

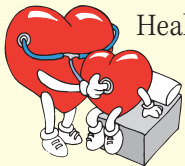
salud para la familia

Lo que debe saber

Mantener saludable a su hijo

Servicios para Niños de California (CCS) es un programa estatal para niños con ciertas enfermedades y problemas de salud. A través de este programa, las personas hasta los 21 años de edad pueden obtener la atención y los servicios de salud especiales que necesitan.

CCS le pondrá en contacto con médicos y personas capacitadas que saben cómo cuidar de su niño con necesidades especiales de atención de salud. Si su niño es aprobado para CCS, él o ella seguirá siendo un miembro de Kern Family



Health Care mientras que esté en el programa.

Algunos de los problemas de salud cubiertos por CCS son:

»Cáncer. »Enfermedad cardíaca congénita. »Anemia de células falciformes. »Infección por el VIH. »Labio o paladar hendidos. »Otros problemas graves de salud.

Médicos aprobados por CCS tratan estos tipos de problemas. El proveedor de cuidado primario de su hijo tratará las otras necesidades de salud.

Para aprender más, hable con su médico o llámenos al **800-391-2000**.

Protegerse del sol

El sol veraniego significa diversión, pero también es el momento para proteger a la familia de demasiado sol.

El sol puede hacerle daño a la piel. Demasiado sol puede provocar:

- »Arrugas. »Manchas en la piel.
- »Cáncer de la piel.

El calor también le puede enfermar. Esto se conoce como enfermedad relacionada con el calor. Los niños y los adultos mayores corren más riesgos.

Para no correr riesgos:

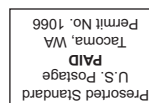
- Tome mucha agua para mantenerse hidratado.
- Manténgase al interior cuando haga calor. Si no tiene aire acondicionado en la casa, vaya a algún lugar más fresco, como la biblioteca.
- Manténgase a la sombra cuando esté afuera.



- Use protector solar. Escoja uno con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15; además, asegúrese de que protege de los rayos UVA y UVB. Vuelva a aplicarse más cada dos horas.
- Use ropa que le cubra la piel, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

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





Tome el control

Consejos para ayudar a controlar el asma

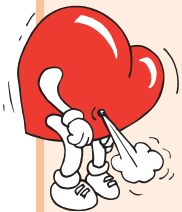
Usted no debería oír silbidos cuando respira. Ni siquiera si tiene asma. Las personas con asma tienen las vías respiratorias irritadas. Esto significa que los conductos que llegan hasta los pulmones se pueden inflamar, por lo que los pulmones tienen más dificultad durante la inhalación y exhalación de aire. Esto puede hacerle toser y silbar cuando respira. Sin embargo, esto no debería pasar mucho. Si le pasa mucho, su asma podría estar fuera de control. Es mejor que visite a su proveedor.

Por qué necesita un buen control del asma

Cuando el asma está fuera de control, puede afectar otras partes de su vida. El asma fuera de control significa que sus vías respiratorias están irritadas y corren el riesgo de infectarse. Cuando esto sucede:

- Podría tener que faltar al trabajo, o los niños con asma podrían tener que faltar a la escuela.
- Tal vez tenga que tomar más medicamentos sólo para poder respirar mejor.
- Tal vez tenga que ir al hospital para recibir ayuda.

Controlar el asma de los niños en la escuela



¿Ha hablado con el personal de la escuela de su hijo sobre el asma de este?

Si no es así, hable con el proveedor de su hijo. Este le puede dar una copia del plan de control del asma de su hijo. Asegúrese de llevarlo a la escuela.

Asegúrese de que todos los profesores y entrenadores de su hijo sepan:

- Qué medicamentos toma su hijo.
- Cuáles son los síntomas del asma.
- Qué hacer si a su hijo le da un ataque de asma en la escuela.

Algunas escuelas tienen reglas especiales sobre los medicamentos. Averigüe si está bien que su hijo lleve consigo su propio medicamento. Si

no es así, asegúrese de que su hijo puede obtener el medicamento cuando sea necesario.

Hágales saber a los profesores qué causa el asma de su hijo. Por ejemplo:

- Si las mascotas peludas son un problema, pida que mantengan a los animales fuera del salón de clase.
- ¿El polen molesta a su hijo? Pida que dejen que su hijo se quede adentro si los niveles de polen son muy altos afuera.

