

# salud para la familia

## Preguntas y respuestas

**P.** ¿Qué es una mamografía?  
¿Cómo sé si necesito una?

**R.** Una mamografía es una radiografía de los senos. Ayuda a detectar temprano el cáncer de mama, cuando es más fácil de tratar.

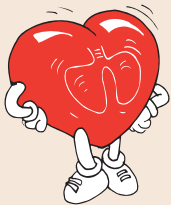
La mayoría de las mujeres mayores de 40 deben hacerse un mamograma cada dos años. Usted debe hablar con su proveedor de cuidado primario para ver si usted necesita uno más a menudo.

**P.** ¿Cómo puedo dejar de fumar?

**R.** Su proveedor le puede ayudar a hacer un plan para dejar de fumar.

Tal vez no pueda dejar de fumar la primera vez que lo intenta, pero no se dé por vencido. Programe una fecha para dejar de fumar y pida apoyo a

sus familiares y amigos. Dejar de fumar puede significar más que ahorrar dinero; podría salvarle la vida.



Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

## Evite la gripe

**N**adie quiere contagiarse de gripe, aunque se puede propagar por la familia. Una persona se enferma y, antes de que usted se dé cuenta, todos están tosiendo y tienen fiebre y dolor de garganta.

Sin embargo, esto no es lo peor de todo.

La gripe puede causar neumonía. Es posible que usted tenga que permanecer en el hospital. Algunas personas, como los niños menores de 5 años y los adultos mayores de 50, corren un gran riesgo de problemas graves debido a la gripe.

La mejor manera de evitar contagiarse de gripe es hacerse poner la vacuna contra la gripe todos los años. Hable con su proveedor sobre cómo obtener la vacuna contra la gripe para todos en la familia. Estos hábitos



saludables también pueden ayudar:

- » Lávese las manos con frecuencia. Use jabón y enjuáguese con agua del grifo.
- » Trate de mantenerse alejado de la gente enferma.
- » No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- » Ingiera alimentos saludables.
- » Haga suficiente ejercicio.
- » Duerma lo suficiente.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

**If you would like this information in English, call 800-391-2000.**

## » medidas

**tome**  
Llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **800-45-NO-FUME (800-456-6386)**.

Presorted Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Tacoma, WA  
Permit No. 1066

### Proveedores de atención primaria

# Su primera opción en atención médica

**C**uando usted o su hijo necesitan atención médica, ¿a quién acude?

Necesita a alguien en quien pueda confiar. Necesita a alguien que esté informado acerca de su salud o la de

## Cómo usar su tarjeta de identificación

Su tarjeta de identificación es la clave para obtener atención médica. Asegúrese de llevarla con usted cada vez que vea a su proveedor o que reciba cualquier otro servicio de salud.

Para proteger su tarjeta no permita que nadie la utilice. Si usted pierde o le roban su tarjeta, llame a Servicios para Miembros al 800-391-2000. Si usted cambia de nombre, dirección o número de teléfono, llámenos; le diremos qué hacer para obtener una nueva tarjeta de identificación.

su hijo. Necesita a alguien con quien se sienta cómodo hablando.

Para la mayoría de la gente, esta persona es el proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés).

Considere a su PCP como la cabeza de su equipo de atención médica. Este se ocupa de la mayoría de sus problemas de salud. Además, su PCP puede enviarlo a usted o a su hijo a ver un especialista.

Algunos ejemplos de PCP son:

- Médicos de cabecera, quienes se ocupan de las personas de todas las edades. Se concentran en ayudarle a usted a mantenerse saludable.
- Pediatras, quienes tratan a los niños y adolescentes.
- Ginecólogos, quienes se ocupan de las mujeres.
- Internistas, quienes tratan a los adultos.
- Enfermeros profesionales, quienes



## ■ Cuando usted está enfermo, su proveedor es la primera persona a quien debe recurrir.

le ayudan a mantenerse saludable y le enseñan a cuidarse. Se concentran en muchas áreas de la medicina, como cuidar a las familias o a las mujeres, y tratan muchos problemas de salud.

Recuerde que su PCP es su primera opción en atención médica cuando usted o un miembro de su familia están enfermos.

Para buscar a un PCP, llame a Servicios para Miembros.

