

salud para la familia



¡NUEVO PORTAL
PARA MIEMBROS!

Acceda a la información sobre el plan de salud en línea

¿Ha visto nuestro nuevo portal para miembros? Simplemente visite kernfamilyhealthcare.com. Haga clic en “Miembro Ingresar”. Luego siga los pasos para inscribirse.

Tendrá acceso a la información de su plan de salud —**además**, podrá hacer lo siguiente:

-  Ver e imprimir su tarjeta de identificación de miembro.
-  Confirmar su elegibilidad para Kern Family Health Care y averiguar quién es su doctor.
-  Recibir recordatorios sobre las vacunas o los exámenes que necesita.
-  Cambiar su doctor.
-  Inscribirse para educación para la salud gratuita.
-  Aprender más acerca de su plan de salud.

¡Crea su cuenta en línea hoy mismo!

Participe en el Desafío de Lectura del Verano

DESAFÍESE A LEER 10 LIBROS

El Desafío de Lectura del Verano de la biblioteca del condado de Kern anima a niños, adolescentes y adultos a ejercitar la mente y leer durante el verano. El tema de este año es Diseñado a Leer.

Algunos beneficios de la lectura:

- Los estudios muestran que los niños que leen por diversión durante el verano suelen tener mejores resultados que otros niños cuando regresan a la escuela.
- Leer enseña habilidades para resolver problemas.
- Leer le ayuda a aprender sobre otras personas que son diferentes a usted.

Para los niños y adolescentes.

- Lea 10 libros, revistas, novelas ilustradas, libros en audio o libros electrónicos. Los adolescentes pueden elegir leer 10 libros o por 10 horas.
- Registre sus títulos/horas, ya sea en

línea en kclsummerchallenge.org o en un registro de lectura en papel. Se puede recoger el registro en la biblioteca. Asegúrese de que un padre lo firme.

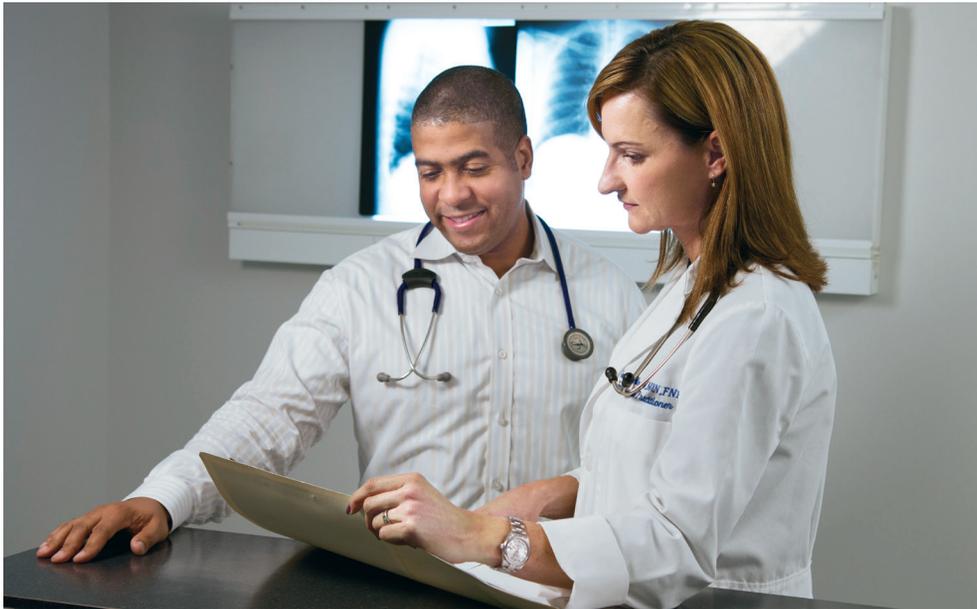
■ Regrese el registro de lectura firmado o la credencial de Campeón de Lectura impresa de nuestro registro de lectura en línea a la biblioteca hasta el **lunes 31 de julio**. Luego, puede recibir un libro de tapa blanda **gratis** de Friends of the Kern County Library, Inc.

Para los adultos.

■ Regístrese con su dirección de correo electrónico en kclsummerchallenge.org para participar en un sorteo y ganar premios. Nos comunicaremos con los ganadores en agosto.

■ Registre sus libros en línea a medida que los lea.

