

Salud para la familia



Primavera 2006

preguntas y respuestas

P. ¿Mi hijo de 11 años debe vacunarse contra la meningitis?

R. Sí. La meningitis no es común, pero puede ser muy peligrosa y mortal para algunas personas.

El mayor riesgo de infección se da entre los 16 y 18 años de edad, pero como es tan seria, los doctores recomiendan las vacunas a partir de los 11 años de edad.

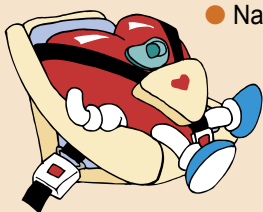
Pregúntele a su doctor acerca de esta vacuna.

P. Después de un pequeño accidente vial, ¿es seguro el asiento infantil?

R. Tal vez. Estos asientos de seguridad pueden sobrevivir algunos accidentes. Primero debe asegurarse que no haya rajaduras o daños por el choque. Si se ve bien, puede usarlo si:

- Después del accidente todavía podía manejar el vehículo.
- No hubo daños a la puerta más cercana al asiento.

- Nadie se lastimó en el accidente.
- Las bolsas de aire no se inflaron, si había bolsas.



En algunas áreas, tal vez puedan prestarle un asiento de seguridad. Llame al hospital y pregunte.

Uso inteligente de las medicinas



Las medicinas de venta libre se compran sin receta y pueden ser muy útiles. Aunque pueden hacerle daño si no las usa correctamente.

Estos consejos pueden ayudarle a mantenerse seguro:

- Siempre lea las etiquetas. Asegúrese de saber cuánto debe tomar y con qué frecuencia.
- Sepa quién *no* debe tomar una medicina. Por ejemplo, algunas medicinas no son seguras durante el embarazo.
- Déles a sus hijos sólo las medicinas especiales para niños. Y use el gotero o medidor que viene con la medicina.
- Pregúntele a su doctor qué debe evitar al tomar medicinas de venta libre. Algunas no deben tomarse junto con ciertas comidas, vitaminas, suplementos u otras medicinas.
- No compre una medicina si el sello de seguridad está roto. No guarde medicinas después de la fecha de vencimiento.
- Mantenga las medicinas lejos del alcance de los niños.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; U.S. Food and Drug Administration

If you would like this information in English, call 1-800-391-2000.

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



¡Visite a su doctor para un IHA y gane un premio!

¿Es usted o su hijo un miembro nuevo de Kern Family Health Care? ¿O acaba de tener un bebé? Si es así, usted puede ganar un premio especial de Kern Family Health Care con tan sólo hacerse un examen inicial completo (IHA).

Un IHA es un examen completo. Necesita hacérselo dentro de los primeros cuatro meses de ser un miembro nuevo de Kern Family Health Care. Los miembros nuevos de 18 meses o menores necesitan hacerse un IHA dentro de los primeros dos meses.

Esto es lo que debe hacer para reclamar su premio si usted o su hijo son nuevos miembros.

1. Haga una cita y vaya al doctor, o lleve a su hijo al doctor, para un IHA. (Recuerde que esto debe hacerse dentro de los primeros cuatro meses de ser un miembro nuevo o dos meses para los bebés de 18 meses o menores.)

2. Escriba una carta con los siguientes datos:

- Nombre del paciente, dirección y número de teléfono.
- Fecha de nacimiento.



Si tiene preguntas acerca de cómo puede ganar un premio, llame al 1-800-391-2000.

- Número de identificación de KFHC.
- Fecha en que se hizo el IHA.
- Nombre del doctor, dirección y número de teléfono.

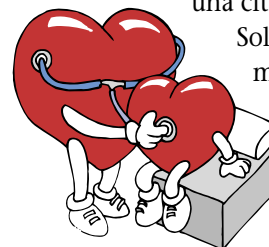
3. Envíe la carta a:

**Kern Family Health Care
Health Education and
Promotion Department
9700 Stockdale Highway
Bakersfield, CA 93311-3617**

Nosotros verificaremos su visita y chequearemos que el examen haya sido hecho a tiempo. Después le enviaremos un premio. Los premios varían y las cantidades son limitadas, así que ¡apresúrese! Llame a su doctor y haga una cita hoy.

Solamente los nuevos miembros pueden

participar.
Para más información,
llame al **1-800-391-2000**.



Cómo entender sus beneficios de medicinas recetadas

Su plan de salud le ayuda a pagar las medicinas que el doctor le receta, pero no pagará todas las medicinas.

Las medicinas cubiertas están en una lista que se conoce como el formulario. Actualizamos la lista cada año. Usted puede obtener una copia si llama a Servicios para Miembros.

Le damos mucha importancia a su salud; por eso hablamos con muchos expertos para crear el formulario. Queremos tener las medicinas que usted necesita.

Cada vez que el doctor le receta una nueva medicina, usted debe ver si está en nuestra lista. Si no está, dígame al doctor inmediatamente.

El doctor o doctora puede:

- Darle otra medicina que funcione del mismo modo y que esté en la lista.
- Hablar con nosotros acerca de las medicinas cubiertas. Podemos pagar una medicina que no esté en la lista si su doctor dice que usted la necesita. El doctor simplemente llena un formulario y lo envía a nuestras oficinas para que un equipo lo revise y le comunique la decisión al doctor.