## Buscar un proveedor nuevo

Cuando usted se une a nuestro plan de salud o cambia de proveedor, necesita seguir estos pasos:

- Escoja un proveedor de nuestro directorio.
- Llame al consultorio del proveedor y pregunte si está aceptando pacientes nuevos.

Si no es así, escoja otro proveedor.

- Haga una cita.

Durante su primera visita, es posible que el proveedor le haga un examen físico. También le preguntará sobre cualquier problema de salud que usted o algún miembro cercano de la familia tenga o haya tenido. Esto le ayudará a entender su salud ahora y a qué debe

estar alerta en el futuro.

Además, lleve una lista de:

- Las vacunas que ha recibido y cuándo las recibió.
- Toda alergia o cualquier medicamento que le haya causado malas reacciones.
- Preguntas que desee hacer.

Para encontrar a un proveedor, llame a Servicios para Miembros.



## Ayude a su bebé a dormir seguro

**E**l SMIS es un misterio. SMIS quiere decir *síndrome de muerte infantil súbita*.

Cuando un bebé menor de un año muere sin razón aparente, esto se conoce como SMIS.

Nadie sabe exactamente qué causa el SMIS, pero sí sabemos que ciertas cosas aumentan su probabilidad.

Respirar humo de segunda mano, por ejemplo, aumenta el riesgo de un bebé de morir por causa del SMIS.

También sabemos que ciertas cosas disminuyen la probabilidad de morir a causa del SMIS. He aquí algunas medidas que puede tomar para ayudar a mantener seguro a su bebé:

**Dormir sobre la espalda.** La manera más segura para que el bebé duerma es sobre la espalda, no de lado ni boca abajo.

**Mantenga al bebé cerca.** El lugar más seguro para que el bebé duerma es en su dormitorio, cerca de su cama, pero no en ella.

**Haga que el lugar para dormir sea seguro.** Una cuna con un colchón firme

es el lugar más seguro para dormir. Asegúrese de que la cuna ha sido aprobada con relación a la seguridad.

**Retire los objetos suaves.** Quite todos los juguetes, cobijas, almohadas y otros objetos suaves a la hora de dormir. Podrían bloquear la respiración del bebé.

**Mantenga el aire circulando.** Una cuna con tablillas o malla en los lados ayuda con el flujo de aire alrededor del bebé. También sería buena idea usar un ventilador en la habitación.

**Controle el calor.** No permita que la habitación se caliente demasiado o que el bebé tenga demasiado calor.

Fuentes: First Candle; American Academy of Pediatrics

## ¿Abrumado? Tal vez sea el momento de llamar a un amigo

Ser padre es un trabajo de tiempo completo. Algunas veces es el mejor trabajo en el mundo, pero otras puede ser el más difícil.

Así que, ¿cuándo fue la última vez que tomó un descanso?

Como padre, usted se frustra y se molesta. Eso es normal.

Sin embargo, si sucede con demasiada frecuencia, podría ser un indicio de que necesita descansar.

Si le molesta que su bebé no deje de llorar, llame a un amigo para que le ayude. Pídale a un familiar que cuide al bebé mientras usted sale a caminar.

Pida ayuda antes de actuar con rabia.

Además, recuerde que nunca está bien sacudir a un bebé. El sacudirlo aun unos cuantos segundos podría lastimar gravemente el cerebro del bebé. Hable con su proveedor si se siente abrumado.

Fuente: American Academy of Family Physicians

## Lactancia: buena para madres y bebés

La lactancia es buena para su bebé y también para usted. La lactancia:

- Proporciona vitaminas y otros nutrientes importantes para ayudarle a su bebé a crecer.
- Ayuda a mantener saludable a su bebé. Los bebés amamantados no se enferman tan seguido como los bebés que toman fórmula.
- Le ayuda a perder más rápido el peso del embarazo.

■ Reduce sus riesgos de cáncer de mama y de otros cánceres.

Además, no tiene que comprar fórmulas ni calentar biberones. Puede alimentar al bebé inmediatamente cuando tiene hambre.

Desde luego, no todo el mundo elige amamantar, y es posible que algunas mujeres no puedan hacerlo debido a problemas de salud.

Fuente: National Women's Health Information Center

### » medidas

tome

Puede encontrar otras opciones para dormir seguro en [www.cpsc.gov/cribss.html](http://www.cpsc.gov/cribss.html).

