

VERANO DE 2013

qué hay adentro:

página 2

CHEQUEOS MÉDICOS RUTINARIOS:
DESDE LACTANTES HASTA ADOLESCENTES
MI MÉDICO ES EL MEJOR
CON PLANTAS QUE TIENEN TRES HOJAS,
MEJOR NO TE METAS

página 3

VIOLENCIA DOMÉSTICA
FORMULARIO DE MEDICAMENTOS
DE LA PHC - ADICIONES DE NUEVOS
MEDICAMENTOS / CAMBIOS
CUMPLIMIENTO/COMPROBACIÓN DE LA
MEDICACIÓN: JUSTO LO QUE RECETÓ
EL DOCTOR
SACUDIRSE

página 4

PROTEJA A SU HIJO DE LA INTOXICACIÓN
POR PLOMO
¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE LYME?

página 5

INSOLACIÓN
SEGURIDAD EN LA PISCINA PARA USTED
Y SU FAMILIA
PROGRAMAS Y SERVICIOS

página 6

LESIONES DEPORTIVAS Y LESIONES EN
LA CABEZA
MONITORES DE GLUCOSA EN SANGRE
Y TIRAS REACTIVAS
POR FAVOR, NO ESPERE... ¡VACÚNESE!
ALGUNOS MEDICAMENTOS DE VENTA
LIBRE YA NO ESTAN CUBIERTOS

¡Importante!

Asegúrese de llamar al departamento de servicios para afiliados de la PHC para informar cualquier cambio en su plan de seguro médico privado del trabajo o su plan médico de Senior Advantage. Los cambios que no se han informado podrían ocasionar retrasos para comprar medicamentos recetados o para las visitas al médico.

¿Ha cambiado su dirección?

¿Tiene un nuevo

número de teléfono?

Infórmenos.

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN
of CALIFORNIA

(707) 863-4120

(800) 863-4155

(800) 735-2929 (TTY)

www.partnershiphp.org



Consejos para una barbacoa saludable

El verano está aquí. ¡Es el momento perfecto para la barbacoa! Antes de encender esa parrilla, recuerde estos consejos saludables.

Una barbacoa mal preparada puede provocar dolores de estómago, diarrea, vómitos o algo peor. Para evitar servir carnes mal cocidas, examínelas con un termómetro antes de sacarlas de la parrilla. Las bacterias dañinas se han destruido cuando las temperaturas internas de la carne alcanzan:

- 145 grados para los peces (o hasta que la carne ya no sea brillante ni clara y que se desmenuce fácilmente)
- 145 grados para filetes, chuletas y asados (dejar reposar la carne durante unos minutos después de sacarla de la parrilla)
- 160 grados para las hamburguesas y otras carnes molidas
- 165 grados para pollo y otras aves.

También debe tener cuidado de no quemar la cena. Asar a la parrilla las carnes a altas temperaturas durante mucho tiempo puede causar carcinógenos (agentes causantes de cáncer). Prefiera el término medio en vez de carbonizada o muy cocida.

Recuerde mantenerse a salvo, siguiendo estos sencillos pasos:

- **Tenga cuidado con el fuego.** Tenga un extinguidor de fuego (para las parrillas de gas) o agua (para las parrillas de carbón) a la mano. Asigne a alguien la responsabilidad de “guardián del fuego”.

- **Conozca su parrilla.** Lea el manual para evitar errores no deseados.
- **Dele un poco de espacio a la parrilla.** Asegúrese de que está lejos de la gente y de objetos que puedan incendiarse.
- **Revise todas las mangueras si su parrilla es a gas.** Examine las piezas móviles en busca de daños y cerciórese de que funcionen. Los problemas en los ductos de gas son la principal causa de lesiones en los asados.
- **Manténgase alejado del humo.** No importa lo bien que huelga, el humo de la barbacoa contiene sustancias químicas que dañan los pulmones.
- **Vístase para evitar problemas con la parrilla.** Use ropa que proteja su piel y que no depase. Si su cabello es largo, recójase. ■



Chequeos médicos rutinarios para niños: desde lactantes hasta adolescentes

Dele a su hijo el mejor regalo de todos - ¡una visita médica de rutina! Una visita médica de rutina es importante porque permiten que el médico de su hijo se asegure de que su hijo está sano y creciendo bien. También le dan la oportunidad de hacer preguntas y discutir cualquier preocupación que tenga. El médico evaluará el estado de salud general así como el crecimiento y el desarrollo de su hijo, y le brindará información importante. Asegúrese de programar estas citas con anticipación.

