuste las cantidades para que se acomoden a lo que puede gastar. Si tiene niños, puede mirar las revistas de regalos navideños con ellos. Oriente a los niños hacia artículos que estén dentro de su presupuesto. ¡Hágalo como algo divertido y les estará dando una herramienta importante que siempre podrán usar!

Los regalos hechos en casa también pueden ser buenos presentes. Deje que los niños hagan adornos. Pueden cortar figuras navideñas en cartulina de colores y ponerles papel adhesivo transparente y colgarlas con un hilo. Incluso pueden hacer ángeles de pasta, pintados de blanco con espray. Estos regalos, hechos con sus manos, serán bastante apreciados en los años por venir.

Una bufanda de lana también es un gran regalo casero.

Puede comprar tela suave en descuento: hay muchos colores y diseños para escoger. Corte la tela unos 15 centímetros de ancho por un metro diez –a un metro treinta– de largo. Haga cortes de tres centímetros de ancho por diez centímetros de fondo para terminar la bufanda.

Los regalos se han convertido en una parte importante de las festividades, pero en realidad son los recuerdos los que permanecerán con usted en los años venideros. Así que, haga un plan, hágalo divertido y pase una Navidad que usted y sus hijos recuerden y amen.

4

## **Conozca los riesgos de la diabetes gestacional**

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla, o aparece por primera vez, durante el embarazo. Tener diabetes gestacional no significa que usted tenía diabetes antes de estar embarazada o que tendrá diabetes después de dar a luz. Las mujeres embarazadas que nunca han tenido diabetes antes, pero que tienen altos niveles de azúcar en la sangre durante el embarazo tienen diabetes gestacional. Esta condición afecta alrededor de un 4% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos.

Antes de quedar en embarazo, usted debe hablar con su PCP sobre las formas de reducir el riesgo de desarrollar diabetes gestacional. Puede reducir el riesgo si es físicamente activa, elige alimentos saludables y mantiene un peso saludable antes de quedar en embarazo.

Si está embarazada y desarrolla diabetes gestacional, puede manejarlo asistiendo a todas las citas prenatales. Las visitas regulares le permiten a su PCP notar cualquier cambio en su salud y tratar cualquier problema pronto. Siga el consejo de su PCP para controlar su azúcar en la sangre. Elija alimentos saludables y manténgase físicamente activa a lo largo del embarazo. Si no está segura de qué tipo de alimentos saludables debe elegir o sobre qué puede hacer para mantenerse físicamente activa, pídale a su PCP que la remita a un nutricionista o experto en dietas.

### **Usted tiene mayor riesgo de sufrir diabetes gestacional si:**

- Tuvo en embarazo previo con diabetes gestacional.
- Tuvo un bebé que pesó más de 9 libras.
- Tiene sobrepeso o está obesa.
- Tiene 25 años o más.
- Tiene un historial familiar de diabetes.

- Es de raza negra, hispana, indígena estadounidense, nativa de Alaska, nativa de Hawái o habitante de las Islas del Pacífico.
- Está recibiendo tratamiento para el VIH.

**Los peligros asociados con la diabetes gestacional incluyen:**

- La madre tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- La madre es más propensa a tener un bebé grande, lo que puede causar molestia al final del embarazo y también requerir cesárea (y una recuperación más larga).
- Los bebés grandes tienden más a sufrir traumatismo del parto.
- Los recién nacidos pueden tener niveles muy bajos de azúcar en la sangre.

También tienen mayor riesgo de sufrir problemas respiratorios.

- Los bebés con exceso de insulina se convierten en niños con riesgo de obesidad y en adultos con riesgo de tener diabetes tipo 2.

A la mayoría de las mujeres se le hace la prueba de diabetes gestacional a las 24 a 28 semanas. Su PCP puede examinarla antes si algo le preocupa o si usted tiene mayor riesgo. Hable con su PCP de SoonerCare sobre la diabetes gestacional en su próxima visita prenatal.

**Es posible que los cigarrillos electrónicos no le ayuden a dejar de fumar**

Los cigarrillos electrónicos son tubos con forma de cigarrillo que funcionan con baterías. Convierten el líquido con nicotina en vapor que les permite a las personas ingerir la nicotina.

Quienes usan cigarrillos electrónicos creen que es una forma segura de tabaco que los ayudará a dejar de fumar, pero los funcionarios de la salud que no están de acuerdo.