## ¿Sus riñones funcionan como deberían?

Los riñones necesitan ayuda para mantenerse en buen estado. He aquí algunas cosas para mantener presentes.

Primero, sepa que la diabetes y la presión arterial alta pueden hacerle daño a los riñones. Estas enfermedades son las principales causas de enfermedad renal.

Si usted tiene diabetes, colabore con su equipo de atención médica para mantenerla bajo control. Necesitará: **» Comer bien.** **» Hacer suficiente ejercicio.** **» Tomar medicamentos y llevar un registro de su nivel de azúcar**

en la sangre como le indique su proveedor.

También necesitará hacerse controlar la presión arterial con

regularidad. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia se la debe hacer controlar y cuál debe ser su presión. Para alcanzar su meta, es posible que tenga que cambiar su dieta y la cantidad de ejercicio que hace. También es posible que tenga que tomar medicamentos.

Otras maneras de ayudar a sus riñones: **» Mantenga un peso saludable.** **» Tome suficiente líquido.** **» No fume.**

Hable con su proveedor sobre las pruebas de sangre y orina para saber si tiene enfermedad renal.

Aun si tiene enfermedad renal, estos pasos le pueden ayudar a proteger los riñones.

# Los riñones trabajan para limpiar la sangre

**L**impiar los desechos de la sangre es un trabajo sucio. Sin embargo, es uno que llevan a cabo dos órganos diligentes, del tamaño del puño y que se encuentran en la mitad de la espalda —los riñones.

Los riñones saludables filtran cerca de 200 cuartos de galón de sangre todos los días. Eliminan alrededor de 2 cuartos de galón de materiales que el cuerpo no necesita.

Estos desechos provienen de la descomposición normal de los tejidos del cuerpo y de la comida que usted ingiere.

Los desechos pasan de los riñones a la vejiga y salen más tarde del cuerpo en forma de orina.

Eso no es todo. Los riñones mantienen el equilibrio correcto de los productos químicos en el cuerpo, como el sodio y el potasio. Los riñones también liberan hormonas que:

- Hacen que la médula ósea produzca glóbulos rojos.

- Mantienen los niveles de calcio normales para mantener los huesos saludables.

- Controlan la presión arterial.

La mayoría del tiempo los riñones hacen su trabajo en silencio; la mayoría de la gente ni siquiera los nota.

Esto puede ser cierto aun si hay problemas. La mayoría de las enfermedades renales ocurre en silencio. Los daños pueden continuar durante años antes de descubrirlos,



por lo general por medio de pruebas de sangre y de orina.

A medida que la enfermedad renal empeora, usted podría: **» Usar el baño con más o menos frecuencia.** **» Sentirse cansado.** **» Sentir irritación en la piel.** **» Perder el apetito.** **» Tener las manos o los pies hinchados o entumecidos.**

## Las dos causas principales de los problemas renales son la presión arterial alta y la diabetes.

Las dos causas principales de los problemas renales son la presión arterial alta y la diabetes. Si usted tiene alguna de estas enfermedades, pregúntele a su proveedor qué puede hacer para controlarla. Esto podría ayudar a que los riñones duren más tiempo.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Auto control

# Los niños necesitan límites

Es una escena que se ve incontables veces en las tiendas de los Estados Unidos: la crisis en medio del pasillo.

La estrella de la escena es un niño pequeño que tercamente —y escandalosamente— insiste en tener la caja de cereal a como dé lugar, se vuelve más y más escandaloso y pierde el control cuando le dicen que no, y llora y grita algo así como, “¡lo quiero!, ¡lo quiero!, ¡lo quiero ahora!”

Es una situación bastante incómoda.

Sin embargo, también puede ser una oportunidad para que padre e hijo



aprendan algo acerca de los límites y el auto control.

A partir de ese pasillo en la tienda hasta su lista anual de regalos para el cumpleaños, los niños quieren muchas cosas inmediatamente. A los niños a quienes no se les pone límites tienen

## ■ ■ Establezca límites y ayude a sus hijos a convertirse en adultos saludables.

dificultad para hacerle frente al hecho de tener que esperar para recibir algo cuando se les dice que no.

Los padres que ponen límites ayudan a sus hijos a convertirse en adultos saludables, porque los límites:

- Ayudan al niño a aprender lo que es y no es un buen comportamiento.
- Dan a los niños una idea clara de los límites y de las reglas. Esto ayuda al niño a sentirse seguro.
- Ayudan al niño a sentirse en control de sus propias acciones. Esto puede ayudar al niño a desarrollar su autoestima.

