

Salud para la familia



Kern Family
Health Care

La Cara Amable
De Kern Health Systems

Primavera 2007

preguntas y respuestas

P. ¿Cuándo debo empezar a lavarle los dientes a mi bebé?

R. Es mejor empezar cuando empiecen a salirle los dientes, pero puede adelantarse y limpiarle las encías.

Limpie las encías de su bebé con un paño limpio y suave o un cepillo de dientes para bebés. También puede utilizar cualquiera de estos artículos cuando le salgan los dientes al bebé.

Consulte con su doctor antes de utilizar pasta de dientes con un niño menor de 2 años. De otra manera, limpie las encías y dientes sólo con agua.

Límpiele los dientes a su niño dos veces al día, o por lo menos antes de irse a dormir.

P. ¿Cuál es la mejor manera de tratar una pequeña raspadura o herida?

R. Primero, limpie la herida con agua fría. Puede utilizar jabón y una toallita para limpiar la suciedad alrededor de la cortada, pero no deje que caiga jabón en la herida.

Cubra la herida con una venda que permita el paso de aire y humedad. Cambie la venda todos los días. Por lo general no se necesita ningún ungüento antibiótico para las heridas pequeñas.

Prevenga la asfixia

Los niños pequeños a menudo se llevan cosas a la boca que no deben.

Es por eso que usted necesita tener cuidado con lo que deja tirado en el piso o con lo que pone en el plato de su niño.

Los niños pequeños tienen una garganta pequeña y no es difícil que se atraganten.

Los niños menores de 3 años corren el mayor riesgo porque esa es la edad en que tienden a llevarse toda clase de cosas a la boca.

Pueden atragantarse con los alimentos, como uvas enteras, caramelos duros, malvaviscos, palomitas de maíz y pedazos de carne o verduras crudas.

Pero también pueden atragantarse con piedritas, botones, monedas, globos reventados y juguetes pequeños.

Proteja a su hijo. Asegúrese de recoger los objetos pequeños y de

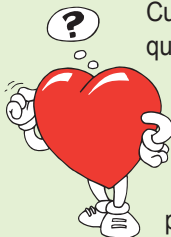


mantenerlos fuera del alcance de los niños. Corte los alimentos en trozos pequeños. Verifique la edad recomendada en los juguetes.

Fuente: Safe Kids Worldwide

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

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





Un comienzo sano para su bebé

¿Sabía usted que puede empezar a cuidar de su bebé aún antes de su nacimiento?

Es posible con el cuidado prenatal, que es una buena manera de darle a su bebé un comienzo saludable.

Los cuidados prenatales implican consultas médicas de rutina. Su médico controlará el avance de su embarazo y verificará para saber si hay problemas y evitar que se vuelvan graves.

Llame a su médico tan pronto como sospeche que podría estar embarazada. Su médico le dirá cuándo y con qué frecuencia debe ir a verlo. Normalmente, una vez al mes al principio. A medida que se aproxima la fecha del parto las consultas son más frecuentes.

En la primera consulta, su médico:

- Le preguntará acerca de su salud.
- Le hará un examen físico.
- Le hará ciertas pruebas.
- Contestará sus preguntas.

Durante las consultas posteriores,

el médico verificará el crecimiento del bebé y le dirá lo que sucederá durante el parto.

Las visitas prenatales son importantes, incluso si usted se siente bien.

Náuseas matutinas: cómo sentirse mejor

Las náuseas matutinas no son nada agradables, pero para muchas futuras madres son parte normal del embarazo.

Muchas mujeres sienten náuseas matutinas. Sin embargo, la mayoría se siente indispuesta y vomita sólo durante los primeros meses del embarazo.

Las náuseas matutinas desaparecen por lo general hacia el cuarto mes del embarazo. En la mayoría de los casos no le harán daño ni a usted ni a su bebé.

Para sentirse mejor:

- Descanse lo suficiente.
- Manténgase alejada de los olores

El embarazo y el alcohol no se mezclan

Una de las mejores cosas que puede hacer por el bebé por nacer es no beber alcohol.

Ninguna cantidad de alcohol es segura para una embarazada. Cuando usted bebe, su bebé también recibe parte del alcohol.

Esto le puede causar muchos problemas a su bebé, los cuales podrían ser de tipo físico o mental; también podría nacer prematuro o demasiado pequeño para sobrevivir.

Por lo tanto, no beba nada de alcohol si está embarazada. Incluso si ha estado bebiendo, todavía puede ayudar a su bebé si deja de hacerlo ahora.

Si necesita ayuda para dejar de beber, hable con su médico.

Fuente: American College of Obstetricians and Gynecologists



Si necesita ayuda para hacer citas con el médico, llámenos al 800-391-2000.

que le provocan náuseas.

- No coma demasiado a la vez. Ingiera comidas pequeñas más a menudo.
- Coma galletas saladas cuando sienta deseos de vomitar.
- Trate de comer papas asadas al natural. El arroz blanco o el pan tostado también pueden ayudar.
- Evite los alimentos grasos y picantes.
- Beba líquidos a menudo.

Si las náuseas matutinas todavía le molestan, consulte al médico. Es posible que le sugiera una medicina que le pueda ayudar.



Fuente: American College of Obstetricians and Gynecologists

Vivir con insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca puede atemorizar. Pero no significa que el corazón dejará de funcionar.

Cuando se tiene insuficiencia cardíaca, las enfermedades como la hipertensión y la diabetes pueden hacer que el corazón se debilite. Un corazón débil tiene problemas para funcionar como debería.