Si tiene preguntas sobre las medicinas que están cubiertas, llame a Servicios para Miembros.



Este verano, tenga la seguridad en mente

El verano puede ser divertido, pero también peligroso.

Siga estos consejos para mantener a su familia segura:

Al cruzar la calle. En el verano, los niños van de un lado a otro visitando amigos y yendo al parque. Enséñeles a tener cuidado al cruzar la calle. No deje que los niños de menos de 10 años crucen solos.

Sobre ruedas. Antes de subir a la bicicleta, recuerde ponerse el casco. Los cascos no son sólo para la bicicleta; se deben usar también al usar patines y patinetas.

Cerca del agua. Es importante que siempre vigile a los niños cerca del agua. Es decir, piscinas, Jacuzzis, y lagos o ríos. Y debe decir a los niños que nunca vayan a nadar

solos. Todos los niños deben usar salvavidas cuando salgan en bote.

Del calor. Aléjese del calor cuando sea posible. Al hacer ejercicio, use ropa ligera y beba mucha agua.

Si no tiene aire acondicionado, vaya a lugares que sí tengan, como la biblioteca o el centro comercial.

Al sol. Para protegerse a usted mismo y a su familia del sol, use filtro

solar con un factor de protección contra el sol (SPF) de 15 o más. Póngaselo unos 30 minutos antes de salir. Y use sombreros de ala ancha y anteojos con protección contra los rayos ultravioleta (UV).

Antes de subir a la bicicleta, recuerde ponerse el casco.

Una buena idea es no estar al sol cuando es más potente, entre las 10 a.m. y 4 p.m.

Cerca de insectos. Es seguro usar repelentes en los niños de 2 meses de edad y mayores. Busque repelentes con DEET, picaridin, o aceite de limón y eucaliptos.

Evite usar jabones aromatizados y perfumes, que puedan atraer a las abejas. Y manténgase alejado del agua estancada o jardines con flores, que atraen insectos.

Si ha salido a pasear entre hierbas altas o en bosques, fíjese que no se hayan pegado garrapatas. Puede quitarlas usando pinzas de depilación.

Vaya al doctor si cree que una picadura le provocó malestares. Los síntomas incluyen calenturas, dolores de cabeza y salpullidos.

En las comidas. Para evitar intoxicaciones, lávese las manos antes de cocinar y servir los alimentos. Asegúrese de cocinar completamente la carne. Y mantenga las comidas frías en un contenedor frío con mucho hielo. Las frutas y verduras deben lavarse con agua fría.

Prepárese para las emergencias

En casos de emergencia hay que mantener la calma, aunque esto puede ser muy difícil, especialmente si se trata de su hijo.

Esto es lo que puede hacer para estar preparado:

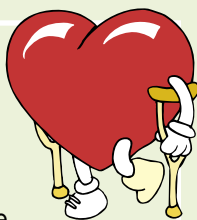
Tenga a la mano los números importantes, como el teléfono del doctor, el hospital y el centro de control de envenenamientos (1-800-222-1222). Llame al 911 si se trata de una emergencia.

Conozca su estado de salud. Anote todas las alergias y medicinas de toda la familia en una lista y llévela siempre con usted.

Tenga un botiquín de primeros auxilios en casa y pregúntele al doctor qué cosas debe incluir.

Tome una clase. La Cruz Roja Americana (American Red Cross) ofrece clases de primeros auxilios donde le enseñarán a tratar quemaduras, cortaduras y otras lastimaduras.

Fuente: American College of Emergency Physicians



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 abuse 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.



Para aprender más sobre cómo parar el fraude, llámenos al 1-800-391-2000.



Estamos para ayudar

Si usted tiene una queja o reclamo sobre Kern Family Health Care (KFHC) o un proveedor, llame primero al 1-800-391-2000. 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.
- No se ha resuelto en 30 días.

El número gratis de DMHC es 1-888-HMO-2219. La línea TDD es para personas sordomudas y el número es 1-877-688-9891.

Escoja de estos hospitales

A partir del 1° de enero de 2006, Kern Family Health Care (KFHC) no está contratado con Mercy Hospital o con Mercy Southwest en Bakersfield. Esto significa que los miembros de KFHC no pueden utilizar esos hospitales a menos que sea una emergencia.

Éstos son los hospitales locales que los miembros de

KFHC pueden elegir:

- Bakersfield Memorial Hospital.
- Kern Medical Center.
- San Joaquin Community Hospital.
- Delano Regional Medical Center.
- Kern Valley Healthcare District.
- Tehachapi Hospital.
- Antelope Valley Hospital.

Y recuerde, si usted tiene una emergencia médica verdadera, vaya a la sala de emergencia más cercana o llame al 911.

Editorial Board

CEO
Medical Director
Supervisor, Marketing
and Public Affairs
Quality Improvement Manager

Carol Sorrell, R.N.
Lon A. Graves, M.D., F.A.C.O.G.
Louis Iturriria
Linda Howells, R.N.