Para establecer límites y ayudar a su hijo a tener auto control:

- Hágale saber claramente lo que espera, y asegúrese de que lo que le pide a su hijo que haga es apropiado para su edad.
- Sea consecuente. A los niños les gusta poner a prueba las reglas. Sea paciente y cíñase a ellas.



## Consejos cuando va de compras

Su mayor preocupación cuando va al supermercado podría ser cuánto

gastar en ese carrito de productos.

Sin embargo, si va de compras con sus hijos, su seguridad también le debería importar, especialmente si les permite viajar en el carrito de las compras. Las caídas se pueden producir rápidamente, así que mantenga en mente estos consejos:

- Nunca deje a su hijo en el carrito cuando se haya alejado de él.
- Use siempre las correas de seguridad del carrito. No permita

que su hijo se pare en el carrito, viaje en la canasta o se pare en el lado de este.

- Cuando pueda, use el carrito especial para niños como si fuera un carro de mentiras. Esto le permite al niño viajar más cerca del suelo y ayudará a protegerlo contra una caída peligrosa.
- No ponga el cargador del bebé encima del carrito de las compras.
- Haga que un adulto empuje el carrito de las compras. A los niños mayores les puede gustar empujar el carrito, pero este se puede voltear fácilmente.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Fuentes: American Academy of Pediatrics; U.S. Department of Education

# Ayude a evitar el fraude

**A** veces se le dice fraude a la deshonestidad de la gente. El fraude puede incrementar los costos de los servicios de salud para todos.

Ayúdenos a evitar el fraude y mantener bajos los costos. Estas cosas pueden ser fraudes del sistema de salud.

- Dejar que alguien use una tarjeta de identificación que no le pertenece.
- Dar información incorrecta en los formularios.
- Tratar de obtener beneficios que no le corresponden.
- Tratar de obtener medicinas que no le han recetado.
- Obligar a alguien a pagar más de lo debido por los cuidados médicos.
- Cobrar mucho por una medicina en la farmacia.
- Ofrecer tratamientos que no son realmente necesarios.

Éstos son problemas serios. Si cree



que alguien abusa de los beneficios o no dice la verdad para obtener algo, llámenos.

Si nos dice que cree que alguien está haciendo algo malo, trataremos de averiguar si es verdad y de solucionar el problema. No le diremos a nadie que usted nos llamó. Su nombre se mantendrá en secreto.

Llámenos si hay algo que no le parece bien. Con su ayuda podemos proteger a la gente contra el fraude.

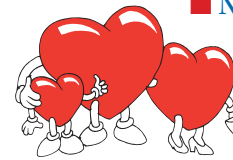
## ¿No está contento con su cuidado? Dejenos saber

Si usted tiene una queja o reclamo de servicio o de calidad de cuidado en contra de Kern Family Health Care (KFHC) o un proveedor, llame primero al **800-391-2000** o visítenos en el Internet, [www.kernfamilyhealthcare.com](http://www.kernfamilyhealthcare.com).

Usted puede llamar al Department of Managed Health Care (DMHC) si es que:

- Su queja o reclamo es una emergencia.
- Usted no está de acuerdo con la decisión de KFHC.

■ No se ha resuelto en 30 días.



El número gratis de DMHC es **888-HMO-2219**

**(888-466-2219)**. La línea TDD (para personas con problemas auditivos) es **877-688-9891**. Usted también puede llamar gratis al DHCS Office of the Ombudsman al **888-452-8609**.

## Visite a Kern Family Health Care en el Internet

Usted puede:

- Encontrar a un médico.
- Aprender sobre sus beneficios del cuidado médico.
- Encontrar los materiales importantes del miembro que se le

envían a usted.

- Aprender sobre sus derechos y responsabilidades.
- Someter una queja (reclamo).

Nos da gusto tener una página web para nuestros miembros y proveedores.

¡Usted nos puede visitar en la página web las 24 horas al día, 7 días a la semana para las respuestas a sus preguntas, para descargar los materiales del miembro, y más! Por favor visítenos en [www.kernfamilyhealthcare.com](http://www.kernfamilyhealthcare.com). Esperamos que nuestra página web le sea útil.