La insuficiencia cardíaca es una condición seria, pero se puede tratar. Si la tiene, es importante que siga su plan de tratamiento. No sólo le ayudará a sentirse mejor, sino que puede ayudar a evitar que la insuficiencia cardíaca empeore.

Cuide su corazón

Para tratar la insuficiencia cardíaca, su doctor le puede sugerir lo siguiente:

Reduzca el consumo de sal.

Demasiada sal puede causar la acumulación de líquidos en el cuerpo. Esto puede causar problemas a su corazón.

Siga estos consejos para comer menos sal:

- Retire el salero de la mesa. Sazone los alimentos con condimentos bajos en sal o hierbas y especias en lugar de sal.

- Lea las etiquetas de los alimentos al comprarlos. Trate de escoger alimentos con menos sal y sodio.

Haga más ejercicio. Puede necesitar más o menos ejercicio dependiendo de la gravedad de su insuficiencia cardíaca. Su doctor le puede sugerir actividades seguras para usted.

Tome medicina. Es posible que necesite tomar ciertas medicinas para controlar la insuficiencia cardíaca. Asegúrese de tomarlas como lo indica el médico.

Es posible que también necesite:

- Bajar de peso si tiene exceso de peso.



- Dejar de fumar si lo hace.
 - Evitar el alcohol.
- Finalmente, asegúrese de no faltar a ninguna cita con el doctor.

Parte del control de la insuficiencia cardíaca implica acudir al médico con regularidad.

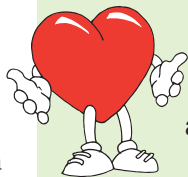
Fuente: American Heart Association



Para obtener más información, visite el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón en www.americanheart.org.

¿Están empeorando sus síntomas?

Para controlar eficazmente la insuficiencia cardíaca, usted necesitará llevar un control de sus síntomas. Esto puede ayudarle a su doctor a saber si su insuficiencia cardíaca está empeorando.



Si tiene algunos de los siguientes síntomas, hágale saber a su doctor en seguida:

Hinchazón más pronunciada.

La insuficiencia cardíaca puede causar un poco de hinchazón en las piernas, los tobillos y los pies. Sin embargo, observe si la hinchazón aumenta o si hay alguna

hinchazón en otra área del cuerpo.

Cambio brusco de peso. En general, esto significa un aumento de peso de más de 5 libras en una semana. Llevar un registro diario del peso puede ayudar a controlarlo.

Otros síntomas posibles:

- Dificultad para respirar que no mejora.
- Sensación de mareo.
- Dolor o sensación de pesadez en el pecho.
- Palpitaciones o aceleración del corazón.
- Tos o respiración sibilante cuando está acostado o mientras duerme.
- Sensación general de debilidad.

Fuente: American Heart Association

noticias para miembros

Sus beneficios de Kern Family Health Care

Lo que necesita saber acerca de las pruebas

Prueba de STD (enfermedades transmitidas sexualmente)

Cualquier persona puede contagiarse de una enfermedad transmitida sexualmente (STD, por sus siglas en inglés). Estas son transmitidas por relaciones sexuales —cualquier tipo de relaciones sexuales (incluyendo el sexo oral). Mientras más parejas sexuales usted tenga, hay más probabilidad de contagiarse de un STD.

Tal vez conozca algunas de estas enfermedades como el SIDA, herpes o sífilis. Pero hay algo que puede usted no saber: Usted puede tener un STD y no tener síntomas, y puede contagiar a otras personas con su STD.

La única forma segura de protegerse es no teniendo relaciones sexuales de ningún tipo. Si tiene relaciones sexuales, use siempre un condón. Usted puede reducir sus riesgos de contagiarse.

Para saber si usted tiene un STD, usted necesita hacerse una prueba. Kern Family Health Care (KFHC) no necesita aprobar los servicios de STD. Usted puede obtener atención de su proveedor de cuidado primario (PCP), otro PCP u obstetra/ginecólogo (OB/GYN) en la red de proveedores de KFHC, una clínica

del Departamento de Salud local, una clínica de planificación familiar, o de un proveedor no contratado con KFHC (usted puede visitar a este tipo de proveedor, una vez por cada episodio de STD).

Pruebas de SIDA/VIH

Tal vez usted sepa que el SIDA es una enfermedad mortal. Usted se puede contagiar del VIH si usted tiene sexo sin protección con una persona infectada con el VIH. Usted también puede contagiarse con sangre o agujas que estén infectadas. Usted no puede contagiarse por una taza del baño, por tocar a una persona infectada o al tomar agua de una fuente de agua. Es posible tener VIH y sentirse saludable.

Si usted piensa que puede estar infectado(a), hágase una prueba inmediatamente. Si usted está embarazada o si piensa que puede estar embarazada, hágase la prueba del VIH. Una madre con VIH puede transmitirle la enfermedad al bebé.

KFHC no necesita aprobar las pruebas de VIH. Usted puede obtener atención de su PCP, otro PCP u OB/GYN en la red de proveedores de KFHC, una clínica del Departamento de Salud local, o una

clínica de planificación familiar.

El SIDA es una enfermedad muy seria, pero se puede tratar.

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 **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 Kern Family Health Care.
- No se ha resuelto en 30 días.

El número gratis de DMHC es **888-HMO-2219 (888-466-2219)**. La línea TDD es para personas con problemas auditivos y el número es **877-688-9891**.

Usted también puede llamar gratis al DHS Office of the Ombudsman al **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 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., FCOG
Manager, Marketing and Public Affairs Louis Iturriria
Quality Improvement Manager Linda Howells, R.N.

Derechos de autor © 2007 Coffey Communications, Inc.

WHN19948p