

Salud para la familia



Invierno 2004

miembros nuevos

¡Hágase un IHA y gane un premio!

¿Es usted o su hijo un miembro nuevo? Si es así, usted podría ganar un premio si se hace un IHA. Un IHA es un examen médico completo.

Los miembros nuevos deben hacerse un IHA dentro de los primeros cuatro meses de estar con Kern Family Health Care. Los niños menores de 18 meses deben hacerse un IHA dentro de los primeros dos meses de estar con el plan.

Cómo ganar su premio

Vaya al doctor por su IHA. Luego, envíenos una nota con los siguientes datos:

- Su nombre o el nombre de su hijo, y su dirección.
- Su número de teléfono.
- La fecha de nacimiento o el número de identificación.
- La fecha en que se hizo el IHA.
- El nombre del doctor.

Envíe su nota a:

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

Le enviaremos su premio después de chequear que el IHA se haya hecho a tiempo.

Solamente los nuevos miembros pueden participar.

¡Llame a su doctor y haga una cita para su IHA!

¿Preguntas? Llámenos al **1-800-391-2000**.

Una mejor salud: Un plan para el año nuevo

El año nuevo es un gran tiempo para hacer cambios saludables. Estas son unas cuantas ideas para hacer el 2005 más saludable.

- **Haga más ejercicio.** Haga ejercicio de tres a cinco días a la semana. Una forma de hacer que su familia haga ejercicio es viendo menos televisión.
- **Coma más frutas y vegetales.** Compre más verduras, legumbres y frutas frescas. Estos alimentos son una gran idea para hacer bocadillos para su familia.
- **Tome más agua.** Deje de tomar sodas y tome más agua.
- **Lea las etiquetas de los alimentos.** Escoja alimentos con menos calorías, grasa y azúcar para deshacerse de las calorías.
- **Visite a su doctor regularmente.** Los niños, jóvenes y adultos deben hacerse



exámenes anuales de bienestar. Hable con su doctor y averigüe qué exámenes son necesarios para usted y su familia.

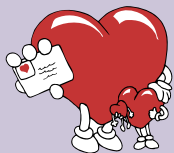
Nuestros mejores deseos para un feliz y saludable 2005.



Recuerde que estamos aquí para ayudarle. Llámenos al 1-800-391-2000 para más información sobre los temas arriba mencionados.

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

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



Vacuna contra la gripe

Lo que usted necesita saber

La temporada de la gripe está aquí, pero no todos deben apresurarse a vacunarse. Esto se debe a que este año hay escasez de la vacuna contra la gripe.

La vacuna se recomienda sólo para ciertos grupos. Esto incluye a las personas en alto riesgo de complicaciones causadas por la gripe.

¿Quién la necesita más?

Los grupos que deben recibir la vacuna contra la gripe incluyen:

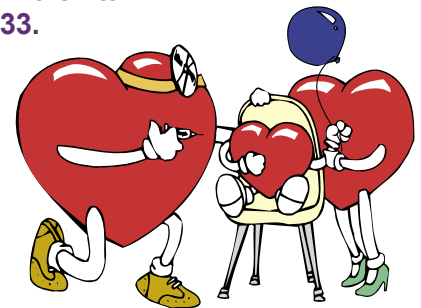
- Niños de 6 a 23 meses de edad.
- Niños de 6 meses a 18 años de edad que están en terapia continua de aspirina.
- Personas de 65 años o mayores.
- Personas con enfermedades



Para aprender más sobre cómo evitar la gripe, llame al 1-800-232-0233.

crónicas tales como asma, diabetes o enfermedades del corazón.

- Cualquier persona con el sistema inmunológico débil.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que viven en centros de cuidado médico a largo plazo como hospicios.
- Trabajadores de la salud que tienen contacto con pacientes.
- Cualquier persona que cuida o vive en un hogar con bebés menores de 6 meses de edad.



Si usted no está en ninguno de estos grupos, no necesita la vacuna para esta temporada. O puede esperar a ver si hay vacunas disponibles.

Lo que usted puede hacer

Aunque no se vacune contra la gripe en esta temporada, usted y su familia pueden protegerse siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Apártese de la gente que está enferma. Si de todas formas usted se enferma, quédese en casa apartado del resto de la familia.
- Lávese las manos seguido.
- Trate de no tocarse la boca, la nariz o los ojos. Los gérmenes se riegan de esta manera.

Si usted contrae la gripe, llame a su doctor. Hay medicinas que pueden hacer su enfermedad menos severa.

Por qué son importantes las vacunas

Vacunarse no es divertido.

Pero tampoco es divertido enfermarse. Y las vacunas pueden proteger a su hijo de enfermedades peligrosas.

Por eso es tan importante que mantenga las vacunas de su hijo al día. Usted puede llevar un registro de las vacunas. Debe comenzar el registro cuando su hijo recibe la primera vacuna. Asegúrese de tener el registro actualizado con cada visita al doctor.

Además, revise los registros de vacunas regularmente con el doctor de su hijo. Así sabrá cuándo su hijo necesita otra vacuna.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

el abuso de sustancias

La verdad sobre la marihuana

Tal vez oiga por ahí que la marihuana no es algo serio.

Pero la verdad es: La marihuana puede ser más dañina de lo que usted cree.

