

salud para la familia

¡Conéctese a KFHC con LiNK!

¡DESCARGUE SU APLICACIÓN MÓVIL
GRATUITA HOY MISMO!



LiNK es la aplicación móvil de Kern Family Health Care (KFHC), donde usted puede entrar a su cuenta de Portal de Miembro con un sólo toque desde su teléfono celular, tableta o aparato móvil. ¡Use las herramientas útiles de autoservicio u obtenga información del plan de salud en línea en cualquier momento y mientras esté en movimiento!

Usted puede...

■ Verificar su elegibilidad con KFHC y descubra quién es su doctor.

- Ver e imprimir su tarjeta de identificación de miembro de KFHC.
- Cambiar su doctor.
- Verificar su estado de salud.
- Inscribirse para clases gratuitas de educación para la salud.

¡Y mucho más! Usted puede descargar el KFHC LiNK gratis a través de la App Store de Apple o a través de

las aplicaciones de Android en Google Play.

¡Creando su propia cuenta de Portal de Miembro de KFHC es fácil!

Sólo tiene que descargar KFHC LiNK o visite kernfamilyhealthcare.com, oprima "Español" y oprima el botón "Miembro Ingresar."

¡No espere! ¡LiNK con KFHC hoy mismo!

» **¡REGALO GRATIS!** ¡Le enviaremos por correo una tarjeta de regalo gratis de \$10 de Maya Cinemas al crear una cuenta en el Portal de Miembro de KFHC.

Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



TELEMEDICINA

Una visita virtual para una mejor salud

Usted envía mensajes de texto a sus amigos. Tal vez hace videochat con su familia. Y ahora puede hacer lo mismo con su equipo de atención médica.

Se llama telemedicina. Significa usar computadoras, teléfonos y dispositivos móviles para brindar atención médica.

No funciona para cada situación de atención médica, pero puede ser útil de muchas maneras. Por ejemplo: ¿le resulta difícil viajar lejos para ver a un especialista? En su lugar, “visite” a su especialista por videochat en la oficina de su PCP.

La telemedicina es una tendencia creciente. Kern Family Health Care

está trabajando para ofrecerle más de estos servicios. Pregúntele a su PCP si la telemedicina es una opción para usted.

Experiencias de los miembros.

“El doctor se toma el tiempo para escucharme y fue amistoso”, dijo Betty, un miembro de KFHC. Betty utilizó recientemente la telemedicina como parte de su atención médica. Ella dice: “me encantó la experiencia”. A Betty le gustó que el proveedor, que estaba en la pantalla, se tomó el tiempo para escuchar y entender sus síntomas. Además del proveedor, había un asistente médico en el cuarto para ayudar a guiar a Betty durante esta visita. La visita de Betty a un especialista a través de la telemedicina fue más rápida que una visita en persona y fue en la oficina de su PCP.



¿Qué es un endocrinólogo?

Períodos de crecimiento repentino. Embarazo. Hambre. ¿Qué tienen en común? Todos son normales. Y todos están controlados por las hormonas. ¿Pero si algo sale mal en uno de esos sistemas? Es hora de ver a un endocrinólogo.

Estos doctores trabajan con el sistema endocrino. Esas son las numerosas glándulas y órganos que producen hormonas.

ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN. La diabetes es un problema común que los endocrinólogos tratan. También pueden ayudar con:

- Enfermedades de los huesos.
- Dificultad para quedar embarazada.
- Menopausia.

- Trastornos metabólicos.
- Cánceres ováricos, de mama o suprarrenal.
- Condiciones de la tiroides.

TRABAJAR EN EQUIPO. La mayoría de estas condiciones pueden ser tratadas por su Proveedor de Cuidado Primario (PCP), pero a veces pueden ser difíciles de tratar. Aquí es cuando un endocrinólogo puede ayudar. Mantenga a su PCP informado. Ambos doctores trabajando juntos significa el mejor cuidado para usted.

Fuentes: American College of Physicians; American Diabetes Association; Endocrine Society



Juegos y ejercicios de actividad física en el verano

Los juegos de ejercicio de verano son una forma estupenda de hacer reír a sus familiares y amigos, mantenerlos activos y lejos de las pantallas. Estas actividades pueden realizarse dentro o fuera de casa. Son formas sencillas de hacer que la actividad física sea divertida.

