

Salud para la familia



Kern Family
Health Care

La Cara Amable

Otoño 2006

preguntas y respuestas

P. Mi bebé tiene un resfriado y no quiere amamantarse. ¿Qué hago?

R. Si su bebé tiene 6 meses de edad o menos, necesitará un succionador. (Puede obtenerlo en una tienda o farmacia.)

Primero, apriete el succionador; luego, introduzca la punta de goma en la nariz del bebé. Suelte lentamente el succionador. Esta leve succión extrae el moco de la nariz del bebé y le ayuda a respirar y amamantarse mejor. (Asegúrese de hacerlo en los dos agujeros de la nariz.)

Tal vez los bebés mayores se resistan. Pregúntele al doctor si un vaporizador ayudará a su bebé a respirar mejor.

P. ¿Subiré de peso si tomo pastillas anticonceptivas?

R. En realidad no. Cuando las mujeres notan un aumento de peso, es muy leve. Ni la pastilla ni el parche afectan mucho el peso.



El asma en la escuela

Los ataques de asma pueden suceder en cualquier parte y también en la escuela.

Pero hay cosas que usted puede hacer para proteger a su hijo con asma en la escuela:

- Hable acerca del asma de su hijo con los maestros, los entrenadores y la enfermera de la escuela. Describa los síntomas de un ataque de asma en su hijo.
- Déle a la escuela el plan escrito donde el doctor explica cómo debe tratarse el asma de su hijo.
- Hable con su hijo y enséñele a pedir ayuda a un maestro si empeoran los síntomas del asma.
- Asegúrese de que su hijo tenga la medicina del asma en la escuela.
- Preste atención a los síntomas de advertencia. Dígale al doctor si su hijo tiene problemas para aprender o concentrarse, o no tiene energía. Tal vez la medicina cause estos

síntomas y es probable que deban controlar mejor el asma de su hijo.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma and Immunology

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

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

Diabetes y problemas en los pies

Si usted tiene diabetes, debe cuidar bien sus pies.

La diabetes hace que aumente el azúcar en la sangre, lo que puede dañar los nervios y hacerle perder la sensibilidad en los pies.

Si no tiene sensibilidad en los pies, tal vez no se dé cuenta que tiene ampollas o llagas que pueden infectarse. En los casos graves, tal vez deban amputar los dedos o pies infectados. Pero hay cosas que puede hacer para cuidar sus pies; por ejemplo:

- Mantenga bajo control el nivel de azúcar en su sangre.
- Vea si tiene llagas, cortadas u otros problemas en los pies cada día.
- Lávese los pies todos los días y séquese bien entre los dedos.
- Mantenga cortas las uñas de los pies.
- Use zapatos y calcetines todo el tiempo.



Para aprender más, llame a nuestro Departamento de Educación de la Salud al 1-800-391-2000.

- Realice actividades que no dañen sus pies, como caminar y nadar.
- Evite correr y saltar, que podrían dañar los pies.
- Ponga crema en la parte de arriba y de abajo de los pies, pero no entre los dedos.
- No deje que sus pies se enfríen o se calienten demasiado.

También es bueno que el doctor le revise los pies regularmente.

Si pierde la sensación en los pies o tiene otros problemas, vea al doctor inmediatamente.

Fuente: National Institutes of Health

Controle su nivel de colesterol

Si tiene diabetes, tal vez tenga un problema de colesterol, un tipo de grasa en la sangre.

La diabetes aumenta los riesgos de ataques cardíacos y derrames. Si su colesterol es alto, su riesgo es mayor.

Hay dos tipos de colesterol, el bueno y el malo. Si no hay suficiente del bueno o hay mucho del malo, los vasos sanguíneos pueden taparse.

Los doctores vigilan los niveles con análisis de sangre. Si usted tiene diabetes, debe revisar sus niveles de colesterol al menos una vez al año.

Para mantener el colesterol en un nivel saludable:

- Lleve una dieta sana.
- Manténgase activo diariamente.
- No fume.

El doctor tal vez le dé medicinas que le ayudarán.



Fuente: American Diabetes Association

Protéjase de gripas y pulmonías

La gripa y la pulmonía son malas para cualquiera. Pero puede ser peor si tiene diabetes.

La diabetes aumenta sus probabilidades de enfermarse gravemente o morir.

Pero usted puede vacunarse para protegerse contra estas enfermedades.

Es mejor vacunarse contra la gripa al principio del otoño, cada año.

Usted puede vacunarse contra la pulmonía en cualquier momento. También puede recibir la vacuna junto con la de la gripa. Generalmente una sola vacuna contra la pulmonía le protege de por vida.

Si tiene preguntas sobre estas vacunas, hable con su doctor.



Depresión: lo que debes saber

Tus padres se preguntan por qué no quieres comer. Tal vez tus amigos dicen que te enojas por nada. Lo único que quieres es que te dejen en paz.

¿Es depresión?

Si esto te recuerda a ti o a alguien

que conoces, el problema podría ser depresión. Es más que sentirse triste de vez en cuando. Es estar triste o sin esperanzas casi todo el tiempo. A veces, la gente con depresión también:

- Lloro mucho.
- Tiene problemas para concentrarse y recordar cosas.
- Duerme mucho más o mucho menos que de costumbre.
- Piensa mucho acerca de la muerte, o dice que sería preferible morir.
- Pierde interés en las cosas que generalmente disfrutaba.
- Tiene dolores de estómago o de cabeza.
- Pierde peso o sube de peso.

