

# salud para la familia

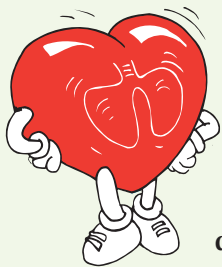


## El asma en adultos

### Clases Sobre el Asma

#### Reciba un regalo

Kern Family Health Care (KFHC) tiene clases sobre el asma para los miembros adultos de KFHC por medio del programa *Respire Bien, Viva Bien*.



¡Los miembros reciben gratis un espaciador, un medidor de flujo máximo y un regalo de \$20 por atender!

#### » medidas

**Para más información o para que lo refieran a una clase, llame gratis al 800-391-2000 y pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.**

**T**al vez usted crea que el asma es una enfermedad de niños, pues así es, pero también hay millones de adultos con asma. Muchos de ellos no tienen problemas para respirar hasta los 50 años de edad o más tarde.

#### Causas del asma

Nadie está seguro por qué algunas personas tienen asma al envejecer. El asma puede desarrollarse debido a alergias después de años de estar en contacto con cosas como: » Humo.

» Moho. » Plumas en las almohadas o ropa de cama. » Polvo.

Los virus, como el de la gripa, aparentemente provocan asma en adultos. Los resfríos de pecho pueden ser un síntoma de advertencia de asma.

#### Síntomas del asma

Tal vez usted tenga asma si:

- Le da tos.
- Siente una estrechez en el pecho.
- Tiene problemas para respirar.
- Le silba el pecho.
- Le falta el aire después de hacer ejercicio.

Es importante que vea al doctor si cree que tiene asma para que éste vea si sus pulmones están funcionando bien.

Si tiene asma, hay formas de controlarla. Puede limitar el contacto con cualquier cosa que le podría provocar alergia. También hay medicinas para ayudarlo a respirar más fácilmente. Además, el doctor puede darle un plan para controlar el asma.

Fuente: Asthma and Allergy Foundation of America

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

## Controles médicos y preadolescentes



### Los chicos mayores aún los necesitan

**S**u hijo es casi un adolescente. Así que es posible que usted piense que ya no necesita controles médicos periódicos.

Sin embargo, los controles médicos también son importantes para los chicos mayores. Incluso para los chicos saludables y fuertes.

#### Por qué los necesitan

El control médico para preadolescentes es para chicos de 11 y 12 años. Es un buen momento para asegurarse de que su hijo es saludable.

También es importante verificar que su preadolescente ha recibido estas vacunas: » Varicela. » Hepatitis B. » SPR (sarampión, paperas, rubéola

—o MMR en inglés).

Estas vacunas pueden ayudar a prevenir enfermedades graves. Es posible que su hijo ya haya recibido estas vacunas cuando estaba más pequeño. Sin embargo, este es un buen momento para asegurarse de que está al día.

### Los controles médicos son importantes aun cuando los chicos son saludables.

También existen algunas vacunas solo para los chicos de 11 y 12 años. A esta edad, los chicos comienzan la escuela intermedia y pueden ir a campamentos, lo cual puede aumentar su riesgo de contagiarse de diferentes enfermedades.

**MCV4.** Esta vacuna puede ayudar a proteger a su hijo de una infección grave conocida como meningitis. Esta puede causar problemas de salud graves, como la pérdida de la audición. La meningitis también puede causar la muerte.

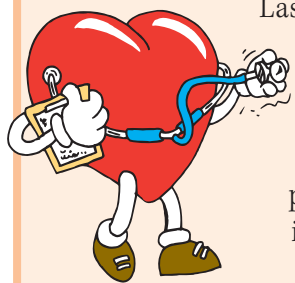
**Refuerzo de Tdap.** Esta vacuna protege contra el tétanos, la tos ferina y la difteria. La tos ferina es muy contagiosa.

**Vacuna VPH (para las chicas).** VPH significa *virus papiloma humano*. Esta vacuna ayuda a proteger contra el virus que puede causar cáncer cervical.

Si su preadolescente no ha visto al médico hace rato, programe un control médico pronto.

Fuente: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

### El dolor de oído puede ser problemático



Las infecciones de oído son parte de la vida de los hijos, pero no por eso hay que ignorarlas.

Llame al doctor sobre

todo si el dolor se presenta con calenturas, problemas para oír o líquido que sale del oído. Si el niño está inquieto o se jala la oreja, tal vez le duela el oído.

A veces los doctores esperan que las infecciones se curen solas, pero

también pueden darle antibióticos a su hijo.