Para los lactantes, se recomienda que durante los dos primeros años de vida se realicen frecuentes visitas médicas de rutina, en tanto que para niños y adolescentes, se debería realizar una consulta médica al año.

Pregunte lo que necesite, ya que estas visitas son el momento indicado para obtener información acerca de la salud de su niño. Antes de su visita, haga una lista con las preguntas que tenga para poder recordarlas cuando esté allí. Lleve una lista de medicamentos que su hijo esté tomando actualmente, incluyendo medicamentos de venta sin receta.

Asegúrese de escribir los temas que quiere discutir con el médico de su hijo antes de la visita. Algunos de los temas que se pueden tratar son:

- Salud, seguridad, nutrición, dietas, estado físico, cuidados generales de la salud, hábitos de sueño, crecimiento y desarrollo, conducta, disciplina, problemas emocionales, de socialización o de aprendizaje, inquietudes sobre problemas familiares o sobre la pubertad y la adolescencia.

Qué esperar en el chequeo de su hijo

Examen físico

El examen incluye la visión, la audición y la presión arterial.

Vacunas (Inmunizaciones)

Las vacunas pueden prevenir problemas graves de salud. Si le faltan vacunas, su médico puede proponer un programa de "ponerse al día".

Evaluación del Desarrollo

Su médico le preguntará cómo va su hijo en el hogar y en la escuela y cómo su hijo se lleva con los demás. Su médico también hablará con usted y su hijo acerca de la nutrición, la actividad física y la seguridad.

Consejos de Seguridad

Este es el tiempo que va a pasar con el doctor hablando de información sobre tomar decisiones para una vida saludable. Los temas pueden incluir la prevención de lesiones, la práctica de la crianza de los hijos o problemas de influencia de compañeros para adolescentes, para nombrar unos pocos.

Quando el niño está enfermo, el examen médico se concentra solamente en la enfermedad o el problema específico, por lo que seguramente el médico no tendrá tiempo para hacer un chequeo médico de rutina completo. **¡Así que haga la cita de su niño para un chequeo médico de rutina de inmediato! ■**

“Con plantas que tienen tres hojas, mejor no te metas”

Esta frase puede servir para recordar algo importante. Especialmente para ayudar a los niños a que reconozcan y se mantengan alejados del roble venenoso.

El roble venenoso es un arbusto de hojas que se encuentra en América del Norte. También está muy extendido en el norte de California. Todas las partes de la planta contienen aceite tóxico que causa una reacción alérgica. El contacto con el aceite resulta en una erupción rojiza con ampollas en la piel, lo que es bastante doloroso. A menudo da comezón y el deseo de rascarse puede inflamar aún más la condición. La mayoría de los síntomas del roble venenoso se pueden tratar en casa con medicamentos de venta libre.

La mejor prevención es la educación. Manténgase a salvo, protéjase a usted y a su familia del roble venenoso, la hiedra venenosa y otras plantas tóxicas. Aprenda a identificar la planta y enséñe a sus hijos a mantenerse alejados de esta. ■

Mi médico es el mejor

Cada año, la Partnership HealthPlan de California examina sus afiliados como parte de su concurso mejor doctor. ¡La PHC ha recibido más de 600 candidaturas de los afiliados en los seis condados y los leemos todos! Mientras que los homenajeados ya han recibido sus premios bien merecidos este año, los comentarios de nuestros afiliados fueron tan positivos que decidimos compartir algunos.

Estoy muy contento con mi médico porque siempre me dan una cita de inmediato. Si llamo a la mañana voy a estar dentro en menos de una hora. Siempre me dan una llamada de regreso cuando dejo un mensaje. Ella se preocupa por la salud de mis hijos y explica todo con mucha paciencia y si tengo preguntas sobre la condición médica de mi hijo la médica explica todo y le hace seguimiento a los análisis de laboratorio. Estoy contento con su ayuda, porque ella es paciente para con mis hijos.

Es un buen médico y he estado con él desde 1999. Es muy amable, gentil y solidario. Empecé con él cuando tenía 61 años y ahora tengo 74. Mi médico trabaja en Kaiser. Por favor, acompañeme a darle gracias. Nunca dejaré mi relación con él o con Kaiser.

