Salud para la familia

Kern Family Health Care
La Cara Amable

Invierno 2007

lo que debe saber

Asientos de seguridad para el auto

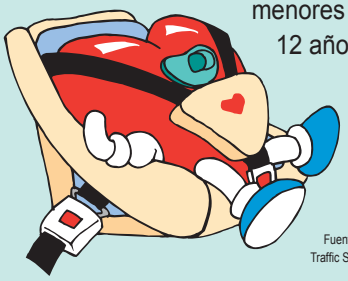
El asiento de seguridad puede salvar la vida de su hijo en un accidente, si lo usa correctamente.

Para mantener seguro a su hijo:

El asiento debe estar instalado correctamente. No debe estar flojo. Y el frente del asiento para el bebé debe orientarse hacia la parte de atrás del vehículo. No debe colocarse hacia adelante, hasta que su hijo tenga 1 año de edad, al menos, y pese 20 libras o más.

Use el asiento adecuado. Al ir creciendo, los niños deben ir cambiando de un tipo de asiento a otro. Al llegar a las 40 libras de peso, necesitan un asiento especial. No estarán listos para usar el cinturón regular hasta que midan 4 pies 9 pulgadas. Tal vez lleguen a esa estatura a los 8 años.

Use el asiento correctamente. Coloque las correas y cinturones según las instrucciones que vienen con el asiento. Todos los menores de 12 años deben viajar en el asiento trasero.



Fuente: National Highway Traffic Safety Administration

Antibióticos: cuándo usarlos

Usted no utilizaría un destornillador para clavar un clavo. Del mismo modo, tomar antibióticos para gripas y resfriados no sirve.

Estas enfermedades se presentan por culpa de ciertos virus. Y los antibióticos sólo matan bacterias.

Tomar antibióticos cuando no es necesario puede llegar a ser dañino. Las bacterias pueden volverse más fuertes. Y la próxima vez que necesite tomar medicinas, tal vez no funcionen.

Para que los antibióticos funcionen cuando los necesite:

- Tómelos exactamente como se lo indique el doctor. Tómelos todos, incluso si comienza a sentirse mejor.
- Deje que el doctor decida si usted necesita antibióticos.
- Nunca tome las medicinas de otras personas. Tal vez no sean las indicadas para su enfermedad. Y tal vez le hagan sentir peor.

¡Visite Kern Family Health Care en el Internet al *www.kernfamilyhealthcare.com*!

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

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

la salud de los niños

¡No se quede callado!

Hable con el doctor de su hijo

El doctor de su hijo es quien le dará consejos sobre dolores de garganta, golpes y moretones, y tal vez huesos rotos.

Pero usted debe participar para recibir buenos consejos.

Para asegurarse:

Haga una lista. Antes de la visita, anote las preguntas que usted tenga sobre la salud de su hijo. Así no olvidará nada importante.

Pregunte. Asegúrese de preguntarle todo al doctor. No se quede callado porque cree que usted debe conocer las respuestas. Sus preguntas demuestran que usted se preocupa por la salud de su hijo.

Aproveche mejor el teléfono. Llame al doctor si su hijo parece estar muy enfermo. Llame durante el horario normal si tiene preguntas sobre algo que no es serio, como un resfriado o problemas de conducta.

Confíe en sus sentimientos. Si cree que hay algún problema, hable con el doctor de su hijo.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Medical Association

Si desea más información, llame a los Institutos Nacionales de Salud al 800-370-2943.

¿Cuándo se deben vacunar sus hijos?

Las vacunas protegen a los niños de enfermedades como el sarampión y la polio, y usted puede ayudar a protegerlos, asegurándose de que reciban todas las vacunas a tiempo.

Esta tabla muestra qué vacunas tienen que recibir los niños y a qué edad deben ser vacunados.

Si sus hijos no son vacunados exactamente a la edad que se señala, de todas maneras pueden recibir la mayoría de las vacunas después, pero es necesario que hable primero con su doctor. La tabla muestra cuál es el mejor momento para recibir las vacunas que le falten.