» medidas

Para más información, llame al Departamento de Educación de la Salud de KFHC al 800-391-2000.

¿Su asma está bajo control?

Hable con su proveedor si responde sí a alguna de estas preguntas:

- ¿Tiene síntomas de asma muy seguidos?
- ¿El asma le molesta en la noche?
- ¿Ha ido al hospital debido al asma?
- ¿Toma su medicamento de rescate con frecuencia?

Pídale a su proveedor un plan por escrito para el asma. Debe indicar qué medicamentos está tomando. También debe indicar qué hacer si sus síntomas empeoran.

Además, hable con su proveedor sobre mantenerse alejado de las cosas que le podrían provocar asma. Estas podrían incluir:

- » Humo. » Mascotas. » Ácaros del polvo.

Fuente: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology

Aprender a vivir con diabetes

Es posible que no sepa cómo sentirse si su proveedor le acaba de decir que tiene diabetes.

Trate de no preocuparse ya que aprenderá a controlarla.

Averigüe cómo controlar la diabetes para sentirse mejor. Esto le puede ayudar a reducir los riesgos de otros problemas de salud. Estos incluyen:

- Enfermedad cardíaca.
- Enfermedades de la vista.
- Derrame cerebral.

Es probable que tenga preguntas como:

- ¿Qué puedo comer?
- ¿Necesitaré ponerme inyecciones?
- ¿Qué aumenta o disminuye mi nivel de azúcar en la sangre?

Hágale a su equipo de atención médica todas las preguntas que tenga.

Aprenda lo más que pueda sobre la diabetes; esto le puede ayudar a tener el control de su salud.

He aquí algunos pasos para empezar.

Aliméntese bien. Su proveedor le puede ayudar a saber qué comer. Debe

Si tiene diabetes, es mejor que aprenda cómo controlar la enfermedad para sentirse mejor.

comer una buena proporción de estos alimentos:

- Carnes magras.
- Frutas y verduras.
- Granos enteros.

Sea activo. Caminar, nadar y otros tipos de ejercicio le pueden ayudar a controlar la diabetes. Hacer ejercicio le puede ayudar a perder peso si tiene sobrepeso.

Tómese sus

medicamentos. Siga las indicaciones de su proveedor si necesita inyecciones de insulina o tomar pastillas.

Controle su nivel de azúcar en la sangre. Su proveedor le puede decir cómo hacerlo. Mantenga un registro de su nivel de azúcar en la sangre para que sepa qué tan bien está controlando la diabetes.

He aquí otras cosas que puede hacer para mantenerse saludable:

- Controlar el estrés.
- Cepillarse los dientes todos los días; asegúrese de usar el hilo dental también.
- No fumar.

Además, asegúrese de revisarse los pies todos los días para saber si:

- Tienen cortadas.
- Tienen ampollas.
- Tienen manchas rojas.
- Están hinchados.

Pregúntele a su equipo de atención médica cómo mantener su presión arterial y sus niveles de colesterol bajo control. Además, averigüe cuándo necesita hacerse controles médicos. Aprenda qué problemas debe conocer su proveedor inmediatamente.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institutes of Health



Venga a nuestra clase de diabetes gratis

¿Quiere aprender más sobre la diabetes? ¡Le podemos ayudar!

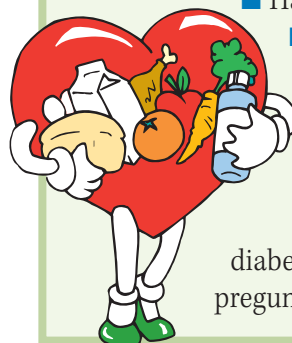
En esta clase, usted aprenderá sobre:

- Su nivel de azúcar en la sangre y cómo mantenerla en un nivel saludable.

- Hacer sus compras y cocinar saludable.

- Los mejores hábitos alimenticios para usted.
- Maneras simples de ser más activo en su vida diaria.
- Cómo cuidar de sus pies.
- Cuando necesita ver a su médico.

Si usted está listo para tomar control de su diabetes, por favor llámenos al **800-391-2000** y pregunte por el Departamento de Educación de Salud.



¿Está embarazada?

Cuide de su boca

Va a tener un bebé. Así que ya sabe que necesita ver a su médico.

Pero también debería ver al dentista.

