

salud para la familia

4 maneras para ayudar a prevenir un ataque al corazón

¿**S**u corazón está saludable? Es una pregunta importante. Las enfermedades del corazón, que pueden conducir a un ataque al corazón siguen siendo el principal asesino de la nación. Y cualquiera puede desarrollar una enfermedad del corazón.

Sin embargo, es posible que tenga más probabilidades de sufrir enfermedades del corazón si usted:

- Fuma.
- No hace mucho ejercicio.
- Consume una dieta poco saludable, como una con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans y sodio.
- Pesa demasiado.
- Tiene presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.

4 formas para ayudar a su corazón.

¿Las buenas noticias? Usted puede reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón, incluso si ya tiene una enfermedad del corazón. Estas son algunas medidas que puede tomar:

1. Conozca a su doctor. Vea a su proveedor para hacerse exámenes que pueden ayudarle a mantenerse saludable. Y si tiene diabetes, presión arterial alta o colesterol alto, pregúntele a su doctor cómo controlarlo.

2. Haga cambios saludables para el corazón. Coma muchas frutas, verduras y granos enteros. Cambie a la leche bajo en grasa y carnes magras. Haga algo de ejercicio a lo largo de cada

semana: caminar es una manera fácil de mantenerse en forma.

3. Deje los malos hábitos. Si fuma, pídale ayuda a su doctor para dejar el cigarrillo. Con medicamentos y programas puede ser más fácil.

4. Quítese unas cuantas libras de encima, si lo necesita. Pregúntele a su doctor cuál es su peso saludable.

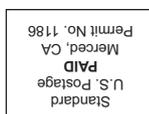


Fuentes: American Heart Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Heart, Lung, and Blood Institute

Atención médica después de horas regulares

¿Sabía que Kern Family Health Care tiene una Línea de Enfermeras Consultantes? Usted puede llamar y hablar con una enfermera consultante para ayudarle a decidir qué hacer cuando usted o un familiar se sienten mal o se lastiman. Nuestras enfermeras consultantes están disponibles las

24 horas al día, los 7 días de la semana. Ellas pueden responder preguntas relacionadas con el cuidado de la salud cuando usted no pueda comunicarse con su doctor. Para hablar con una enfermera consultante, llámenos al **661-632-1590** (en Bakersfield) o al **800-391-2000** (fuera de Bakersfield).



¿Qué son los cuidados paliativos?

Cuando alguien recibe un diagnóstico de una enfermedad grave, hay un tipo de atención que debe saber y que puede ser de gran ayuda. Es útil para cualquier etapa de la enfermedad. Un miembro puede inscribirse temprano en ciclo del tratamiento junto con otras terapias, y se ha demostrado en estudios que puede mejorar la vida de una persona y también puede llegar a prolongarla.

Los cuidados paliativos son un tipo especial de atención que involucra a doctores, enfermeros, trabajadores sociales y familiares. Los cuidados paliativos funcionan en equipo para brindar comodidad a un paciente con

una enfermedad grave. El enfoque de este método es ofrecer alivio del dolor. Los cuidados paliativos también cubren los síntomas y el estrés relacionado con ellos, con el objetivo de darle una mejor vida al paciente y a su familia. Por esta razón, a veces se los describe como “cuidados de comodidad”.

¿Son distintos los cuidados paliativos de los cuidados de hospicio?

Sí. Los cuidados de hospicio están diseñados para brindar atención a pacientes que ya no reciben tratamiento. El enfoque es tratar el dolor y aliviar los síntomas.

Los pacientes pueden recibir cuidados paliativos al mismo tiempo que reciben tratamiento, como una cirugía y quimioterapia. Los cuidados paliativos también se ofrecen a pesar de la edad del paciente. Un paciente puede ser transferido a cuidados de hospicio si cumple con los requisitos necesarios. Un miembro no puede estar inscrito en los dos tipos de cuidado al mismo tiempo.

¿Quién puede beneficiarse?

Los cuidados paliativos son útiles para cualquier paciente que tenga dolor o síntomas que dificulten mantener el curso del plan de tratamiento de su enfermedad. Pueden ayudar no solamente con los síntomas relacionados con la enfermedad (náuseas, fatiga, ansiedad), pero también con los síntomas ocasionados por los tratamientos necesarios (estreñimiento por medicamentos, dolor que experimentó después de la cirugía). Los cuidados paliativos aseguran el mayor nivel posible de comodidad y actividad física.

A partir del 1^o de enero de 2018, los cuidados paliativos formaron parte de los beneficios cubiertos para los miembros de Kern Family Health Care. Los miembros podrán hablar sobre esta opción con su proveedor de cuidado primario si creen que pueden beneficiarse con los cuidados paliativos.



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**。

¡Conéctese a KFHC con LiNK!

¡DESCARGUE HOY MISMO SU APLICACIÓN MÓVIL SIN CARGO!