Marque los juegos o las actividades que le gustaría probar con su familia o amigos este verano:

- Tirar los dados y hacer ejercicio.** Cada lado o número del dado corresponde a un ejercicio o actividad.
- Pararse de cabeza.** Esta es una buena actividad para los músculos centrales.
- Saltar la cuerda.** ¿Cuánto tiempo puede durar?
- Carrera de obstáculos.** Diviértanse

haciendo una carrera de obstáculos en casa o en el parque.

- Carreras de animales.** Gateen como un cangrejo o un oso. Salten como un conejito o una rana.
- Fiesta de baile.** Suba el volumen y muestre sus movimientos de baile favoritos.
- Jugar a la rayuela.** Use tiza para hacer una plantilla de rayuela afuera en la acera o en la entrada de su casa.
- Jugar al frisbee con objetivos.** Invente objetivos en el parque y trate de acertar a todos.
- Busque el lugar de estacionamiento más lejos de la entrada de la tienda.**
- Anote otro juego o actividad que no esté en esta lista:** _____

Tiempo frente a la pantalla versus tiempo de actividad

¿Usted sabe cuánto tiempo de pantalla de entretenimiento obtienen los niños? El tiempo frente de una pantalla es el tiempo en que los niños no están activos. Vea cuánto tiempo de pantalla reciben los niños y obtenga consejos de actividades más saludables.

Los niños pasan entre cinco y siete horas al día frente a una pantalla utilizando medios de entretenimiento. **Aproximadamente entre tres y cinco de estas horas se pasan viendo la televisión.**

En su lugar, podrían:

- Jugar un partido de básquetbol.
- Caminar el perro.
- Bailar al ritmo de sus canciones favoritas.
- Saltar la cuerda.
- Andar en bicicleta.

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES?

1. Asegúrese de que los niños hagan una hora de actividad física cada día.
2. Limite el tiempo total frente a las pantallas a no más de una o dos horas al día.
3. Quite el televisor de la habitación de su hijo.
4. Aliente otros tipos de diversión que incluyan actividades físicas y sociales, como unirse a un equipo o club deportivo.

Para obtener más información, visite makinghealthasier.org.



TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ESTILO DE VIDA ACTIVO DE KFHC

Sabía usted?

Kern Family Health Care (KFHC) ha actualizado los talleres de alimentación saludable y estilo de vida activo para brindarle un mejor servicio a usted y a su familia. Cada mes ofreceremos talleres GRATIS centrados en un solo tema en todas nuestras varias localizaciones, a los que podrá inscribirse por su cuenta.

Si falta a un taller, puede asistir al mismo taller en otra fecha, hora y lugar durante el mismo mes.

Nuestros educadores de salud están listos para responder a sus preguntas sobre nutrición y asma en nuestros talleres. No olvide nuestros regalos y premios de rifas GRATIS en cada taller.

Calendario para el 2018

Mes	septiembre	octubre	julio noviembre	agosto diciembre
Taller	"Ejercicio y diversión"	"Pensemos en lo que bebemos"	"Aprender a plantar, cultivar y comer del jardín"	"Demostración de cocina"
Tema	Entrenamiento/ Zumba	Nuevas maneras de beber agua	Introducción a la jardinería	Nuevos bocadillos/ comidas

*El calendario sujeto a cambios en cualquier momento.

¡Llame hoy! Para programar su taller, llame al **800-391-2000** y pida hablar con el Departamento de Educación para la Salud.

