



Healthy facts,  
videos, tips and more  
at  
[kidshealth.org](http://kidshealth.org)

Datos saludables,  
videos, consejos  
y más en  
[kidshealth.org](http://kidshealth.org)

# TeenTips

VOLUME 1 ISSUE 1 SUMMER/FALL 2020



**iowa total care**



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).

Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo. Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711).



**iowa total care**







## Did you know that a sports physical or a school physical is not the same as a well-child visit?

School sports physicals can screen for major problems, such as cardiac issues, but they can't replace an annual visit with your physician. Back-to-school time is full of community health fairs and sports physical events. You might have recently had a school physical or sports physical at one of these types of events. If you did not see your primary doctor for the physical, you still should call your family doctor to schedule a well-child visit.

Your well-child exam is more than just a physical. Visiting the doctor helps you stay healthy by providing preventative screenings and early intervention. Your primary doctor knows your medical history and will be better able to answer any questions that you might have. Take advantage of the opportunity to ask questions and learn from your doctor – a trusted source.



## How often should you be visiting your primary doctor for a well-child visit?

### ► Once every year

You can earn My Health Pays® rewards when you complete your wellchild visit. You may be eligible to earn \$20.

### ► Be prepared! Make the most of your time with the doctor. Bring the following with you to your appointment:

- Complete list of medications, vitamins or supplements that you're taking.
- Any immunization records you have.
- A list of questions of concerns that you would like to talk to the doctor about.



## ¿Sabía usted que un examen físico deportivo o un examen físico escolar no es lo mismo que una visita de niño sano?

Los exámenes físicos deportivos en la escuela pueden detectar problemas importantes, como problemas cardíacos, pero no pueden reemplazar una visita anual a su médico. El regreso a la escuela está lleno de ferias comunitarias de salud y eventos físicos deportivos. Es posible que recientemente le hayan hecho un examen físico escolar o deportivo en uno de estos tipos de eventos. Si no vio a su médico de cabecera para el examen físico, debe llamarlo para programar una visita de niño sano.

El examen de niño sano es más que un simple examen físico. Visitar al doctor le ayuda a mantenerse saludable al realizarle evaluaciones preventivas e intervención temprana. Su médico de cabecera conoce su historial médico y podrá responder mejor a cualquier pregunta que pueda tener. Aproveche la oportunidad de hacer preguntas y aprender de su médico, quien es una fuente confiable.



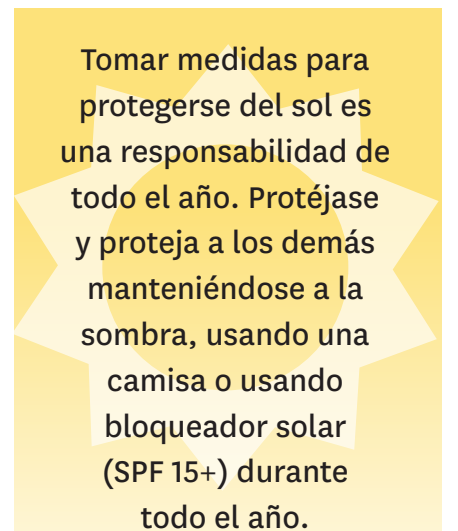
## ¿Con qué frecuencia debe visitar a su médico de cabecera para una consulta de niño sano?

### ► Una vez al año

Puede ganar premios de My Health Pays® cuando complete su visita de niño sano. Es posible que sea elegible para ganar \$20.

### ► ¡Esté preparado! Aproveche al máximo su tiempo con el médico. Lleve lo siguiente a su cita:

- Una lista completa de los medicamentos, vitaminas o suplementos que está tomando.
- Cualquier registro de vacunación que tenga.
- Una lista de las preguntas e inquietudes sobre las que le gustaría hablar con el médico.



## What's got you sick?

Antibiotics are only needed for treating certain infections caused by bacteria. Viral illnesses cannot be treated with antibiotics. When an antibiotic is not prescribed, ask your healthcare professional for tips on how to relieve symptoms and feel better.

Common Condition	Common Cause			Are Antibiotics Needed?
	Bacteria	Bacteria or Virus	Virus	
Strep throat	✓			Yes
Whooping cough	✓			Yes
Urinary tract infection	✓			Yes
Sinus infection		✓		Maybe
Middle ear infection		✓		Maybe
Bronchitis/chest cold (in otherwise healthy children & adults)*		✓		No*
Common cold/runny nose			✓	No
Sore throat (except strep)			✓	No
Flu			✓	No

\*Studies show that in otherwise healthy children and adults, antibiotics won't help you feel better.

## ¿Qué es lo que le tiene enfermo?

Los antibióticos sólo se necesitan para tratar ciertas infecciones causadas por bacterias. Las enfermedades virales no pueden ser tratadas con antibióticos. Cuando no se receten antibióticos, pídale a su profesional de atención médica consejos sobre cómo aliviar sus síntomas y sentirse mejor.

Condición común	Causa común			¿Se necesitan antibióticos?
	Bacterias	Bacterias o virus	Virus	
Estreptococos en la garganta	✓			Sí
Tosferina	✓			Sí
Infección del tracto urinario	✓			Sí
Infección sinusal		✓		Tal vez
Infección del oído medio		✓		Tal vez
Bronquitis/catarro (en niños y adultos por lo demás sanos)*		✓		No*
Resfriado común/ secreción nasal			✓	No
Dolor de garganta (excepto por estreptococos)			✓	No
Gripe			✓	No

\*Los estudios muestran que en niños y adultos por lo demás sanos, los antibióticos no le ayudarán a sentirse mejor.