

Salud para la familia



Primavera 2005

preguntas y respuestas

P. Mi hija de 15 años nunca ha tenido varicela. ¿Todavía necesita vacunarse?

R. Sí. Cualquier persona de 13 años o más que nunca haya tenido varicela debe vacunarse dos veces para protegerse de la enfermedad. Las vacunas deben darse de cuatro a ocho semanas aparte.

La varicela generalmente es una enfermedad leve, pero algunas personas tienen problemas graves, como inflamación cerebral. Por eso es importante vacunarse.

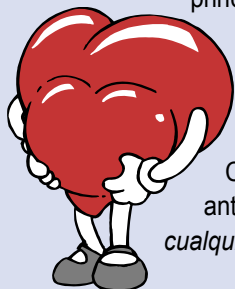
P. ¿Es seguro tomar medicinas durante el embarazo?

R. Depende de las medicinas que tome. Algunas pueden tomarse mientras el bebé crece y otras no.

Algunas medicinas pueden causar defectos de nacimiento. El riesgo es más alto en las primeras semanas de embarazo, cuando se están formando los órganos principales del bebé.

Así que si está embarazada, haga lo que es más seguro.

Consulte al doctor antes de tomar cualquier medicina.



Niños en movimiento



A veces queremos que los niños se callen y se queden quietos.

Pero la verdad es que ellos necesitan moverse. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos y huesos. También les ayuda a mantener un peso sano.

Anime a sus hijos a estar activos. Pruebe estos consejos:

- Sea un buen ejemplo para sus hijos. Muéstreles cómo se mantiene activo usted.
- Haga que el ejercicio sea una prioridad familiar. Salgan de paseo, en bicicleta o a caminar juntos, por ejemplo.
- Escoja juguetes y regalos que les mantengan activos, como una nueva cuerda para saltar o zapatos deportivos.
- Agregue diversión a los quehaceres. Una buena idea es poner música y moverse al ritmo mientras hacen la cama o barren el piso.

¡Haga que el ejercicio sea algo divertido!

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Centers for Disease Control and Prevention

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

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

Haga ejercicio

Es bueno para su corazón

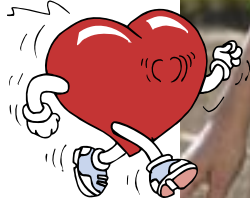
No tiene que correr mucho para ayudar a su corazón, ya que cualquier tipo de ejercicio regular puede reducir su riesgo de enfermedades cardíacas.

Nadar, andar en bicicleta, trotar o caminar son actividades buenas para el corazón.

Lo mejor es hacer ejercicio la mayoría de los días. Empiece lentamente, pero trate de hacer de 30 a 60 minutos cada vez.

Con estos consejos, el ejercicio será bueno para usted y su corazón:

- Planee el ejercicio a la misma hora todos los días. Camine en las mañanas, o si es mejor, ande en bicicleta en las tardes.



- Pídale a un amigo que le acompañe.
- Camine o ande en bicicleta en lugar de manejar.
- Elija actividades que disfrute.

- Póngase ropa y zapatos cómodos. Recuerde consultar a su doctor antes de empezar a hacer ejercicio regularmente.

Lineamientos dietéticos para 2005

Lo que necesita saber

“Estadounidenses sanos” es el objetivo de los nuevos consejos dietéticos del gobierno federal.

Los nuevos lineamientos pueden ayudar a que usted y su familia estén más sanos, y también a reducir los riesgos de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes.

Para la mayoría de las personas, esto significa comer menos y hacer más ejercicio.

Los lineamientos le aconsejan que:

Mantenga un peso sano. Puede hacerlo evitando comer o beber más calorías de las que quema.

Manténgase activo. El ejercicio

regular es bueno para su salud. Le ayuda a verse y sentirse mejor, y a mantener un peso sano.

Por lo menos, debería hacer 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana. Así ayudará a bajar sus riesgos de enfermarse. Si quiere mantener un peso sano y no aumentar, haga hasta 60 minutos de ejercicio con un poco más de intensidad. Y si ha perdido peso y no quiere volver a aumentar, deberá hacer ejercicio de 60 a 90 minutos por día.

Hable con el doctor antes de comenzar un programa de ejercicio si usted:

- No está acostumbrado a hacer ejercicio.
- Está pasado de peso.
- Tiene riesgos de problemas cardíacos.
- Tiene un problema de salud crónico.

Elija comidas saludables.

Coma alimentos variados de los grupos básicos, sin pasarse de la cantidad de calorías. Los lineamientos aconsejan que:

- Coma muchas frutas, vegetales y granos enteros.
- Coma productos lácteos sin grasa o con poca grasa.
- Cuando coma carne, elija cortes sin grasa.
- Limite las comidas y bebidas con azúcar, como las sodas y los dulces.
- Evite las comidas con grasa.
- Reduzca la cantidad de sal.



Para saber más, llámenos al

1-800-391-2000 y pida hablar con el Departamento de Educación de la Salud.

Dos exámenes sólo para mujeres

Cuídese a sí misma

Cuando se trata de cáncer, es mejor detectarlo temprano que tarde, porque entonces es más fácil tratarlo.

Para las mujeres, hay dos exámenes importantes con los que se puede detectar temprano el cáncer: el Papanicolaou y el mamograma.