El doctor también puede recomendarle:

- Medicinas como Motrin o Tylenol para niños.
- Un cojín caliente.
- Gotas para los oídos.

Para evitar problemas de oído:

- Amamante a los bebés recién nacidos al menos por seis meses.
- Mantenga a sus hijos lejos del humo del tabaco.
- Pregúntele al doctor si una vacuna puede ayudar.

Fuente: American Academy of Pediatrics

#### » medidas

tome

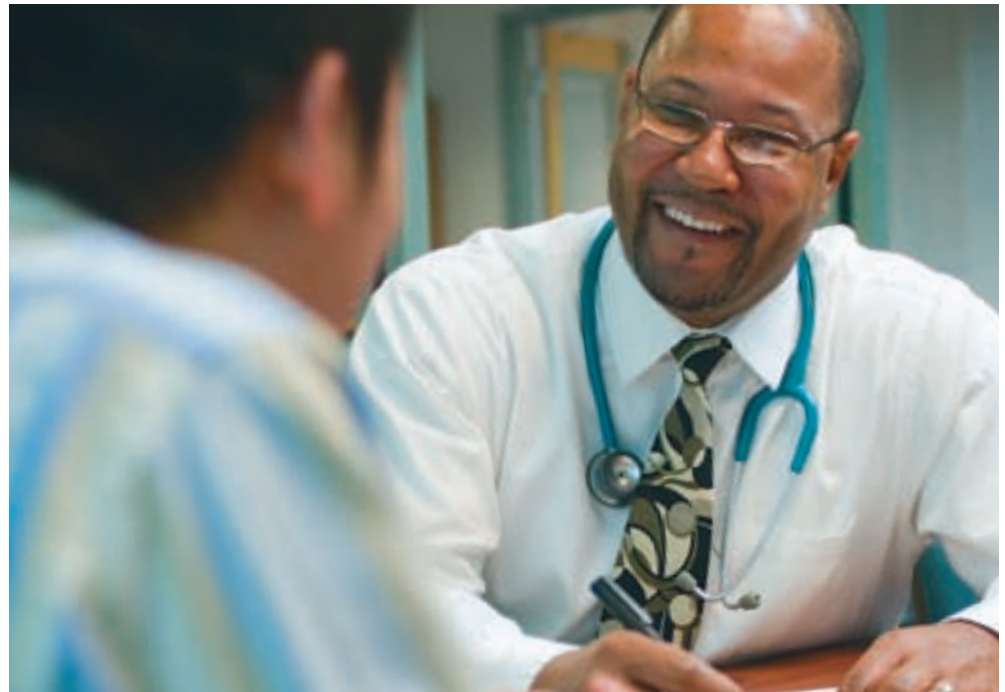
Para aprender más sobre la salud de los chicos, visite el sitio web de la Academia Americana de Pediatría en [www.aap.org](http://www.aap.org).

## Trate de no faltar a sus visitas médicas

**L**a visita médica es una cita a la que no debe faltar. Hacerse todos los controles médicos y pruebas de detección que necesita le puede ayudar a mantenerse saludable.

Le podría tomar un buen momento programar una nueva cita, así que trate de no faltar a sus citas.

Si no puede ir, llame al consultorio de su médico tan pronto como pueda. De esta manera, el personal del



consultorio puede separar la hora de la cita para otro paciente y darle a usted una nueva cita.

Si falta a una visita y no llama al consultorio del médico, este puede decidir no verlo de nuevo.

Mantenga un calendario a la mano

y marque en él las citas tan pronto como las haga. Esto le puede ayudar a recordar cuándo tiene una cita programada.

Por lo tanto, trate de ir a sus citas y de llegar a tiempo. Forma parte de mantenerse saludable.

### Su información médica se mantiene privada

Es su salud y la información con respecto a ella debe mantenerse privada.

Solo las personas que tienen que ver con su atención médica necesitan saber qué medicamentos usa usted o qué enfermedades tiene.

Por esta razón, existen leyes que protegen su privacidad.

#### Conozca sus derechos

Estas leyes restringen a quienes pueden ver su información médica. Las leyes protegen:

- Sus antecedentes médicos.
- Sus conversaciones con el médico.
- Su información del seguro.
- Los detalles de su facturación.

A menos que usted lo apruebe, su información médica no se puede compartir con:

- Su lugar de trabajo.
- Los anunciantes que envían materiales de promoción. Esto incluye a los planes de salud y a las farmacias.
- La información se puede compartir:
  - Con los seres queridos involucrados en su cuidado.
  - Con su médico y equipo de atención médica.