Para aprender más, llame al **661-868-0700**.



Kern Family Health Care quiere recompensarlo por estar sano

■ r a las visitas regulares con el doctor ayuda a que usted y su familia se mantengan sanos. Ofrecemos incentivos como muestra de agradecimiento por tomar estos pasos. Estas son recompensas que le enviaremos por tomar medidas saludables.

Incentivo para miembros nuevos.

- Realice su examen médico inicial con su doctor dentro de los 120 días posteriores a la inscripción.
- El examen ayudará a su doctor a conocer sus necesidades de salud.
- Recibirá un obsequio por correo.

Este incluye un botiquín de primeros auxilios, un termómetro y un podómetro.

Incentivo por embarazo.

- Vaya a un mínimo de seis visitas prenatales y a una visita de postparto con su doctor.
- Estas visitas le ayudan a tener un embarazo sano y un bebé sano.
- Recibirá un cupón para una cuna Pack-n-Play o pañales y toallitas húmedas.

Incentivo por el examen de niño sano de 1 año.

- Lleve a su hijo (de 12 a 23 meses

de edad) al doctor para realizar un examen anual.

- Esto ayudará a su hijo a estar al día con las vacunas.
- Recibirá un cupón para un cochecito.

Incentivos por los talleres de Alimentación Saludable y Estilo de Vida Activo (HEAL, por sus siglas en inglés).

- Le daremos un obsequio cuando asista a uno de nuestros talleres de HEAL.
- Puede ser un conjunto de tazas de medir, una banda elástica para hacer ejercicio, un libro de cocina o un podómetro.
- También participará en un sorteo para ganar una olla de cocimiento lento.

Incentivos por el taller para el manejo del asma.

- Le daremos un obsequio cuando asista a uno de nuestros talleres para el manejo del asma.
- Este obsequio puede incluir una funda de almohada hipoalérgica o productos de limpieza no tóxicos.

Otros incentivos.

- También ofreceremos otros incentivos por llevar a su hijo a la visita de niño sano anual. Si califica, recibirá una carta por correo.

Si tiene alguna pregunta sobre los programas de incentivos, llámenos al **800-391-2000**. Si desea inscribirse en un taller de educación para la salud, visite el portal para miembros.

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**。



Tenga un verano seguro

El verano es una temporada para despreocuparse. Aunque no es bueno despreocuparse cuando se trata de la seguridad. Con el clima caluroso, llega el riesgo de sufrir ciertas lesiones y problemas de salud; algunos incluso podrían ser mortales.

Estos son algunos consejos para mantenerlo a usted y a su familia seguros:

Nunca deje a un niño en el automóvil. Incluso, si sólo hace 85 grados afuera, un auto estacionado puede alcanzar los 120 grados. Siempre revise el asiento de atrás. Coloque su bolso o billetera atrás para asegurarse de mirar antes de cerrar la puerta.

Los cascos deben ser una prioridad. Los cascos ayudan a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza y de muerte por accidentes con bicicletas. Los cascos también son una buena idea cuando se anda a caballo o en patineta, cuando se practican deportes como béisbol o softball, o cuando se anda en patines en línea.

Esté atento a la insolación. Los signos incluyen una temperatura corporal de más de 103 grados; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte y desvanecimiento. Llame al 911 inmediatamente si piensa que alguien tiene insolación. Lleve a la

persona a un lugar más fresco y utilice paños fríos o un baño frío para bajar la temperatura. No le dé a la persona líquidos para beber.

Protéjase la piel. Use protector solar de amplio espectro con un FPS de 30 como mínimo. ¡Las versiones a prueba de agua son las mejores!

Mantenga la seguridad alrededor del agua. Mantenga siempre a los niños cerca del alcance de un adulto. Los niños deben utilizar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia

Mantenga frescas a las mascotas cuando hace calor

El calor del verano puede ser peligroso para las personas y las mascotas. Ayude a mantener a sus amigos peludos seguros y frescos con estos cuatro consejos:

1. Proporciónales agua y sombra. Si las mascotas deben estar afuera, déles mucha agua fría. Durante las olas de calor, agregue hielo al agua. ¿No tiene árboles para la sombra? Una lona puede ayudar. Es mejor que una casa para perros —que puede convertirse en un

La seguridad durante el verano en el condado de Kern

Si tiene un hijo de 5 años o menor, existen programas gratuitos en el condado de Kern que le enseñarán acerca de la seguridad en el agua, primeros auxilios y RCP. Estos incluyen:

Make a Splash

Seguridad en el agua, primeros auxilios y RCP

661-852-7430

Programa de Kern Valley Aquatics

Seguridad en el agua, prevención de lesiones y clases de natación

760-299-2030

Costera para nadar. Los “flotadores” para brazos no se pueden utilizar para evitar que se ahoguen.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission

sauna en los días calurosos. ¡Utilice una piscina para niños para los perros a los que les gusta el agua!