Examen de Papanicolaou

Este examen se hace para detectar el cáncer cervical, o del cuello del útero, es decir, la abertura que va a la matriz.

Frecuentemente no se presentan síntomas con el cáncer cervical. Por eso, el Papanicolaou puede detectar el primer síntoma de que algo anda mal. Un Papanicolaou puede detectar temprano el cáncer, cuando aún se puede tratar fácilmente.

La mayoría de las mujeres deberían hacerse un Papanicolaou cada año. Es necesario hacerse el examen cuando cumpla 21 años o tres años después de comenzar a tener relaciones sexuales.

El mamograma

Los mamogramas se hacen para detectar el cáncer del seno y localizar tumores que son muy pequeños como para sentirlos.

Los mamogramas pueden detectar temprano el cáncer del seno. Y como el cáncer cervical, el cáncer del seno se puede tratar más fácilmente cuando se detecta temprano.

Hable con su doctor para saber qué tan seguido tiene que hacerse un mamograma.



Hablamos su idioma

Cuando usted está enfermo, ayuda ver al doctor. Y entre más fácil sea para usted hablar con su doctor, mejor.

Pero hablar con su doctor puede ser difícil si él o ella no habla el idioma que usted habla mejor.

Si ése es el caso, le podemos ayudar.

Tenemos personal que habla muchos idiomas y hasta puede comunicarse con señas. Y si no tenemos a nadie que hable su idioma, buscaremos a las personas que lo hablen.

Estas personas pueden ir a la cita

con usted o ayudarle por teléfono.

Los intérpretes aseguran que el doctor entienda lo que usted dice y que usted entienda lo que el doctor dice. Con su ayuda, usted puede obtener respuestas a todas sus preguntas.

Este servicio gratuito es fácil de usar. Sólo debe llamar a Servicios para Miembros al **1-800-**

391-2000. Alguien estará disponible para hablar con usted de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Acerca de los antibióticos

Los antibióticos ayudan a salvar muchas vidas y hacen que muchas personas se sientan mejor.

Pero no son siempre útiles, porque sólo ayudan cuando son las bacterias las que causan las enfermedades. Los virus causan los resfriados y la mayoría de los casos de tos e irritaciones de garganta. Los antibióticos no acaban con los virus.

De hecho, las bacterias se pueden hacer más fuertes si se toman antibióticos para ese tipo de enfermedades. La próxima vez que necesite tomar medicinas, puede ser que no funcionen.

Estos consejos le pueden ayudar a asegurarse de que los antibióticos funcionen bien cuando los necesite:

- Deje que su doctor decida si los necesita.
- Nunca tome las medicinas de otras personas.
- Cuando su doctor le dé antibióticos, tómese los exactamente como se le indica y asegúrese de terminarse todas las píldoras.

noticias para miembros

Sus beneficios han cambiado

Por favor note que hay un cambio importante a sus beneficios el cual tomó efecto el 1ro de enero del 2005. Este cambio afecta a nuestros miembros de Medi-Cal y del Programa Healthy Families.

Vea la página 6 y 7 de su *Manual de Miembro* (Evidencia Combinada de Cobertura y Divulgación) del año 2004–2005. Bajo “Acceso a la Atención Médica/Elección de Médicos y Proveedores de Servicios,” el cambio afecta la sección llamada “Continuidad de Atención”.



La siguiente información va a ser **añadida** entre el segundo y tercer párrafo.

Párrafo 2—“A fin de continuar....”

Nuevo párrafo—“A partir del 1ro de enero del 2005, usted no podrá continuar recibiendo tratamiento médico de su proveedor anterior si usted es un nuevo miembro de Kern Family Health Care y usted tenía la opción de permanecer con el plan anterior (en otras palabras, usted tomó la decisión de cambiar de plan para unirse a Kern Family Health Care)”.

Párrafo 3—“Si usted quisiera que KFHC revise....”

Si usted tiene alguna pregunta acerca de este cambio importante a sus beneficios de KFHC, por favor llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-391-2000**. Nosotros con gusto le explicaremos el cambio.

Gracias por escoger a Kern Family Health Care como su plan de salud. Nosotros esperamos continuar prestándole sus servicios de salud.

Queremos ayudarle a resolver problemas

Si usted tiene una queja o reclamo sobre Kern Family Health Care 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 /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 1-888-HMO-2219 (466-2219). La línea TDD es para personas sordo-muda y el número es 1-877-688-9891.

Mantenga completo su expediente médico

Nuevos miembros, ¿han elegido un nuevo doctor (PCP)? O ¿es usted un miembro esperando cambiar su PCP? Si es así, asegúrese de obtener copias de su expediente médico de su PCP anterior.

Su expediente médico es un historial del cuidado que usted ha recibido. Le informa a su nuevo PCP sobre los planes de tratamiento anteriores, medicinas recetadas, y resultados de radiografías y laboratorio.

Esta información es útil para no tener que comenzar desde el principio con su nuevo PCP. Puede ahorrarle tiempo y ayudará a su nuevo PCP a tomar las mejores decisiones

para su tratamiento.

Para obtener copias de su expediente médico, simplemente llame a la oficina de su PCP anterior y pida que le hagan las copias.

Si usted necesita ayuda, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-391-2000**. ¡Nosotros estamos aquí para ayudarle!

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 1-800-391-2000.

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
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.

Derechos de autor © 2005 Coffey Communications, Inc.

WHN17014p