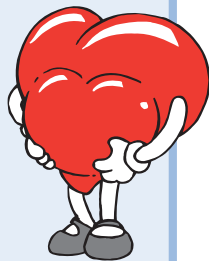
Un chequeo le ayuda a mantener su boca sana. Eso es bueno para usted y su bebé en crecimiento.

Sus dientes y encías necesitan buen cuidado. Esto ayuda a prevenir enfermedades e infecciones.

Una enfermedad en las encías significa que usted pudiera tener a su bebé antes de tiempo y muy pequeño. Una infección de la boca puede hacer que usted tenga un parto prematuro.

Pregúntele a su proveedor si puede tener un chequeo dental. Algunos dentistas pueden pedir una nota de un médico antes de verla. Esta nota le dice al dentista que está bien que usted tenga un chequeo.

Proteja a su bebé. Asegúrese de visitar a su dentista tan pronto descubra que está embarazada. ¡No olvide decirle que tiene un bebé en camino!



Ponga una sonrisa en sus labios

Una boca sana le puede ayudar a proteger su salud

Los exámenes dentales periódicos le ayudan a tener una sonrisa saludable.

Si se cepilla los dientes y usa el hilo dental todos los días, le está haciendo un gran favor a su boca.

Estos hábitos saludables —más las visitas de rutina al dentista— son excelentes maneras de detener las caries dentales y la enfermedad de las encías.

Una sonrisa saludable

Cuidarse la boca también podría significar una mejor salud general.

Los científicos creen ahora que los gérmenes que causan la enfermedad de las encías se pueden asociar con otros problemas de salud. La diabetes, la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral son solo algunos de los problemas que podrían asociarse con la enfermedad dental.

Si esto es cierto, detener la enfermedad de las encías antes de que empiece podría ser una buena manera de evitar esos otros problemas de salud.

Naturalmente, el cepillado de los dientes y el uso del hilo dental a diario, así como las visitas periódicas al dentista, son importantes, aunque hay más cosas que puede hacer.

Para disminuir el riesgo de enfermedad de las encías y mejorar la salud de su boca:

- Tome suficiente vitamina D. Ayuda a absorber el calcio, que es necesario para tener dientes fuertes.
- Limite la cantidad de papas fritas, galletas saladas y bocadillos azucarados que come; pueden provocar caries dentales.
- Evite los refrescos; contienen sustancias que pueden desgastar la capa exterior de los dientes, lo cual aumenta la probabilidad de caries dentales.

Cómo le puede ayudar su dentista

Dígale sobre cualquier cambio en la boca. Su dentista también debe saber si ha estado enfermo o si tiene algún problema de salud continuo.

Al colaborar con el dentista puede mantener sanos sus dientes y sus encías. Además, cuando la boca está sana, el resto del cuerpo se puede sentir mejor.

Fuente: American Dental Association

» medidas

tome Para obtener más información, visite el sitio web de la Asociación Dental Americana en www.ada.org/public/espanol.

Cáncer cervical: saber los hechos

Cómo se puede proteger a sí misma

Hay dos cosas que debe saber sobre el cáncer cervical.

Primero, este cáncer puede ser mortal, pero también se puede prevenir.

Para ayudarle a obtener más información, he aquí las respuestas a algunas de las preguntas más comunes sobre este cáncer.

P. ¿Qué es el cáncer cervical?

R. Es un cáncer que solo les puede dar a las mujeres. Se presenta cuando las células normales de la cerviz se convierten en cancerosas. La cerviz es la parte inferior del útero.

P. ¿Qué lo causa?

R. Más que todo, lo causa un virus. Este virus se conoce como el virus papiloma humano (VPH). El VPH se puede transmitir por medio del sexo. Hay muchos tipos de VPH, pero solo algunos pueden causar cáncer.

P. ¿Cómo se puede prevenir el cáncer cervical?

R. Una manera es hacerse pruebas de Papanicolaou con regularidad. La prueba de Papanicolaou puede encontrar cambios anormales en las células de la cerviz antes de que se desarrolle el cáncer. En ese momento, el tratamiento puede detener el desarrollo del cáncer. Pregúntele a su proveedor cuándo se debe hacer la prueba.



» medidas

¿Piensa hacerse poner una vacuna contra el VPH? Llame a Servicios para Miembros para que averigüe si sus beneficios cubren las vacunas.