2. Nunca deje a una mascota dentro de un auto estacionado, ni siquiera durante un minuto. Un auto caliente puede ser mortal.

3. Limite el ejercicio cuando haga calor. Lleve a pasear al perro temprano por la mañana o por la tarde, cuando las temperaturas son más bajas.

4. Manténgase alejado del asfalto caliente; puede quemar las patas de su mascota. Si es posible, camine o juegue en el pasto.

Fuente: The Humane Society of the United States



Las preguntas son la respuesta

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU DOCTOR

¿Qué preguntas le hará a su doctor?

Para su próxima cita con su doctor, anote al menos tres preguntas que quiera hacerle. Lleve estas preguntas con usted a la cita:

1. _____
2. _____
3. _____

Puede asegurarse de recibir el mejor cuidado, siendo un miembro activo de su equipo de cuidado médico. Esto significa hacer preguntas.

Prepárese. El tiempo es limitado durante las visitas al doctor. Piense con anticipación lo que desea hacer durante su visita. Desea:

- ¿Hablar sobre un problema de salud?
- ¿Obtener o cambiar un medicamento?
- ¿Hacerse exámenes médicos?
- ¿Hablar sobre cirugía?

Aquí hay más consejos:

- Anote sus enfermedades y cirugías

actuales y anteriores. Lleve la lista a su cita.

- Conozca el historial de salud de su familia.
- Lleve todos sus medicamentos con usted.
- Tome notas.
- Lleve a alguien que le ayude a entender y recordar lo que escuchó.
- No tenga miedo de pedirle a su médico que repita algo.
- Está bien de pedirle a su doctor que haga dibujos o que anote las palabras largas.

Hector Jose Arreaza, MD, un Proveedor de Cuidado Primario de Bakersfield, afirma que “para los pacientes es muy importante tomar control de su salud. Algunos pacientes sienten que su médico está a cargo de su salud. Pero al final, los pacientes son los responsables de su propia salud”.

Él compartió estas preguntas comunes que puede hacerle a su doctor en cada visita:

- ¿Qué pruebas de detección necesito?
- ¿Necesito alguna vacuna a mi edad?

Y cuando vea a su doctor por un problema, pregunte:

- ¿Cuál es mi diagnóstico?
- ¿Cómo se trata?
- ¿Necesitaré un examen?
- ¿Qué hará el medicamento que me recetó? ¿Cómo debo tomarlo? ¿Hay algún efecto secundario?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi salud?

Lleve las respuestas a su casa.

- Pida instrucciones o un plan por escrito.
- Pida folletos, videos, sitios web o programas de salud locales.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality

Mantenga los riñones saludables

¿Qué son los riñones y qué hacen?
 Usted tiene dos riñones. Tienen la forma de un frijol y el tamaño de un puño. Están ubicados en la mitad de la espalda, hacia el lado izquierdo y derecho de la columna vertebral.

Los riñones filtran la sangre, eliminando desechos y el exceso de agua para producir orina. También ayudan a controlar la presión arterial y a producir hormonas que su cuerpo necesita para mantenerse sano. Cuando los riñones están dañados, los desechos pueden acumularse en el cuerpo.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo?

- Diabetes.
- Presión arterial alta.
- Enfermedad cardíaca.
- Antecedentes familiares de insuficiencia renal.

Consejos para mantener los riñones saludables:

- Mantenga la presión arterial en el valor objetivo establecido por su doctor. Para la mayoría de las personas, el objetivo de presión arterial es menor que 140/90 mm Hg.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de glucosa en la sangre.
- Mantenga los niveles de colesterol en el rango del objetivo. El rango deseado para la mayoría de las personas es menor de 200 mg/dl.
- Reduzca la sal. Intente consumir menos de 2,300 miligramos de sodio cada día.
- Elija alimentos saludables para su corazón: frutas frescas, verduras frescas o congeladas, cereales

integrales y productos lácteos con bajo contenido de grasa.