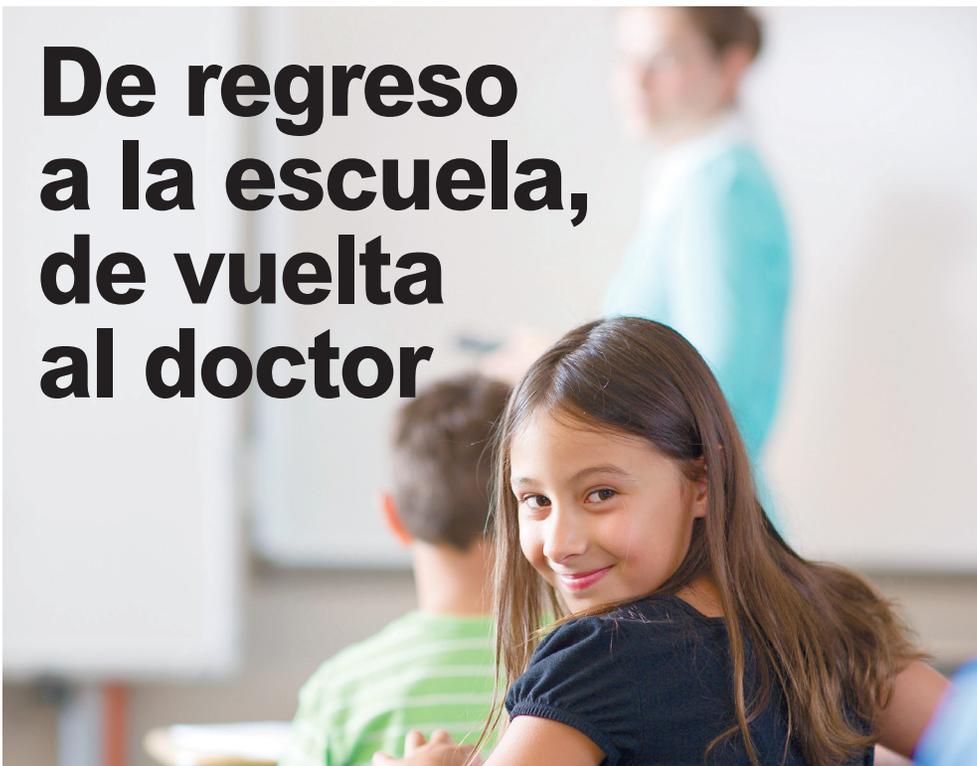
KFHC dirección de oficina: 5701 Truxtun Ave., No. 201, Bakersfield, CA 93309

Combatir el calor y el sol

La enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando el sistema de control de la temperatura corporal está sobrecargado. Los bebés y niños de hasta 4 años corren mayor riesgo. Incluso las personas jóvenes y saludables pueden enfermarse por el calor si participan en un ejercicio físico intenso durante el clima caluroso. Para las enfermedades relacionadas con el calor, la mejor defensa es la prevención.

- **Nunca deje a bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado**, incluso si las ventanas están un poco bajas.
 - Vista a los bebés y niños con ropa ligera y suelta, de colores claros.
 - Programe actividades al aire libre para las horas de la mañana y la tarde.
 - Manténgase fresco con duchas o baños frescos.
 - Llame a su doctor de inmediato, si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor.
 - **Cúbrase.** La ropa que cubre su piel y la de su hijo ayuda a proteger de los rayos UV.
 - **Utilice protector solar** con un SPF (factor de protección solar) mínimo de 15 y protección UVA (ultravioleta A) y UVB (ultravioleta B) cada vez que usted y su hijo estén al aire libre.
- Sólo unas pocas quemaduras graves de sol pueden aumentar el riesgo de cáncer de piel para usted y para su hijo en etapas posteriores de la vida. Proteja su piel de los rayos ultravioletas (UV) dañinos del sol siempre que esté al aire libre.

Fuente: cdc.gov/family/kids/summer/index.htm



De regreso a la escuela, de vuelta al doctor

A dónde se fue el verano? Está llegando a su fin, lo que significa que es hora de que su hijo regrese a la escuela.

Lo más probable es que esté comprando útiles escolares y ropa. Y antes de que se de cuenta, estará completando autorizaciones para viajes escolares.

Pero su lista de tareas pendientes no termina a menos que haya programado una visita al doctor de regreso a la escuela para su hijo. Esta podría ser una visita de niño sano. O, si su hijo es un atleta, podría ser un examen físico deportivo.

En cualquier caso, **es la única visita que tienen muchos niños y**

adolescentes con su doctor cada año. Por eso es tan importante. El doctor puede hacerle un examen físico a su hijo y revisar si hay algunos problemas de salud ocultos.

Estas visitas también son una oportunidad:

- Para asegurarse de que las vacunas de su hijo estén al día. Las vacunas infantiles ayudan a que su hijo se mantenga seguro frente a 14 enfermedades diferentes, algunas potencialmente mortales. Y los niños no superan su necesidad de ellos. Incluso los preadolescentes y adolescentes necesitan vacunas.