Cualquiera puede deprimirse, hasta los niños. Puede pasar cuando hay problemas familiares como divorcios, o cuando algún ser querido fallece. A veces

hay otros familiares que también están deprimidos.

Para obtener ayuda

Si crees que tú o alguien que conoces puede estar deprimido, dile a un adulto de confianza que pueda

Si un amigo habla acerca del suicidio

¿Tienes un amigo que habla acerca del suicidio? Presta atención. La gente que se suicida, primero habla de este tema.

Esto es lo que puedes hacer:

- Pregúntale a tu amigo o amiga si está pensando en el suicidio.
- Escucha atentamente.
- Dile que tú y otras personas se preocupan y quieren ayudar.

- Mantén las medicinas y las armas lejos de tu amigo.
- Ayuda a tu amigo a programar una cita con un experto en salud mental. Ofrécele ir juntos.

Tal vez tu amigo esté considerando suicidarse si:

- Parece estar deprimido.
- Evita estar con amigos.
- Habla acerca de la muerte.

Presta atención. Tu amigo necesita ayuda y tú puedes hacer la diferencia.

ayudar a encontrar un tratamiento que funcione.

La asesoría puede ayudarte a cambiar el modo de pensar y actuar. Y las medicinas te pueden ayudar a sentirte mejor.

No ignores tu depresión ni la de un amigo. Mientras más rápido busques ayuda, más rápido comenzarás a sentirte mejor.

Fuente: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

Consejos para que manejen seguros

Como todos los adolescentes, usted está emocionado por manejar.

Una vez que esté al volante, hágalo de forma segura.

Para evitar los accidentes:

Practique. Está comenzando a manejar, y es fácil cometer errores.

Junto con las clases de manejo, gane experiencia manejando en distintas condiciones.

No cargue muchos pasajeros.

Si hay más gente en el auto es más difícil concentrarse.

No maneje después de las 9 p.m. (A menos que esté practicando el manejo de noche con su madre o padre.)

Tiene el doble de probabilidades de terminar en un accidente fatal de noche que durante el día.

Abróchese el cinturón siempre.

Demasiados adolescentes manejan sin el cinturón. No sea como ellos.

Nunca beba alcohol y maneje. Incluso una pequeña cantidad de alcohol puede ser peligrosa cuando maneja.

RECORTE Y GUARDE

Cuándo ir a la sala de emergencias

Generalmente las cortadas y raspones se pueden curar en casa, pero otras veces se necesita la atención de expertos.

Usted debe ir a la sala de emergencias cuando tenga una lastimadura o enfermedad seria, es decir, algo que amenaza la vida o provoca daños a largo plazo.

Estos problemas deben tratarse en la sala de emergencias:

- Cortadas o quemaduras grandes o profundas.
- Fractura de huesos.
- Sangrado que no para.
- Problemas para respirar.
- Ataques o convulsiones.
- Lesiones en la cabeza con pérdida de conocimiento, falta de claridad al pensar, dolor de cabeza fuerte o vómito.
- Sobredosis de drogas.
- Dolor muy intenso o que no desaparece.
- Problemas de movimiento o sensación después de una lesión.

Llame al **911** o vaya a la sala de emergencias más cercana inmediatamente. Si no está seguro si tiene una emergencia, llame a nuestra línea de enfermeras consultantes las 24 horas al **1-800-291-2000**.



Hablamos su idioma

Cuando usted está enfermo, puede ser de ayuda ver al médico. Entre más fácil sea hablar con su médico, es mejor.

Hablar con su médico puede ser difícil si el o ella no habla su idioma.

Revise nuestro directorio de médicos para información acerca de los idiomas que hablan nuestros proveedores participantes y su personal. El Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a encontrar un proveedor que hable su idioma o que tenga un intérprete disponible regularmente.

Es importante que sepa que usted no tiene que utilizar como intérpretes a miembros de su familia ni amigos.

Si usted no puede encontrar un proveedor que pueda satisfacer sus necesidades idiomáticas, nosotros le podemos ayudar.

Nosotros ofrecemos:

- Personal bilingüe (inglés/español).
- Intérpretes de idiomas por teléfono para más de 150 idiomas.
- Intérpretes de lenguaje por señas.

- Servicio de intérpretes después de horas regulares proveídos por proveedores contratados de servicios de urgencia y emergencia.

Al ofrecerle estos servicios, podemos estar seguros que su médico comprende lo que usted dice al igual que usted comprende lo que su médico le dice a usted. Con un intérprete, usted puede tener respuestas a todas sus preguntas.

Estos servicios son **gratis** y fáciles de usar. Simplemente llame a nuestra línea gratuita al **1-800-391-2000**, día y noche.

Derechos del miembro

Si usted tiene una queja o reclamo de servicio o de calidad de cuidado en contra de 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:

- Usted no está de acuerdo con la decisión de Kern Family Health Care.

- Su queja /reclamo es una emergencia.

- No se ha resuelto en 30 días.
El número gratis de DMHC es **1-888-466-2219**. La línea TDD es para personas sordo-muda y el número es **1-877-688-9891**. Usted también puede llamar gratis al DHS, Office of the Ombudsman, al **1-888-452-8609**.

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 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 Carol Sorrell, R.N.
Medical Director Lon A. Graves, M.D., F.A.C.O.G.
Supervisor, Marketing and Public Affairs Louis Iturriria
Quality Improvement Manager Linda Howells, R.N.

Derechos de autor © 2006 Coffey Communications, Inc.

WHN19223p