Encontré mi médico hace ocho años ya y a través de todos mis problemas médicos, él ha estado allí para mí y mi familia como médico con el talento médico, pero también emocionalmente cuando las cosas se pusieron muy difíciles como ahora. También aprecio mucho al personal de la oficina y amo a sus enfermeras y a sus asociados. ¡Son un gran equipo!

He consultado a mi médico de familia durante muchos años por un montón de problemas de salud. Ha sido fundamental en mi vida y soy capaz de tener una calidad de vida que es viable a pesar de sufrir de un dolor crónico y de depresión. Me ha atendido en muchos momentos difíciles en los últimos años y siempre ha sido muy eficiente y atento con cada desafío. Creo que su apoyo ha sido invaluable. Yo era un paciente de otro médico por muchos años y me sentía escéptico cuando me refirió a este nuevo médico, por su traslado al Kaiser, pero todo salió bien. Ha sido una verdadera bendición para mí y para la clínica Sutter.

Quiero que sepan cuán maravilloso es mi médico para mí y para nuestra comunidad. Cuando lo encontré, yo era una mujer triste y destrozada. Mis necesidades médicas superaban la atención primaria. Con inteligencia y bondad él me ayudó a navegar el sistema de salud. Necesitaba un neurocirujano y un especialista en pituitaria (tumor cerebral). Mi médico contactó estos profesionales de la USF. Como resultado, puedo caminar y mi pituitaria está bajo control. ¡Bravo!

¡Gracias a todos los proveedores que ayudan a mantener a nuestros afiliados de la PHC saludables! ¡Se le aprecia de verdad! ■

Violencia doméstica

¿Acaso su pareja o un familiar trata de controlarla? ¿Siente a menudo miedo del carácter de su pareja? ¿Su pareja alguna vez le dijo que quiere hacerle daño? ¿Alguna vez la empujó o la golpeó, le tiró objetos o la forzó a tener sexo? ¿Su pareja le prohíbe ver a sus amigos, la amenaza con hacerla deportar o con llevarse a su hijo? ¿Su pareja le grita, la menosprecia o la insulta?

No está sola. Estos tipos de maltrato son más comunes de lo que cree. Pueden ocurrir en cualquier familia y a personas de todas las edades. Si sufre maltrato, quizás se sienta avergonzada, asustada y sola. Y quizás su pareja hasta la culpe a usted por eso. Pero NO es su culpa. Nadie merece que le hagan daño o lo atemoricen. Usted cuenta con ayuda para usted y para sus hijos: llame a la National Domestic Violence Hotline (la línea directa nacional contra la violencia doméstica) al **(800) 799-7233 (SAFE)** o solicite información a su médico o enfermera sobre cómo obtener ayuda. También puede comunicarse con las líneas para emergencias de las siguientes organizaciones locales:

Condado de Solano: SafeQuest **(707) 422-7345** para Fairfield o **(707) 557-6600** para Vallejo

Condado de Napa: Napa Emergency Women's Shelter

(Refugio de emergencia para mujeres en Napa) **(707) 255-6397**

Condado de Yolo: Sexual Assault and Domestic Violence Center

(Centro de atención de víctimas de abuso sexual y violencia doméstica) **(530) 662-1133**

Condado de Sonoma: Sexual Assault and Domestic Violence Center

(Centro de atención de víctimas de abuso sexual y violencia doméstica) **(707) 546-1234**

Condado de Marin: Building Better Families

(Construyendo mejores familias) **(415) 721-4304**,

Family & Children's Law Center

(Centro de derecho para la familia y los niños) **(415) 492-9230**

Condado de Mendocino: Family & Child Welfare Services Program

(Programa de servicios de bienestar para la familia y los niños)

(707) 463-7990 o **(707) 962-1100** o **(707) 456-3700**

Las víctimas de maltrato cuentan con asesoramiento legal, apoyo emocional y otros servicios de forma gratuita. Si es víctima de maltrato, no tenga miedo. Pida ayuda ahora. ■



Formulario de medicamentos de la PHC – adición de nuevos medicamentos/cambios

Este listado contiene cientos de medicamentos cubiertos por la PHC. Éstos son seleccionados por los médicos y farmacéuticos que son parte de nuestro comité de farmacia y terapia (Pharmacy and Therapeutics - P&T por sus siglas en inglés). El equipo se encarga de verificar que los medicamentos seleccionados sean efectivos, seguros y asequibles.