Las vacunas necesarias

HepB = hepatitis B
Rota = rotavirus
DTaP = difteria, tétano, tos ferina
Tdap = vacuna de refuerzo contra tétano, difteria y tos ferina
Hib = *Haemophilus influenzae* tipo b
VPH = virus papiloma humano
IPV = vacuna poliomielítica inactivada
MMR = sarampión, paperas, rubéola
Var = varicela
PCV/PPV = neumococo
HepA = hepatitis A
Flu = influenza
MCV4/MPSV4 = meningocócica

Rango de edad recomendado

Actualización de vacunas

* 1ra dosis al nacer
** En algunos casos
*** Se recomienda a los 15 años

1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19-23 meses	2-3 años	4-6 años	7-10 años	11-12 años	13-18 años
HepB*		HepB**	HepB				Serie de HepB					
	Rota	Rota	Rota									
	DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP		Tdap	Tdap
	Hib	Hib	Hib**	Hib		Hib					VPH	VPH
	IPV	IPV	IPV						IPV		MCV4	MCV4***
				MMR					MMR	MMR		
				Var					Var	Var		
			Flu (anualmente)							Flu (anualmente)		
	PCV	PCV	PCV	PCV				PCV	PPV			
				HepA (dos dosis)				Serie de HepA				
								MPSV4				MCV4

Las vacunas que aparecen debajo de esta línea son sólo para ciertos niños. Pregúntele a su doctor.

Compilado con información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)

Manténgase activo con estos consejos

Tener asma no significa que no puede hacer ejercicio.

De hecho, el ejercicio regular le puede ayudar a controlar el asma. Sólo debe hacerlo de forma segura.

Hable primero con su doctor. Pregunte qué tipo de ejercicios no debe hacer. Asegúrese de saber qué hacer si los síntomas empeoran.

Use el inhalador. Inhale una dosis de rescate 15 minutos antes de comenzar. Esto le ayudará a controlar el asma durante el ejercicio.

Evite los alergenos. Haga ejercicio en interiores si es alérgico al polen o la contaminación. ¿Alérgico a los ácaros del polvo? No se recueste en alfombras. Use un tapete para ejercicios.

A nadar. La natación es excelente para las personas con asma. El aire tibio y húmedo le hace bien a los pulmones.

Pare y siga. Los deportes sin descanso, como correr sin parar, son difíciles si tiene asma. Pruebe el softbol o salga a caminar.

Preste atención a su cuerpo. No haga ejercicio si se siente enfermo, o si siente que su asma está empeorando. Deje de hacer ejercicio si tiene problemas para respirar. Nunca debe exceder sus límites. Pídale consejos al doctor acerca de los ejercicios y el asma.

Fuente: American College of Allergy, Asthma and Immunology

El clima puede afectar su asma

A veces el clima puede dificultar la respiración si usted tiene asma.

Pero, por suerte, usted puede hacer ciertas cosas:

Cierre las ventanas en la noche. Así evitará que entren el polen y el moho.

Mantenga la casa seca. Ventile los baños o las cocinas que tengan vapor.

Trate de evitar el polen del exterior. Pida que otra persona se ocupe del jardín.

Vea el reporte del tiempo. Quédese en interiores cuando el nivel de polen o humedad sea muy alto.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology; Asthma and Allergy Foundation of America

Para aprender más acerca del asma, llame a la Fundación de Asma y Alergia de América al 800-727-8462.

¿Está controlada su asma?

Antes de contestar, responda el cuestionario. Tal vez cambie de opinión.