- Con el personal de la oficina que procesa sus facturas médicas.
- Para proteger la salud pública durante un brote de gripe o por otro acontecimiento serio.

La ley le da el derecho de:

- Ver copias de sus antecedentes médicos.
- Saber cuándo y por qué se está compartiendo su información.

#### » más

aprenda

**Deseamos proteger sus derechos. Si tiene preguntas sobre su privacidad, llame a Servicios para Miembros al 800-391-2000.**

# Prepararse para la prueba de Papanicolaou

**S**olo toma unos minutos de su tiempo. Sin embargo, la prueba de Papanicolaou puede salvarle la vida a una mujer. He aquí por qué:

La prueba de Papanicolaou puede detectar indicios tempranos de cáncer en la cerviz, la parte inferior del vientre. El cáncer cervical es común en las mujeres. Sin embargo, si se detecta temprano, la posibilidad de curarlo es muy alta.

Aún mejor, la prueba de Papanicolaou puede detectar células anormales en la cerviz antes de que se conviertan

en cáncer. El tratamiento puede ayudar a evitar que se desarrolle el cáncer.

Para proteger su salud, necesita pruebas de Papanicolaou periódicos si:

- Tiene 21 años o más.
- Es menor de 21 años pero empezó a tener sexo hace tres años o más.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia se debe hacer la prueba.



### Su papel

Ciertas cosas pueden ocasionar resultados falsos de la prueba de Papanicolaou.

Para asegurarse de que su próxima prueba de Papanicolaou sea exacta:

- Hágase la prueba cuando no tenga el período.
- Trate de hacerse la prueba entre 10 y 20 días después del primer día de su último período.

Además, durante dos días antes de la prueba de Papanicolaou, no:

- Tenga sexo.
- Use tampones.
- Use ninguna clase de duchas vaginales, cremas ni medicinas.

Recuerde que con pruebas de Papanicolaou periódicas a menudo se puede prevenir el cáncer cervical.

Fuente: National Women's Health Information Center

## Cómo evitar la IU

Algo que usted no desea es la infección urinaria —o IU.

La infección urinaria puede:

- Hacer que le arda cuando orina.
- Hacer que necesite orinar mucho.
- Hacer que sienta deseos de orinar, aun cuando no puede hacerlo.
- Hacer que orine sangre.

La infección urinaria se puede presentar cuando una bacteria se introduce en la vejiga. Esto puede pasar durante el sexo. También puede pasar cuando se limpia después de una evacuación intestinal.

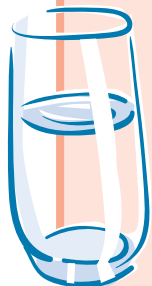
Buenas noticias: la mayoría de las infecciones urinarias no son graves, pero sí necesitan tratamiento.

La infección urinaria se puede tratar con antibióticos, así que hágale saber a su médico si piensa que puede tener una infección.

Algunos pasos sencillos pueden ayudar a evitar la infección urinaria:

- No se aguante los deseos de orinar cuando necesita hacerlo.
- Orine siempre antes y después de tener sexo.
- Límpiense siempre desde el frente hacia atrás cuando tenga una evacuación intestinal.
- Beba mucha agua todos los días. Esto puede ayudar a su cuerpo a deshacerse de la bacteria que podría causar la infección urinaria.
- Use ropa interior con refuerzo de algodón.
- No use duchas vaginales ni aerosoles.

Fuente: National Women's Health Information Center



### » medidas

tome

Para más información sobre la salud de las mujeres, visite el sitio web del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer en [www.4women.gov/espanol](http://www.4women.gov/espanol).

## Proteja a los niños de quemaduras

Las quemaduras pueden ser muy peligrosas para los niños. Su piel es más delgada y se quema más pronto que la piel de un adulto.

Cualquier cosa que se caliente en la casa puede causar quemaduras. La lista incluye:

- Calentadores, hornos y estufas.
- Cordones eléctricos y enchufes.
- Comida o agua caliente.
- Bigudís calientes o pinzas rizadoras.
- Fuegos artificiales.
- Llamas de fuegos, velas, cerillos o encendedores de cigarrillos.

Para proteger a su niño/a:

- No cargue a su niño/a y algo caliente a la misma vez.
- Pruebe comida o biberones antes de dárselos a sus niños para asegurarse de que no estén demasiado calientes.
- Mantenga cosas calientes, como planchas y cafeteras, lejos de la orilla de la mesa.
- Ponga las agarraderas de las ollas hacia la pared, o caliente la comida en los quemadores de la parte de atrás de la estufa.
- Revise la temperatura del agua de la bañera con su muñeca antes de bañar a su niño/a.
- Ponga el calentador de agua en 120 grados o menos.
- Ponga seguros plásticos en los enchufes de la pared. Mantenga los cordones eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los cerillos y encendedores fuera del alcance de los niños.