A la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) y a otros expertos en salud pública les preocupa que en lugar de ayudar a los fumadores a dejar el hábito, los cigarrillos electrónicos puedan, en cambio, aumentar la adicción a la nicotina y al uso del tabaco, en especial entre adultos jóvenes.

La FDA ha probado algunos de los dispositivos y encontró agentes conocidos que causan el cáncer y químicos tóxicos que se encuentran en las cigarrillos normales. La FDA también está preocupada porque no ha probado ni aprobado los cigarrillos electrónicos. No sabe si los cigarrillos electrónicos y el líquido en el interior sean seguros.

No existe una alternativa segura para los productos del tabaco. La mejor forma en que un fumador se puede proteger de los peligros del tabaco es dejando de fumar. Si usted es miembro de SoonerCare y tiene 12 años o más y desea dejar de fumar, puede buscar orientación y medicación gratuita para ayudarlo.

Haga una cita con su PCP hoy o llame a la línea de ayuda de SoonerCare al 800-987-7767 para obtener más información.

Dejar de fumar es difícil, pero muchas personas lo logran. **Usted** puede dejar de fumar.



¿Vino a ver al doctor?

¿A la enfermera? ¿Al PA?

Se necesitan bastante profesionales de la salud para atender las necesidades de los miembros de SoonerCare

Cuando usted pide una cita con su “doctor,” es posible que algunas veces lo atienda alguien diferente a su médico.

Éstos son algunos de los tipos de profesionales en medicina con los que puede encontrarse:

- **Auxiliar de enfermería (LPN).** Las LPN son personas que han terminado un programa de un año que incluye habilidades de enfermería básicas. Proporcionan atención directa al paciente. También le proporcionan ayuda a las RN, cuyas tareas incluyen planes de atención más complejos

- **Enfermera titulada (RN).** Las RN actúan a menudo como “intermediarias” entre paciente y doctor.

Deben tener cuatro años de capacitación y educación para obtener su título. Éstas son las enfermeras que monitorean los signos vitales, administran fluidos y medicamentos y hablan con su PCP cuando usted tiene necesidades urgentes.

- **Asistente médico (PA).** Los PA están autorizados para practicar la medicina con supervisión de un médico. En algunas áreas rurales donde hay pocos médicos, los PA sirven como PCP. Ellos consultan con los médicos supervisores y otros profesionales médicos según sea necesario y requerido por ley. La mayoría de los programas de PA requieren de dos años para completarse y deben aprobar un examen de certificación nacional. Algunos PA tienen títulos de licenciatura o especialización.

- **Enfermera profesional o enfermera especialista.** Estas enfermeras tienen conocimientos especializados. Pueden asistir a pacientes por sí mismas, pero la mayoría consulta con un médico. Lleva de cinco a diez años completar una especialización o doctorado en estos campos. Representan cuatro especialidades: enfermeras anestesiólogas, parteras, enfermeras profesionales y especialistas clínicos en enfermería.

## **Chile picante para un día frío**

No hay nada como una cazuela caliente cuando afuera comienza a hacer frío.

Esta receta es buena para usted. Tiene carne magra, bastante fibra y no es costosa de hacer. ¡Pero es aún mejor su olor y su sabor es realmente delicioso! Sírvala con macarrones.

- ◆ En una sartén grande cocine el pavo y las cebollas en margarina hasta que el pavo se ponga de color oscuro y deje su color rosado (unos nueve minutos). Drene; deje el pavo y las cebollas en la sartén.

- ◆ Añada al pavo los ingredientes restantes, excepto el queso. Hierva, revolviendo frecuentemente. Tápelolo, reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 30, revuelva ocasionalmente.

- ◆ Destápelo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, revuelva ocasionalmente.
- ◆ Rocíe tres cucharadas de queso sobre cada porción de chile.

## **Pavo con chile picante**

1 lb. de pavo molido  
 ¾ taza de cebolla picada  
 2 cucharadas de margarina  
 3 tazas de agua  
 ½ cucharaditas de ajo en polvo  
 1 cucharadas de chile en polvo  
 1 cucharadas de hojas de perejil deshidratado  
 1 cucharadita de paprika  
 2 cucharaditas de mostaza deshidratada  
 Lata de 15½ onzas de frijoles rojos sin su salsa  
 ½ taza de cebada perlada  
 Lata de pasta de tomate de 6 onzas  
 ¾ de taza de queso cheddar, desmechado

Receta cortesía del Centro de Política y Promoción de la Nutrición (Center for Nutrition Policy and Promotion), EE.UU.