A veces me despierto tosiendo y con silbidos en el pecho en la noche.	☐ Sí ☐ No
Algunas mañanas, me despierto con dificultades para respirar.	☐ Sí ☐ No
El asma me impide hacer ciertas cosas que me gustan.	☐ Sí ☐ No
He faltado al trabajo, o a la escuela, por culpa del asma.	☐ Sí ☐ No
En el último año fui al hospital por culpa del asma.	☐ Sí ☐ No
A menudo tengo que usar el inhalador de rescate (medicina de alivio rápido).	☐ Sí ☐ No

Si respondió *sí* a alguna de las seis preguntas, tal vez su asma no esté bien controlada.

En su próxima visita, lleve con usted este cuestionario con las respuestas. El doctor puede utilizarlo para ayudarle a respirar mejor.

noticias para miembros

¿Ya vio a su PCP?

El "examen inicial completo" (IHA) es un examen físico completo hecho por su proveedor de cuidado primario (PCP) dentro de los primeros cuatro meses de ser miembro de Kern Family Health Care (KFHC). Nuevos miembros menores de 18 meses necesitan hacerse el IHA dentro de los primeros dos meses de ser miembro.

El IHA le da a su PCP la oportunidad de chequear su estado de su salud. Este también es buen momento para que usted y su PCP se conozcan.

Recuerde que no tiene que estar enfermo para ver a su PCP. Cuando usted ve a su PCP mientras está sano, le puede ayudar a permanecer sano. Si usted o su niño no han tenido un IHA, llame a su PCP y haga una cita.

Cuando vaya a su visita para un IHA puede ser que su médico le pida llenar la forma llamada "Manténgase Saludable." Esta forma ayudará a su PCP para que conozca sus posibles riesgos de salud o la de sus niños.

Se les pide a los adultos que llenen esta forma cada cinco años. Los padres deben llenar una nueva forma cada vez que el niño entra en un grupo de diferente edad. A los adolescentes entre 12 y 17 años les sugerimos llenar una forma nueva cada año. El completar la forma es voluntario y usted tiene derecho a negarse a llenarla.

¿Tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios para Miembros de Kern Family Health Care al **800-391-2000**. ¡Su salud es importante para nosotros!

Si usted o su niño no han tenido un IHA, llame a su PCP.

Servicios de Kern Early Start

Kern Early Start es un programa que provee servicios especiales para los niños. Este programa cubre a los niños desde recién nacidos hasta los 3 años de edad. Este programa ayuda a los niños con necesidades especiales como:

- Niños con problemas debido a nacimiento prematuro.
- Niños con problemas de aprendizaje y distrofia muscular.
- Niños con síndrome de Down.
- Niños con parálisis cerebral.

Kern Early Start también ayuda a los niños con:

- Enfermedades crónicas.
- Desarrollo lento en hablar o caminar.
- Padre con necesidades especiales que necesitan ayuda.

Kern Early Start trabajará con el niño y su familia. El propósito del programa es aumentar las habilidades y el desarrollo de los niños. El programa es gratuito. Si desea saber más sobre Kern Early Start, llame al **800-479-9899**.

¡Estamos en el Internet!

¿Quiere ver que médico puede elegir para su cuidado? ¿Tiene preguntas acerca de lo que le podemos ofrecer como miembro de KFHC? ¿Extravió el material que le enviamos por correo y necesita una copia? ¿Desea someter una queja (reclamo) en línea?

¡Ahora nos puede visitar en el Internet para obtener respuestas a estas preguntas, para bajar materiales y para mucho, mucho más! Por favor visítenos en nuestra dirección del Internet al: *www.kernfamilyhealthcare.com*.

Las páginas en español están bajo construcción.

Nos alegra tener un sitio en el Internet para nuestros miembros y proveedores. Ésta es otra manera en que puede encontrar respuestas a sus preguntas de salud, las 24 horas al día. Esperamos que le sea útil su visita a nuestro sitio.

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 cualquier 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**
Supervisor, Marketing and Public Affairs — **Louis Iturriria**
Quality Improvement Manager — **Linda Howells, R.N.**

Derechos de autor © 2007 Coffey Communications, Inc.

WHN19642p