- Para que usted traiga cualquier preocupación que tenga sobre la salud

Lista de verificación de regreso a clases

- Examen físico anual
- Inmunización actualizada
- Vacuna contra la gripe
- Examen de la vista
- Chequeo dental
- Plan de acción para el asma (estudiantes con asma)
- Espaciador para el asma (estudiantes con asma)
- Insulina (estudiantes con diabetes)
- Formulario escolar de autorización de medicamentos
- Desinfectante de manos
- Protector solar
- Recorrido seguro para volver a casa
- Lonchera
- Bocado saludables para el almuerzo
- Botella de agua reutilizable

y el desarrollo de su hijo. *¿Qué es un peso saludable para su hijo? ¿Cómo puede ayudar a su hijo a comer mejor o hacer más ejercicio? ¿Cuál es la mejor manera de desalentar a su hijo para que no fume o de ayudarlo a afrontar la presión de sus pares?* Cualquier pregunta que tenga es importante. Cuando hable, el doctor de su hijo lo guiará.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

Kern Family Health Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-391-2000**.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-391-2000**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-391-2000**。

Mantenga activo su Medi-Cal

La forma en que se procesan las renovaciones de Medi-Cal ha cambiado. El Departamento de Servicios Humanos (DHS) del condado de Kern tratará de verificar su información electrónicamente en el momento de la renovación. Si pueden hacer su renovación electrónicamente, la renovación se considerará completa y sus beneficios de Medi-Cal se renovarán sin que usted lo haga. Sólo recibirá un aviso de acción si hay cambios en sus beneficios de Medi-Cal.

Si no pueden completar su renovación electrónicamente, puede recibir documentación por correo. Por favor complete y regrese los formularios con copias en papel de la información que se le solicita. Hay cuatro maneras que puede darle a DHS la información de renovación que necesita:

1. Por correo. Por favor utilice el sobre con franqueado prepago que le entrega DHS para devolver los formularios a:

Human Services
PO Box 511
Bakersfield, CA 93302

2. Por teléfono. Puede darle esta información a DHS por teléfono. Llame al TeleCenter de Atención al Cliente al **877-410-8812**. Si se necesita prueba de ingresos, debe ser una verificación por escrito.



3. En persona. Puede darle esta información al DHS en cualquier oficina local. O puede visitar la oficina principal de DHS en Bakersfield:
100 E. California Ave.
Bakersfield, CA 93307

4. Por fax. Por favor envíe las verificaciones por fax al **661-633-7498**.
Recuerde: los cambios en su hogar, incluidos los ingresos o la dirección postal, necesitan ser reportados al DHS dentro de los 10 días. Puede reportar un cambio por correo, por teléfono, en persona o por fax.

¿Usted califica para los beneficios de Medi-Cal? Para ver si califica basado en los ingresos, consulte la tabla a la derecha. Los números de ingresos se basan en sus ingresos anuales.

Tamaño de la familia	138% del nivel de pobreza
1	\$16,395
2	\$22,108
2 adultos	\$22,108
3	\$27,821
4	\$33,534
5	\$39,248
6	\$44,961
7	\$50,688
8	\$56,429
9	\$62,169
10	\$67,910
11	\$73,651
12	\$79,392
Cada persona adicional	Agregar \$5,741

Fuente: California Department of Health Care Services

salud
para la familia

SALUD PARA LA FAMILIA se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y clientes de KERN FAMILY HEALTH CARE, 9700 Stockdale Highway, Bakersfield, CA 93311, teléfono 800-391-2000.

La información de SALUD PARA LA FAMILIA proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier preocupación o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor contacte a su proveedor de cuidado de salud. Modelos pueden ser usados en fotografías e ilustraciones.

Junta Editorial
CEO Douglas A. Hayward
Chief Medical Officer Martha Tasinga, MD
Director, Marketing and Public Relations Louis Iturriria
Director of Health Education, Cultural & Linguistic Services Isabel Silva
Sr. Member Health Educator Carlos Bello
Member Health Educators Bernardo Ochoa
 Flor del Hoyo Galván

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Publicamos noticias actuales del cuidado de la salud y consejos para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos. Usted también puede obtener las actualizaciones importantes para el miembro y ver lo que Kern Family Health Care está haciendo en su comunidad.

Dénos un "Like" en Facebook en facebook.com/KernFamilyHealthCare

Síguenos en Twitter en twitter.com/_KFHC

Vea el canal de Kern Family Health Care en YouTube