Todos los medicamentos aprobados por la administración de medicamentos y alimentos (Food and Drug Administration –FDA- por sus siglas en inglés) están cubiertos, incluso si no se encuentran en el listado. Si un proveedor desea recetarle un medicamento, de marca o genérico, que no figura en el listado, su farmacia debe enviar a la PHC una solicitud de autorización de tratamiento (Treatment Authorization Request – TAR por sus siglas en inglés). Esta solicitud debe explicar los motivos médicos por los que se necesita un medicamento que no está en el listado. Si se le niega el medicamento, su médico o farmacéutico pueden comunicarse con el director médico de la PHC para que revise la negativa.

El Comité de P&T sigue agregando nuevos medicamentos y ha realizado algunos cambios debido a la disponibilidad de los medicamentos genéricos. En casi todos los casos, los medicamentos genéricos son tan efectivos como los de marca. La PHC requiere medicamentos genéricos para nuestros afiliados porque son tan eficaces como los medicamentos bajo una marca comercial y son menos caros, lo que contribuye a mantener bajo control los precios de los medicamentos que van en aumento. Los siguientes son datos sobre los medicamentos genéricos:

- Los fabricantes de medicamentos genéricos no tienen que pagar tanto por investigaciones y desarrollo, publicidad y mercadeo como los fabricantes de medicamentos de marca.
- Muchos de los medicamentos genéricos son fabricados por compañías que también fabrican medicamentos de marca.
- Un medicamento genérico se fabrica con los mismos ingredientes activos que el medicamento de marca equivalente.
- Un medicamento genérico es seguro y proporciona los mismos efectos que un medicamento de marca.

Al utilizar medicamentos genéricos rentables, la PHC cuenta con más dinero para satisfacer otras necesidades de su salud, como: hospitales, médicos, sillas de ruedas y enfermeras domiciliarias.

Los afiliados pueden obtener una copia del listado de medicamentos de PHC llamando al Departamento de Servicios para Afiliados al **(707) 863-4120** o al **(800) 863-4155**. ■

Dese una sacudida

¿Le es difícil sentirse motivado? ¿Prefiere estar sentado en el sofá que levantarse y hacer algo? Algunos días son así, pero hay que darse una sacudida - literalmente.

Trate de levantarse y darse una sacudida. Ahora mismo, póngase de pie y sacuda los brazos, las manos, las piernas y los pies. Y hasta la cabeza. Haga de cuenta que un enjambre de abejas lo ataca y tiene que quitárselas de encima.

Sacúdase como una se sacude una foto Polaroid. Quizá haya oído esa exitosa canción (en inglés) con esa letra. No mienten. Es bueno sacudirse. ¿A qué se debe esto? Resulta que una sacudida completa de todo el cuerpo aumenta las endorfinas y se deshace del estrés. Piense en un niño que hace pataletas. De vez en cuando puede ser saludable.



Brochetas de pollo

Que necesitará:

- 4 mitades de pechugas de pollo deshuesado sin piel
- 1 pimiento verde grande, cortado en trozos de 2 pulgadas
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 1 pimiento rojo grande, cortado en trozos de 2 pulgadas
- 1 taza de salsa de barbacoa
- Pinchos

Modo de preparación:

Pre caliente la parrilla a fuego alto.

Pase el pollo, el pimiento verde, la cebolla y el pimiento rojo alternándolos en el pincho.

Engrase ligeramente la rejilla de la parrilla.

Coloque las brochetas en la parrilla preparada

y úntelas con la salsa barbacoa. Cocine,

volteando y untando con salsa barbacoa con frecuencia, durante 15 minutos, o hasta que los jugos del pollo salgan claros.

4 porciones por receta, con 256 calorías

por porción ■

Medicamentos, revisión/cumplimiento: Justo lo que recetó el doctor

Es posible que haya oído las palabras *cumplimiento con la medicación*. Pero, ¿qué significa? Esto significa tomar los medicamentos como se lo indique su médico. ¿Por qué es tan importante? Si usted sigue las instrucciones al pie de la letra usted puede aprovechar al máximo la ayuda de su medicamento. Después de todo, usted está tomándolo por una buena razón:

- para curar una enfermedad
- para controlar los síntomas
- para vivir más cómodamente

Tomarse sus medicamentos como se le indicó podría ayudarle a que se sienta mejor de inmediato, o su medicamento se puede utilizar para evitar el desarrollo de problemas, meses o incluso años más tarde.