Pregúntele también sobre las vacunas contra el VPH. Le protegen contra los tipos de VPH que causan con más frecuencia el cáncer cervical. Las vacunas funcionan mejor cuando se les ponen a las mujeres y jóvenes antes de que tengan sexo por primera vez.

P. ¿De qué otra manera me puedo proteger?

R. La mejor manera de prevenir el VPH es no tener sexo. Esto incluye el sexo vaginal, anal y oral. No tener sexo también puede ayudar a prevenir el cáncer cervical.

Si tiene sexo, hágalo solamente con una persona. Pídale a su pareja que haga lo mismo, y use condones cada

¿Qué significa una prueba anormal?

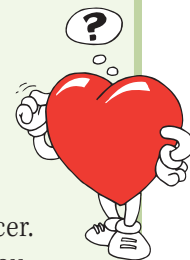
Está nerviosa. Es normal si se acaba de enterar que los resultados de su prueba de Papanicolaou son anormales. Sin embargo, trate de no preocuparse demasiado.

Los resultados anormales no siempre significan que tiene cáncer. La prueba de Papanicolaou puede haber encontrado células poco saludables en la cerviz. La cerviz es la parte inferior del útero, pero, muchas veces, estas células poco saludables desaparecen por sí solas.

Si se encuentran cambios más serios, el tratamiento le puede ayudar a mantenerse saludable.

Aun así, no se arriesgue. Asegúrese de hacerse todas las pruebas que su proveedor le dice que necesita.

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



vez que tenga sexo.

P. ¿Cuáles son los síntomas del cáncer cervical?

R. Es posible que sangre o tenga una secreción acuosa de la vagina.

Algunas veces no hay señales del cáncer. Es por esto que las pruebas de Papanicolaou son importantes. A menudo, las pruebas con regularidad pueden detectar el cáncer lo suficientemente temprano como para curarlo.

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



Su proveedor de cuidado primario

Kern Family Health Care (KFHC) está comprometido a proporcionar cuidado médico de calidad. Para mejorar la calidad del cuidado que se les proporciona a nuestros miembros. Los miembros de KFHC deben ver al proveedor de cuidado primario (PCP) o la clínica a donde están asignados. No se le permitirá a usted que reciba servicios de atención primaria de parte de cualquier otro PCP de KFHC.

Esta es la razón por la cual es importante que usted elija un PCP con el que usted estará contento durante mucho

tiempo. Entre más tiempo le trate a usted su PCP, él o ella sabrá más sobre su salud.

Si usted no está contento con su PCP, usted puede cambiar su PCP solamente una vez al mes. Las peticiones hechas hasta el día 24 del mes, serán efectivas el primer día del mes siguiente. Peticiones hechas después del día 24 del mes serán efectivas el primer día del segundo mes que sigue a la petición.

Si usted necesita ayuda para elegir un PCP, por favor llame a Servicios para Miembros al **800-391-2000**.

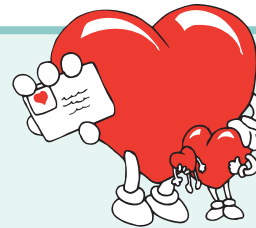
Derechos de los miembros

Si usted tiene una queja o reclamo de servicio o de calidad de cuidado en contra de Kern Family Health Care (KFHC) o un proveedor, llame primero al **800-391-2000** o visítenos en el Internet

a www.kernfamilyhealthcare.com.

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 **888-HMO-2219 (888-466-2219)**. La línea TDD (para personas con problemas auditivos) es 877-688-9891. Usted también puede llamar gratis al DHCS Office of the Ombudsman al **888-452-8609**.

Conocer sus beneficios de medicamentos

Le ayudamos a pagar los medicamentos que su proveedor quiere que usted tome. Sin embargo, quizá no paguemos todos los medicamentos.

La lista de medicamentos que pagamos se llama formulario. Llámenos para obtener una copia.

Cuando su proveedor dice que usted necesita un medicamento nuevo, asegúrese de que está en nuestra lista.

Si no es así, llame inmediatamente a su proveedor.

Este puede:

- Recetarle un medicamento que funcione de la misma manera y que esté en la lista.
- Hablar con nosotros. Es posible que podamos ayudar.

Le haremos saber cuándo hayamos cambiado la lista.

Si tiene preguntas sobre los medicamentos que pagamos, llámenos al **800-391-2000**.