Los estudios muestran que esta droga:

- Daña las células cerebrales de la memoria. Y hace que sea difícil recordar las cosas.
- Daña los pulmones. Un solo cigarro de marihuana tiene cuatro veces más cantidad de alquitrán, que causa cáncer, que un cigarro de filtro.
- Afecta la coordinación. Puede afectar su capacidad para hacer ciertas cosas, como manejar.
- Causa quemaduras y ardor en la boca y la garganta. Puede causar una tos severa y frecuentes resfriados de pecho.
- Debilita su capacidad de combatir las infecciones.
- Puede ser adictiva.

La marihuana es un riesgo para todos. Pero los peligros son muchos más para los jóvenes.

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



Cuándo necesita ayuda

Es bueno hacer las cosas por cuenta propia. Pero a veces usted necesita ayuda. Una de esas veces es cuando trata de dejar de consumir alcohol o usar drogas.

Puede ser difícil admitir que tiene un problema. Pero es el primer paso para mejorar.

Éstas son algunas de las indicaciones que usted necesita ayuda:

- No puede divertirse si no

consume alcohol o drogas.

- Dice mentiras o inventa excusas sobre el consumo de alcohol o drogas.
- Evita los amigos que no beben ni usan drogas.
- Ha llegado tarde o no ha ido a trabajar o a la escuela por culpa del alcohol o las drogas.

¿Cómo puede obtener ayuda?

Para comenzar, hable con su doctor. No tenga miedo. El doctor está para ayudarlo, no para juzgarlo.

El doctor puede recomendarle que vea a un experto que ayuda a las personas a dejar de beber o usar drogas.

También puede pedir apoyo a sus familiares o a amigos. Los grupos de apoyo también puede ayudar.

Recuerde que dejar los hábitos es una decisión importante, lo mismo que pedir ayuda.



Para más información, llame al Centro Nacional de Información de Drogas y Alcohol al 1-800-729-6686.

Drogas, alcohol y sexo

Si usted es joven o adolescente, preste atención. La mezcla del sexo con el alcohol y las drogas puede ser peligrosa.

Una extensa encuesta descubrió que muchos jóvenes han tenido relaciones sexuales sin protección porque estaban bebiendo o usando drogas. El sexo sin protección puede:

- Llevar a un embarazo no planeado.
- Contagiar enfermedades de transmisión sexual.

Pero eso no es todo. Las drogas y el alcohol también se han relacionado con otros problemas. Estos problemas incluyen relaciones sexuales forzadas o no deseadas.

Evite el peligro. Conozca los riesgos.



Una lista saludable para ir al supermercado

El éxito viene de la planificación.

Y es cierto hasta cuando se trata de comer bien. Si planifica por adelantado y hace una lista antes de ir al supermercado, puede ofrecer una dieta balanceada y nutritiva para su familia.

Para hacer la lista

Tómese unos minutos para sentarse y planificar lo que va a cocinar en la semana. Vea qué ingredientes ya



Para aprender más acerca de las comidas saludables, llámenos al 1-800-391-2000 y pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.

tiene a la mano en la cocina.

Haga una lista de todas las otras cosas que necesita. Esa lista puede incluir alimentos sanos como:

- Una variedad de frutas y vegetales.
- Pan, pasta y cereal de granos enteros y arroz integral.
- Cortes de carne sin grasa, pescado, pollo, pavo y huevos.
- Leche, yogurt y queso con poca grasa o sin grasa.

Más consejos

Recuerde lo que ya tiene programado para la semana cuando prepara la lista. Si tiene muchas cosas que hacer, tal vez pueda elegir un plato principal congelado con una ensalada. O tal vez use frijoles de lata en vez de hacer todo el proceso de cocinar los frijoles secos.

Compre los productos frescos para unos pocos días, porque se pueden echar a perder y desperdiciarse si no los come rápido. También puede guardar reservas de productos enlatados o frutas y vegetales congelados para acompañar las comidas.

Vaya de compras cuando no tenga hambre. Así se tentará menos de comprar cosas que no necesita. Y cuando esté en el supermercado, compre sólo las cosas que estén en la lista.

Fuente: American Dietetic Association

Participe en Weight Watchers®

¿Ha pensado alguna vez en participar en Weight Watchers?

Kern Family Health Care está colaborando con Weight Watchers. Los miembros pueden aprender consejos para comer, cocinar y hacer ejercicio en forma saludable.

¿Quién puede participar?

Cualquier miembro que necesite perder peso puede participar.

Los miembros deben ser de 18 años o mayores. Algunos miembros con problemas serios de salud no pueden participar.

¿Cómo funciona el programa?

Los miembros que participen recibirán 10 semanas de cupones para Weight Watchers. Al final del programa les daremos una membresía por 30 días para ir al gimnasio.

¿Cómo puedo participar?

Llame al 1-800-391-2000 y

pidas que le comuniquen con el Departamento de Educación de la Salud.

Tener sobrepeso puede causarle problemas de salud tales como enfermedades del corazón, colesterol alto y diabetes. Aún una pérdida pequeña de peso puede reducir el riesgo de contraer estas enfermedades.

¡No espere más— inscribese hoy!

Editorial Board

CEO
Medical Director
Supervisor, Marketing
and Public Affairs
Supervisor, Health Education

Carol Sorrell, R.N.
Lon A. Graves, M.D., F.A.C.O.G.
Louis Iturriria
Veva Islas-Hooker, M.P.H.