Pida a su médico que revise los medicamentos con usted, y lleve sus medicamentos a cada visita. Su médico podrá revisar todos los medicamentos que está tomando y asegurarse de que usted está siguiendo sus órdenes.

Si por alguna razón no quiere tomar su medicamento o si tiene efectos secundarios, siempre consulte con su médico antes de suspender el medicamento. ■

Proteja a su hijo de la intoxicación por plomo

El plomo es un metal muy tóxico, principalmente para los niños pequeños. Puede afectar prácticamente a todos los sistemas del organismo. Pequeñas cantidades pueden causar problemas de aprendizaje y problemas de salud importantes. En altas concentraciones puede causar daños cerebrales e incluso la muerte.

¿Cuáles son algunos consejos para proteger a sus niños de la intoxicación con plomo?

- No permita que su hijo se ponga las llaves del carro en la boca.
- Si alguien en su casa trabaja en un lugar donde la ropa puede impregnarse con polvo de plomo asegúrese de que la persona se cambia de ropa antes de abrazar a su hijo.
- Mantenga a su hijo lejos de la pintura descascarada.
- Tenga cuidado al usar objetos de otros países como: ollas de barro y platos utilizados para cocinar. Algunos dulces, especias, remedios de salud y cosméticos pueden contener plomo cuando se hacen fuera de los Estados Unidos.
- El caramelo que contienen tamarindo, chile en polvo o la sal que se extrae de ciertas partes del mundo puede tener una mayor probabilidad de tener mayor nivel de plomo en los dulces. Estos caramelos vienen en su mayoría de México, Malasia, China o la India.
- Lave los juguetes, chupetes y los marcos de las ventanas a menudo.
- Lávele las manos a los niños antes de comer.

Si está embarazada:

- No utilice las especias importadas, bocadillos, remedios para la salud, cosméticos u ollas de arcilla. Pueden contener plomo.
- Nunca coma artículos no alimentarios, tales como arcilla, cerámica, tierra o restos de pintura.
- Hágase una prueba de sangre si usted piensa que puede haber estado expuesta al plomo. Su bebé tendrá el mismo nivel de plomo que usted.
- Los niños nacidos de madres con intoxicación por plomo pueden tener problemas de aprendizaje y comportamiento.

En los últimos años, se ha eliminado el plomo de muchos productos y suministros para el hogar. Aun así, es una buena idea realizarse un simple análisis de sangre en el consultorio de su médico para detectar la intoxicación por plomo. Se recomienda el análisis de detección para los niños de entre uno y dos años. A veces también se realiza el análisis a niños más grandes. Consulte con su médico si es necesario hacer el análisis a su niño. Si se encuentra plomo en la sangre, es posible que el médico solicite un segundo análisis. También podría ser necesario que otros miembros de su familia tengan que ser analizados.

Es importante saber que los altos niveles de plomo requieren tratamiento médico inmediato. La intoxicación por plomo no termina ahí. Deberá hallar la fuente del plomo y eliminarla. Su médico lo puede ayudar.

Para obtener más información, llame al National Lead Information Center (centro de información nacional sobre el plomo) al **(800) 424-5323**. Además, puede obtener kits para análisis de detección de plomo en las ferreterías locales. ■



¿Qué pasa con la enfermedad de Lyme?

La enfermedad de Lyme llama mucho la atención, sobre todo en verano, pero, afortunadamente, es muy rara. En California, sólo a una persona de cada 400.000 le da la enfermedad cada año.

Entonces, ¿qué es la enfermedad de Lyme? Se trata de una infección, y se siente similar a la gripa. En California, se inicia después de la picadura de la garrapata de patas negras (garrapata de los ciervos). Estas garrapatas son pequeñas, por lo general aproximadamente del tamaño de una semilla de amapola, y de color negro. Si la garrapata está infectada con el germen de la enfermedad de Lyme, puede contagiar a un ser humano cuando se engancha a la piel. No todas las picaduras de garrapatas causan la enfermedad de Lyme. Muy pocas garrapatas de patas negra llevan el germen que causa la enfermedad de Lyme. Incluso si una garrapata lleva el germen, se necesita tiempo para que el germen entre en el cuerpo de una persona. Si la garrapata se retira dentro de las 24 horas después de que se le pega, es muy poco probable que la persona se contagie con la infección de Lyme.