Fuentes: Home Safety Council; Safe Kids Worldwide



## El abuso

### Qué es y cómo puede protegerse

**C**uando una persona ama a otra, no debe hierla.

Pero cada año, muchas mujeres son lastimadas por sus esposos, novios y ex-parejas. También hay hombres lastimados.

El abuso puede ser físico. Incluye empujones, patadas, golpes o cosas peores.

Pero también hay abuso de otras formas. ¿Recibió amenazas de su pareja? ¿Siempre le está criticando algo? Eso es abuso emocional.

¿Su pareja le obliga a tener ciertos contactos sexuales que usted no quiere? Eso es abuso sexual.

### Haga frente a la verdad

Admitir que recibe abusos puede ser doloroso, pero tenga en mente que:

- Alguien que le hace daño también puede hacerles daño a sus hijos.
- Quienes abusan generalmente se vuelven más violentos.
- El abuso puede empeorar si usted está embarazada.
- Usted no es la persona que tiene el problema. Es su pareja.

### Para obtener ayuda

Si está recibiendo abusos, dígaselo a alguien. Considere si puede ir a:

**Su doctor**, quien puede tratar cualquier problema de salud que haya sido causado por el abuso. Él o ella también puede ayudarle a encontrar un refugio o servicios de asesoría.

**Un amigo de confianza**. Guarde una bolsa con sus cosas en la casa de un amigo. Ponga algo de dinero, tarjetas de crédito y otras cosas que necesitará si debe salir rápido de su casa.

**La policía**. Llame al 911 si está en peligro.

Fuentes: American Psychiatric Association; National Women's Health Information Center

Para más información o para obtener ayuda, por favor llame a:

- La Alianza Contra Violencia Familiar y Asalto Sexual al **661-327-1091** (línea de ayuda las 24 horas).
- El Centro de Mujeres High Desert al **760-375-7525**.
- La Asistencia Legal de Bakersfield al **661-325-5943**.

# ■ noticias para miembros

## ¡Sea parte de su plan de salud!

**K**ern Health Systems (KHS) es el plan de salud de la iniciativa local que fue creado por la Junta de Supervisores del Condado de Kern en abril de 1993. Por medio de nuestro producto Kern Family Health Care (KFHC), nosotros estamos dedicados a mejorar el estado de salud de nuestros miembros por medio de un sistema integrado de cuidado de salud administrado.

Actualmente nosotros proveemos atención médica a más de 105,000 personas en nuestra comunidad. Estas personas eligen a KFHC como su plan de salud para Medi-Cal o el Programa Healthy Families en el Condado de Kern.

Como nosotros somos el plan de salud local en el Condado de Kern, es



■ ■ **Esperamos hablar con usted. ¡Usted puede hacer una diferencia!**

importante para nosotros que la comunidad sea parte y participe en KHS. Nuestra estructura les da la oportunidad a proveedores, miembros de KFHC y miembros de la comunidad de discutir asuntos relacionados con la estipulación de servicios de atención médica por medio de KHS.

¡Su opinión es importante para nosotros! Si usted es miembro de KFHC, o es padre o tutor de un niño que lo es, usted puede participar en

el proceso para tomar decisiones en KHS sirviendo en nuestra Junta Directiva o en uno de los subcomités de la Junta. Al servir en la Junta o en uno de los comités de la Junta, usted tiene la oportunidad de representar a nuestros miembros y aquellos que utilizan nuestros servicios.

### » en un líder

conviértase

**Reúnase con otras personas que se preocupan por la comunidad. Si usted está interesado en representar a otros miembros de KFHC, por favor llámenos al 661-664-5120.**

### Derechos del miembro

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**.

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.

■ Su queja no se ha resuelto en 30 días.

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

salud  
para la familia

SALUD PARA LA FAMILIA se publica como un servicio para los miembros 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 alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, sírvase comunicarse con su proveedor de atención médica. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

#### Editorial Board

CEO Carol Sorrell, R.N.  
Medical Director Lon A. Graves, M.D., FACOG  
Manager, Marketing and Public Affairs Louis Iturrria  
Quality Improvement Manager Linda Howells, R.N.  
Member Health Educator Isabel Cintrón de Silva, M.P.H., CHES

Derechos de autor © 2008 Coffey Communications, Inc.

WHN22208p