LiNK es la aplicación móvil de Kern Family Health Care (KFHC), donde usted puede acceder a su cuenta del Portal para Miembros con un sólo toque en su teléfono celular, tableta o dispositivo móvil. Utilice las herramientas útiles de autoservicio o busque información del plan de salud vía internet, en cualquier momento y a donde sea que vaya.



Usted puede...

- Verificar si es elegible para KFHC y averiguar quién es su doctor.
- Ver e imprimir su tarjeta de identificación de miembro de KFHC.

- Cambiar de doctor.
- Consultar su estado de salud.
- Inscribirse para clases de educación para la salud gratuitas.

¡Y mucho más! Puede descargar la

» **¡REGALO GRATIS!** Cuando crea una cuenta en el Portal para Miembros de KFHC, le enviaremos por correo una tarjeta de regalo de \$10 de Maya Cinemas.

aplicación LiNK de KFHC sin cargo a través de la tienda de aplicaciones de Apple o a través de las aplicaciones de Android en Google Play.

¡Es fácil crear su propia cuenta del Portal para Miembros de KFHC!

Sólo debe descargar el LiNK de KFHC o visitar kernfamilyhealthcare.com y hacer clic en el botón “Miembros Ingresar.”

¡No espere! ¡Conéctese hoy mismo a KFHC con LiNK!

Cuidados para miembros de LGBTQ

Las personas que son LGBTQ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer) tienen opciones cuando se trata del cuidado de la salud. Es necesario que las personas LGBTQ le revelen al doctor su orientación sexual e identidad de género. Esto les ayudará a recibir el mejor tratamiento y la mejor cuidado preventivo.

Los hombres gay y las mujeres transgénero tienen un riesgo más alto de infección de VIH. Puede resultarles beneficioso tomar medicamentos para la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para reducir el riesgo. Si las personas sexualmente activas hablan

abiertamente con el doctor pueden aprender a prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Es necesario revelar su orientación sexual al doctor. Esto le ayudará a recibir el cuidado que necesita.

Las pruebas de detección ayudan a descubrir problemas de salud temprano. Si esos problemas no se tratan, pueden agravarse mucho. Los hombres y las mujeres transgénero necesitan hacerse las pruebas de detección adecuadas para el género que se les asignó al nacer. Los hombres transgénero necesitan hacerse pruebas de Papanicolaou anuales para detectar cáncer de cuello de útero. Las mujeres transgénero deben hacerse exámenes de próstata y análisis de sangre para medición del nivel de PSA a fin

de detectar el cáncer de próstata de conformidad con las guías de evaluación regulares. Un doctor estará en condiciones de decirle a una mujer o a un hombre transgénero si estas pruebas de detección ya no son necesarias, y en qué momento dejan de ser necesarias.

El Departamento de Servicios para Miembros de Kern Family Health Care puede ayudar a las personas LGBTQ a acceder a cuidado médico adecuado. Llame al **800-391-2000** para obtener más información.

Fuente: The Center for Sexuality and Gender Diversity

» **AQUÍ PARA TÍ** Para encontrar un doctor en su área, visite kernfamilyhealthcare.com.

Kern Medical revela nuevas actualizaciones al centro de nacimiento

Tras un reciente trabajo de remodelación de piso a techo, el centro de nacimiento de Kern Medical es el lugar ideal para que las familias reciban a sus bebés más nuevos. Esta tarea de remodelación finalizó en agosto de 2017. El diseño del nuevo espacio crea una sensación de calma tanto para la madre como para el bebé. Cada habitación es un ámbito privado. Esto permite que las nuevas madres compartan los momentos más íntimos con sus seres queridos.

Los cambios del centro de nacimiento pueden dejarlo sin aliento. Pero son los servicios personalizados para las futuras mamás los que causan el mayor impacto. Estos son sólo algunos de los muchos programas y beneficios para los pacientes del centro de nacimiento de Kern Medical:

- Clases prenatales gratis disponibles tanto en inglés como en español.
- Clínicas y servicios para embarazos de alto riesgo.
- Certificados de nacimiento personalizados de recuerdo.
- Estuches de cuidado que incluyen una bolsa de pañales para las mamás que amamantan. También pueden recibir apoyo para el amamantamiento con un especialista en lactancia, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- Las familias pueden solicitar la inscripción en el programa "Safe Home, Safe Baby" (Hogar seguro, bebé seguro). Las familias inscritas reciben cunas sin cargo.

■ Visitas guiadas por la unidad de trabajo de parto y alumbramiento. Pueden programarse en cualquier momento del día o la noche.

Cada año Kern Medical trae al mundo a 2,500 bebés. Kern Medical cuenta con algunos de los obstetras y ginecólogos líderes del valle central. El personal incluye el único especialista en atención maternofetal local. Con su ambiente docente, Kern Medical está posicionado para brindar la mejor experiencia al paciente, con la máxima calidad de atención para las nuevas mamás.

Para obtener más información sobre el centro de nacimiento, llame al **661-326-2800**. Para inscribirse en las clases prenatales sin cargo, llame al **661-326-2760**.