Si una persona se infecta con la enfermedad de Lyme por una picadura de garrapata, él o ella usualmente se enferma varios días o hasta varias semanas después. A pesar de que no le pasa a todo el mundo, es común ver una erupción en el área de la picadura de garrapata. Las personas generalmente desarrollan fiebre, dolor de cuerpo, dolor de cabeza y cansancio.

Si una garrapata lo pica y usted siente estos síntomas a las pocas semanas de la picadura, debe consultar a su médico para que lo examine. Si resulta ser la enfermedad de Lyme, hay un tratamiento adecuado disponible.

Si encuentra una garrapata en su cuerpo después de estar al aire libre, lo mejor es utilizar unas pinzas para extraer lentamente la garrapata de la piel. Puede pedirle a otra persona que se la saque si la garrapata está en un lugar que no puede alcanzar. No es necesario guardar la garrapata para mostrársela a su médico, pero es útil si le toma una fotografía a la garrapata, en caso de que usted sí necesite ver a un médico.

¿Cuándo debe ver a un médico después de una picadura de garrapata? Si presenta algún síntoma, o si sabe que la garrapata estuvo en su cuerpo por más de 36 horas (un día y medio), debe consultar a su médico. Si lo pica una garrapata, pero se la extrae antes de las 36 horas y si no presenta síntomas, no hay ninguna razón para visitar a un médico, ya que no se necesita tratamiento. Si contrae la enfermedad de Lyme, hay antibióticos que pueden curar la infección.

Como nuestras madres siempre nos dijeron, es mejor prevenir que curar. Usted puede evitar las picaduras de garrapatas con el uso de zapatos, pantalones largos y camisas de manga larga cuando está fuera de casa en el campo, especialmente en las zonas más remotas. Revise su piel con cuidado después de su regreso.

Es reconfortante saber que la enfermedad de Lyme es poco común. En California, la posibilidad de contraer la enfermedad de Lyme es casi la misma que el riesgo de ser alcanzado por un rayo, y eso no sucede muy a menudo. ■



Insolación

Ahora que la temporada del calor está aquí, apuesto a que le gustaría ir a la playa. Con sol en su patio, haga barbacoas, juegue y corra al aire libre. No importa lo que le guste hacer, es importante que tome mucha agua. Muchas personas van al hospital cada año debido a que se han expuesto excesivamente a los rayos solares. Los signos de insolación son: piel pálida y fría, calambres, dolores de cabeza, debilidad, mal de estómago, sed y pulso rápido. La insolación puede dar lugar a una condición conocida como **insolación**, que puede ser mortal. La buena noticia es que usted puede tomar medidas para que no le ocurra.

¿Qué es la insolación?

La insolación afecta al sistema de enfriamiento de una persona, que es controlado por el cerebro. Los signos de la insolación incluyen una temperatura muy alta (104 grados F o más). Piel enrojecida, caliente y seca. También se detiene la transpiración, se respira profundamente y se tiene un pulso débil. Sus ojos pueden volverse más grandes, el habla puede ser un poco descoordinada, y puede que no pueda pensar claramente. Puede ver cosas que no existen y los músculos pueden contraerse.

Tener cuidado con:

- **La edad.** Los bebés y niños de hasta 4 años de edad y adultos mayores de 65 años están muy expuestos a la insolación, ya que se adaptan al calor más lentamente que otras personas. De hecho, los bebés o niños de corta edad que se quedan en vehículos cerrados pueden sufrir enfermedades relacionadas con el calor rápidamente. La temperatura en el interior de un automóvil cerrado puede elevarse a niveles peligrosos, incluso en un clima moderado. Es muy importante que los padres conozcan los peligros para la salud y la seguridad al dejar a los niños solos en los vehículos. No deje a los bebés en los vehículos. Los vehículos siempre deben mantenerse cerrados cuando no estén en uso, de modo que los niños no puedan entrar en ellos y quedarse atrapados.