■ Limite el consumo de alcohol, esté más activo físicamente y si fuma, tome medidas para dejar de hacerlo. Fumar cigarrillos puede empeorar el daño renal.

■ Evite algunos medicamentos sin receta (como aspirina, naproxeno o ibuprofeno), porque pueden dañar los riñones.

Si tiene alguno de estos factores de

riesgo, hable con su doctor y hágase exámenes para detectar la enfermedad renal. La enfermedad renal en su fase inicial no tiene señales o síntomas. Puede no sentirse diferente hasta que la enfermedad renal haya avanzado. Los análisis de sangre y orina son la única manera de saber si tiene enfermedad renal. La enfermedad renal puede tratarse si se la detecta a tiempo.

Fuente: National Kidney Foundation



Aprenda cómo controlar la diabetes

Manejar la diabetes significa comer sano, revisar su nivel de azúcar en la sangre y tomar los medicamentos de inmediato. Dignity Health ofrece dos programas gratuitos para ayudar.

Seminarios sobre el automanejo de enfermedades crónicas y de la diabetes.

Estos seminarios se llaman “empowerment” (empoderamiento), porque usted tendrá mayor control sobre su condición con los consejos y las habilidades que aprenderá. Ellos incluyen:

- Lidiar con emociones fuertes.
- Establecer metas y planes de acción.
- Alimentación saludable.
- Uso de medicamentos.
- Solución de problemas.
- Mantenerse activo.
- Trabajar con su equipo de cuidado médico.

Seminarios DEEP. Nuestros seminarios gratuitos del programa educativo para el empoderamiento sobre la diabetes (DEEP, por sus siglas en inglés) le ayudarán a reducir su riesgo de tener problemas de salud por la diabetes. Estos problemas de salud pueden incluir insuficiencia renal, amputación, pérdida de la visión, insuficiencia cardíaca y derrame. El DEEP ha demostrado que mejora:

- Los niveles A1C y la presión arterial sistólica.
- El conocimiento sobre la diabetes.
- La actividad física.
- Cómo seguir un plan de alimentación saludable.
- El cuidado de los pies.
- La revisión de la glucosa.
- La toma de su medicamento.
- Sentirse con confianza sobre el cuidado de su salud.

Los seminarios son gratuitos, pero deberá inscribirse con anticipación. Llame al **661-323-3524** o envíe un

correo electrónico a lucia.ramirez@dignityhealth.org.

¿No está seguro si tiene diabetes? Programe una visita con su doctor para hablar sobre su riesgo. También puede realizar el examen de riesgo de diabetes tipo 2 en diabetes.org para darse una idea.

Para aprender más, visite dignityhealth.org/mercy-bakersfield/classes-and-events/diabetes-education.



Derechos del miembro

Si tiene una queja en contra de Kern Family Health Care o de un doctor por un servicio o la calidad de la atención, llámenos primero al **661-632-1590** (Bakersfield) o al **800-391-2000** (fuera de Bakersfield) o visite nuestra página web:

kernfamilyhealthcare.com.

Puede llamar al Departamento de Atención Médica Administrada (DMHC, por sus siglas en inglés) para obtener asistencia si:

- Su queja es una emergencia.
- No está satisfecho con la decisión de Kern Family Health Care.

- No se ha resuelto en 30 días.

El número gratis de DMHC es el **888-HMO-2219 (888-466-2219)**. La línea TDD (para personas con problemas auditivos y del habla) es el **877-688-9891**. También puede llamar gratis a la Defensoría de DHCS al **888-452-8609**.

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.

CEO

Associate Medical Director
Director, Marketing and Public Relations
Director of Health Education,
Cultural & Linguistic Services
Member Health Educator
Member Health Educator

Junta Editorial

Douglas A. Hayward
Irwin Harris, MD
Louis Iturriria

Isabel Silva, MPH, CHES
Carlos Bello, MPH, CHES
Sara Steelman, MPH, CLEC

2017 © 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

Siganos en Twitter en twitter.com/_KFHC

Vea el canal de Kern Family Health Care en YouTube