Consejos útiles para cuidar la seguridad del bebé mientras duerme

Durante los meses de invierno, las muertes infantiles aumentan debido a las condiciones de los ambientes para dormir. Mantenga seguro a su bebé mientras duerme, con estos pocos consejos:

- Coloque al bebé boca arriba para dormir.
- Asegúrese de que el bebé tenga su propia cuna o moisés.
- Use un colchón firme con una sábana ajustada.
- Mantenga los objetos blandos y ropa de cama suelta fuera de la cuna.

- Vista al bebé con un mameluco de una sola pieza.
- No permita que nadie fume cerca del bebé.
- Asegúrese de que nada cubra la cabeza del bebé.
- No permita que el bebé tenga demasiado calor mientras duerme.
- Comparta la habitación, pero no la cama.



Fuente: American Academy of Pediatrics

Las vacunas salvan vidas

Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades en el mundo. Las personas que están infectadas y no se han vacunado pueden contagiar enfermedades. Las enfermedades llegan a lugares donde las personas no se han vacunado. Entonces, es más probable que sea el comienzo de brotes. A muy pocas personas eligen vacunarse por motivos religiosos, morales o personales. Las vacunas son la mejor manera de protegerse en contra de muchas enfermedades.

Seguir el sugerido calendario de inmunización es la mejor manera de garantizar que sus hijos estén

protegidos contra enfermedades mortales. Los padres deben hablar con su doctor sobre sus preguntas y preocupaciones relacionadas con las vacunas. Tardarse en ponerse las vacunas puede poner a los niños en riesgo. Pero se les puede proteger con

vacunas. Los padres deben revisar los registros de vacunación de sus hijos. De esta manera, se asegurarán de que estén al día.

Los padres que deseen obtener más información, pueden visitar la página web sobre vacunas de los CDC para padres: cdc.gov/vaccines/parents.



PROGRAMA DE INMUNIZACIÓN {NACIMIENTO A LOS 18 AÑOS}

Vacunas que necesitan los niños y adolescentes

Estas son recomendaciones generales. Hable con su médico sobre lo adecuado para su hijo.

- DTaP** = difteria, tétanos, pertusis (tos ferina)
- Influenza** = gripe
- HepA** = hepatitis A
- HepB** = hepatitis B
- Hib** = *Haemophilus influenzae* tipo b

- HPV** = papilomavirus humano
- IPV** = polio
- MenACWY** = meningocócica A, C, W, Y
- MenB** = meningocócica B
- MMR** = sarampión, paperas, rubeola
- PCV13** = antineumocócica

- PPSV23** = antineumocócica
- RV** = rotavirus
- Tdap** = tétanos, difteria, pertusis
- VAR** = varicela

*Necesaria en algunos casos

NACIMIENTO	MESES									AÑOS							
	0	1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4-6	7-10	11-12	13-15	16	17-18
HepB	HepB	HepB	HepB	HepB					Serie HepB								
		RV	RV	RV*									HPV	Serie HPV			
		DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	DTaP	Tdap	Tdap	Tdap			
		Hib	Hib	Hib*	Hib	Hib*	Hib			Hib							
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13	PCV13			PCV13							
													PPSV23				
		IPV	IPV	IPV					IPV	IPV	Serie IPV						
				Gripe, anual (1 o 2 dosis)										Gripe, anual			
				MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	MMR	Serie MMR					
					VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	VAR	Serie VAR						
				Serie HepA					Serie HepA								
		Serie MenACWY											Serie MenACWY				
													MenB				

Actualizado en 2017 con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

LOS INDICADORES DEL DESARROLLO SON IMPORTANTES

¡Vamos a hablar sobre ellos!



Indicadores a los 4 meses

- Empieza a balbucear.
- Responde ante las demostraciones de afecto.



Indicadores a los 6 meses

- Le gusta jugar con los demás.
- Reacciona cuando se menciona su nombre.

» APRENDA LAS SEÑAS. REACCIONE PRONTO. Obtenga la lista de indicadores del desarrollo. La lista es gratuita para estas edades y otras más en cdc.gov/indicadores o llamando a 800-CDC-INFO (800-232-4636).



Indicadores a los 9 meses

- Tiene juguetes preferidos.
- Entiende cuando se le dice “no.”



Indicadores al 1 año

- Trata de repetir las palabras que usted dice.
- Se despidе con la mano.



Indicadores a los 2 años

- Empieza a correr.
- Empieza a clasificar por formas y colores.



Indicadores a los 3 años

- Sabe su nombre y edad.
- Trepa bien y corre fácilmente.

Desarrollado en colaboración por la Universidad de Missouri y el Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

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
Chief Medical Officer
Director, Marketing and Public Relations
Director of Health Education, Cultural & Linguistic Services
Sr. Member Health Educator
Member Health Educator

Douglas A. Hayward
Martha Tasinga, MD
Louis Iturrria
Isabel Silva
Carlos Bello
Bernardo Ochoa

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

salud para la familia

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