Entre los niños mayores y adolescentes, la insolación o enfermedades relacionadas con el calor son un riesgo para aquellos que son atletas y que entrenan en condiciones ambientales calientes. De las enfermedades informadas relacionadas con el calor en los estudiantes de secundaria de los Estados Unidos, la mayoría de los casos les ocurren a los jugadores de fútbol americano durante el mes de agosto.

- **Ciertas condiciones de salud.** Estas incluyen enfermedades del corazón, el pulmón, o enfermedad renal, obesidad o peso insuficiente, la presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades mentales, el rasgo de células falciformes, el alcohol, las quemaduras solares, y cualquier enfermedad que causa fiebre.
- **Medicamentos.** Estos incluyen diuréticos, pastillas calmantes, estimulantes, algunos medicamentos para la presión y para el corazón y medicamentos para las enfermedades mentales.

¿Cómo puede evitar que le dé insolación?

- Las formas más importantes para no sufrir la insolación son evitar deshidratarse y evitar hacer demasiadas actividades físicas al aire libre en clima caliente y pegajoso.
- Si usted tiene que trabajar o jugar en un clima caliente, tome mucha agua, pero evite o limite la cantidad de cafeína, incluyendo bebidas azucaradas, té y alcohol.
- Su cuerpo necesitará restaurar los líquidos y las sales minerales perdidas, si se suda mucho o se hace mucha actividad bajo la luz del sol durante largos periodos de tiempo.
- Tome más descansos para tomar más agua. Póngase sombreros y ropa de colores claros, liviana y suelta.

¡Hable con su médico acerca de cómo mantenerse a salvo durante los días calurosos! ■



Seguridad en la piscina para usted y su familia

¡Es verano y es posible que desee ir a nadar! La natación es una forma divertida y relajante de refrescarse durante los calurosos meses de verano. La natación puede ser buena para su salud. Sin embargo, es importante tomar medidas adicionales para que usted y su familia estén a salvo. Aquí hay algunos pasos básicos a seguir.

- Manténgase al alcance de la mano en todo momento adentro y en los alrededores de la piscina
- Asigne un guardián de la piscina para los niños
- Vigile a los niños pequeños en todo momento
- Encierre la piscina, utilice una cerca de 4 pies o más alta con puerta de cierre automático
- Clases de natación para todos
- Asegúrese que la piscina y las puertas tengan alarmas
- Aprenda RCP – hay clases gratuitas que se ofrecen en su Cruz Roja Americana local

Seguridad de la Piscina Pública

Es una ley federal que los salvavidas están presentes en todas las piscinas públicas. Si usted va a una piscina pública y no hay salvavidas, no le permita a su hijo nadar en esta piscina. Denuncie la piscina a la policía.

Antes de saltar en la piscina, asegúrese de que el agua está limpia. Debe estar despejado, sin objetos flotantes. Si hay objetos flotantes o la piscina esta de un color oscuro o turbio, no entre en la piscina.

Asegúrese de que no hay peligro de tropiezo. Estos incluyen sillas de la piscina, gafas y aletas, flotadores, ropa, zapatos o cualquier otra cosa que pudiese enredarse en sus pies. Mueva estas cosas a una zona segura, con el permiso del salvavidas.

La última cosa que usted debe comprobar antes de entrar en la piscina es si hay dispositivos de salvamento adecuados. Deben ser fáciles de obtener y estar cerca de la piscina. Incluso con un salvavidas presente, los accidentes en una piscina pueden ocurrir. Una vez que haya ingresado a la piscina, vigile a sus hijos y a los demás cuidadosamente para asegurarse de que usted o cualquier otra persona no va a causar un accidente. ■



Programas y servicios

Administración de casos:

(707) 863-4276 o (800) 809-1350

Hable con un guía de atención médica o una enfermera sobre su plan de tratamiento

Servicios de salud mental (servicios confidenciales)

Solano (no urgente) (800) 547-0495, (línea para emergencias)
(707) 428-1131

Napa (707) 259-8151 o (800) 648-8650

Yolo (888) 965-6647

Sonoma (707) 576-8181 o (800) 746-8181

Marin (888) 818-1115

Mendocino (707) 472-2304 o (800) 555-5906

Programa de atención por enfermeras: (866) 778-8873

La PHC ofrece de manera gratuita un programa de atención por enfermeras para sus afiliados. El programa de atención por enfermeras de la PHC es un servicio gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Puede comunicarse con el programa de atención por enfermeras de la PHC llamando al (866) 778-8873.