Departamento de Agricultura



## **¡Choca esos cinco!**

Sencillos pasos para ayudar a los niños a no tener sobrepeso

### **“¡Vamos a movernos!”**

Ese es el lema en la lucha del gobierno federal contra la obesidad infantil. El programa Let's Move (vamos a movernos) desea ayudar a que los niños que nacen hoy crezcan saludables. También quiere darles a los niños una oportunidad de tener un buen peso cuando sean adultos.

Siga estos cinco sencillos pasos para tener éxito:

#### **1. ¡Moverse todos los días!**

Los niños necesitan 60 minutos de juego activo todos los días. Esto puede sonar mucho, pero no necesariamente tiene que ser al tiempo. Los niños que se mantienen en movimiento tienen a sentirse menos estresados y a sentirse mejor con ellos mismos. Duermen mejor y están más preparados para aprender en la escuela. Y toda esa actividad les ayuda a tener huesos, músculos y articulaciones saludables.

#### **2. Probar una fruta o vegetal nuevo.**

El cuerpo necesita nutrientes de los alimentos para crecer de forma saludable. Así como los autos necesitan gasolina para andar, el cuerpo necesita alimentos para seguir adelante.

Pero no *cualquier alimento*. Para que el cuerpo sea lo más saludable, se le deben proporcionar clases y cantidades de combustible adecuadas.

¡Diviértase con las frutas! Pruebe todas las diferentes variedades de manzanas o haga una ensalada de frutas de varias clases diferentes de frutas. Pruebe frutas que nunca antes haya probado. Mezcle fruta, jugo y yogurt para tener una malteada saludable.

También debe variar los vegetales. El cuerpo de los niños necesita vitaminas, minerales y fibra de los vegetales. Meriende con trozos de zanahoria, pimentón y apio. Haga ensalada con vegetales de colores lo más diferentes posibles. Pida pizza de vegetales. Coma lo que está en temporada.

### 3. Toma mucha agua.

Pida un vaso grande de agua en lugar de bebidas gaseosas o con azúcar. Puede hacerla más emocionante si añade un poco de jugo o una rodaja de lima, limón, pepino o sandía. Si bebe jugo, asegúrese de que sea jugo puro, sin azúcar. Trate de tomar 1 porcentaje de leche descremada en lugar de leche entera. Y si le invitan una bebida gaseosa, pida tamaño pequeño.

### 4. Hacer ejercicio en las pausas de TV.

El niño promedio gasta más tiempo viendo TV y menos tiempo corriendo o jugando. Los niños necesitan correr y jugar todos los días. Un tiempo tranquilo para leer y hacer los deberes está bien, pero debe limitar el tiempo que se gasta en ver TV, en los videojuegos o navegando en la red ¡y tener más tiempo para jugar! Si va a ver TV o usar videojuegos, ¡haga una pausa! Póngale pausa al juego. Durante la pausa de los comerciales haga ejercicios de Let's Move. Entre las cosas que puede hacer durante las pausas son: dar brincos como tijeretas, bailar, subir y bajar escaleras corriendo, sentadillas, estiramiento, trotar en el mismo sitio, flexiones y ejercicios de yoga.

### 5. Dejarle a los niños hacer la cena.

Siéntese en familia a planear un menú y disfrute el pasar tiempo juntos. Compren la comida juntos. Si papá y mamá lo permiten, los niños pueden ayudar a cortar las frutas y vegetales.

También pueden medir y mezclar ingredientes. Si empaacan su almuerzo, ayúdelos a planear un menú para la semana con diferentes alimentos que les guste y sean buenos para ellos.

Para mayor información, visite [LetsMove.gov](http://LetsMove.gov).



[www.okhca.org/kids-corner](http://www.okhca.org/kids-corner).

## ¡Haz una marioneta de reno para la Navidad!

Haz una marioneta de reno con una bolsa de papel pequeña y cartulina de colores

Elementos necesarios:

- \* Bolsas de papel
- \* Cartulina de colores
- \* Marcadores o crayolas
- \* Pegamento
- \* Tijeras
- \* Ojos locos para muñeco – opcional

1. Dibuja las manos sobre la cartulina de color y recórtalas para los cuernos.
2. Dobla las esquinas a lo largo de las líneas punteadas que aparecen a la derecha.
3. Usa pegamento, cinta o grapas para pegar el papel con la forma de manos, detrás de la cabeza del reno.
4. Pega los ojos locos en la "cara" o dibuja ojos con papel de color, recórtalos y pégalos en la "cara" de la bolsa.

5. Recorta un círculo rojo para la nariz y pégalo o coloréalo.
6. Dibuja la boca. ¡Diviértete con tu marioneta!

Dobla en las esquinas  
Ojos locos  
Boca  
Nariz  
Cuernos

## Visite Kids Corner

[www.okhca.org/kids-corner](http://www.okhca.org/kids-corner)

¡Recuerde, lo mejor que puede darle a su hijo en esta época es su tiempo y recuerdos maravillosos!

## Cadena de árboles navideños

1. Dobla el papel a lo largo por la mitad
2. Dobla en la mitad nuevamente, de la parte superior A a la inferior B.
3. Dobla en la mitad nuevamente, de la parte superior C a parte inferior B.
4. Dobla en la mitad nuevamente, de la parte superior D a parte inferior B.
5. Dibuja el árbol (líneas verdes). Observa que las líneas van hasta el doblez (líneas negras) en los tres lados. Recorta la parte que aparece en azul. Tendrás un árbol dibujado que llega hasta los tres lados. Recorta las estrellas para pegarlas en la copa de los árboles. Colorea y decora los árboles como quieras. Ponlos sobre la mesa como decoración navideña. Para usarlos como tarjeta especial, sujétalo con un clip donde se unen en la parte inferior y escribe tu mensaje adentro.

Despliega la cadena de árboles unidos en la parte inferior para que se queden en pie.

## Rompecabezas casero

**Necesitarás:** una imagen, cartulina, pegante, tijeras, recipiente para almacenar.

- Busca una imagen grande de tu familia o de una revista.
- Pégala sobre la cartulina rígida.
- Dibuja líneas para cortar las piezas del rompecabezas.

Para los niños pequeños, sólo seis u ocho piezas serán suficientes.

- Recorta la imagen y guarda las piezas en un sobre, bolsa de cremallera o caja pequeña.

Si amigos y familiares vienen para las fiestas, haga un rompecabezas con un collage de fotos de las personas que vienen de visita. Escriba el nombre de cada uno en su fotografía. Cuente algo sobre cada persona y deje que los niños se diviertan haciendo el rompecabezas mientras aprenden sobre el invitado.

Oklahoma Health Care Authority  
2401 NW 23rd St.  
Suite 1-A  
Oklahoma City, OK 73107  
[www.okhca.org](http://www.okhca.org)

## ABC de SoonerCare

Cuando reciba notificación de que es hora de volverse a inscribir en SoonerCare, ahora tiene la opción de hacerlo en línea. ¡Obtendrá resultados inmediatos!

Vaya a [mySoonerCare.org](http://mySoonerCare.org) para saber si califica para otro año de beneficios de SoonerCare (y también otros programas estatales). Inscribirse en línea toma tan sólo cinco minutos.

Esto le permite renovar su membresía sin tener interrupciones en la cobertura o tener el riesgo de perder su PCP.

## Registro en línea

También puede usar este sitio para actualizar cualquier cambio en la información de su hogar. Si se cambia de domicilio o de número telefónico, infórmenos para contactarlo y proporcionarle importantes actualizaciones.

## MySoonerCare.org

es cómodo y está disponible 24/7 a través de cualquier proveedor de internet.

Descargo de responsabilidad: los comentarios clínicos, legales y otros comentarios se proporcionan para información general únicamente. Por favor, hable con su doctor si tiene inquietudes específicas sobre salud.

Si usted quiere leer éste artículo en español, visite la pagina web del OHCA al <http://www.okhca.org/sooner-care-companion>.

Esta publicación, impresa por los Servicios de imprenta de la Universidad de Oklahoma, es emitida por la The Oklahoma Health Care Authority autorizada por los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Rehabilitación de 1973. Se han preparado y distribuido 260.000 copias a un costo de USD\$18.300,00. Se han depositado copias en el Centro de Documentación del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma. [74 O.S.2001 § 3105 (C)] Descargue copias adicionales en el sitio en internet de la OHCA, <http://www.okhca.org/sooner-care-companion> - SNLENG-COMPAN-WIN10