Programa perinatal creciendo juntos:

(707) 863-4276 o (800) 809-1350

- Haga preguntas sobre su embarazo
- Seleccione un médico prenatal
- Encuentre un programa que lo ayude a dejar de fumar, beber o usar medicamentos
- Asista a sus citas prenatales y gane certificados de regalo gratis
- Asista a clases de parto.
- Obtenga ayuda con la lactancia ■

¡COMUNÍQUESE CON NOSOTROS! ¡QUEREMOS HABLAR CON USTED!

**Servicios para Afiliados de la PHC
(800) 863-4155 o
(707) 863-4120**

Si tiene problemas o preguntas sobre su atención médica, llame al Departamento de Servicios para Afiliados de la PHC. Estamos disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Podemos ayudarlo con asuntos tales como:

- Obtener información general sobre los beneficios médicos
- Seleccionar o cambiar su médico principal o su grupo médico
- Obtener una nueva tarjeta de la PHC.
- Resolver problemas con cuentas médicas
- Obtener una remisión para un especialista
- Problemas o quejas acerca de su atención médica
- Problemas para conseguir citas
- Problemas para obtener los medicamentos recetados

Servicios de laboratorio

La PHC y algunos proveedores de salud de la PHC tienen contrato con proveedores de servicios de laboratorio específicos. Cuando su médico le solicite análisis de laboratorio, asegúrese de preguntarle al médico qué laboratorio debe usar. Si su médico no sabe, comuníquese con el departamento de servicios para afiliados. ■

Manual para afiliados de la PHC

Este manual para afiliados de la PHC explica los beneficios y los servicios que usted tiene a su disposición como afiliado de la PHC. Este manual lo recibirán todos los miembros por correo al inscribirse. Si desea obtener una copia del manual para afiliados, llame a nuestro departamento de servicios para afiliados o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ■

Lesiones deportivas y lesiones en la cabeza

Las lesiones deportivas a menudo implican golpes en la cabeza. La gente a menudo se mejora de golpes leves en la cabeza sin ningún daño duradero. Sin embargo, algunas lesiones deportivas o lesiones cerebrales pueden ser más graves. Una lesión grave en la cabeza se llama una lesión cerebral traumática (traumatic brain injury -TBI por sus siglas en inglés). Cerca de 1.7 millones de personas al año tendrán algún tipo de TBI. La mayoría serán tratados brevemente en el hospital y luego se les permite ir a casa, pero alrededor de 52.000 personas morirán cada año de este tipo de lesiones.

Una TBI viene de un golpe violento o tirón en la cabeza lo que hace que el cerebro se golpee en el interior del cráneo. Muchas cosas pueden causar este tipo de lesiones, como los deportes de contacto o una caída de la altura de una escalera o de la azotea. Otras lesiones en la cabeza a menudo se producen en accidentes de autos o de motocicletas. Incluso un resbalón en la ducha puede resultar en una lesión cerebral. Otros tipos de lesiones cerebrales incluyen aquellas causadas con un arma, como una bala o un objeto penetrante en la cabeza, o un golpe en la cabeza por un objeto duro. Incluso los bebés pueden tener una TBI al ser sacudidos. Esto se denomina síndrome del bebé sacudido.

Los efectos de una lesión en la cabeza pueden ser vistos de inmediato o pueden aparecer horas o incluso días después. Algunos de los síntomas incluyen pensamientos o recuerdos confusos, o no reconocer personas. Otros síntomas incluyen dolor de cabeza, dolor del cuello, cambios en la visión, mareos o problemas de equilibrio, sensibilidad a la luz o al ruido, movimiento lento, pensamiento confuso o “no sentirse del todo bien”. Algunas personas pueden tener convulsiones, vomitar o perder la sensibilidad en los brazos o las piernas. Otros signos pueden incluir emociones inusuales, o cambios en el sueño.

Una TBI a largo plazo puede causar problemas graves y hacer un daño duradero. Recuerde que la mayoría de las personas se recuperan después de un golpe leve en la cabeza, pero si cualquiera de estos síntomas le ocurre incluso después de una lesión menor en la cabeza, la espalda o el cuello, lo mejor es buscar la ayuda de su médico de inmediato. ■

Monitores de glucosa en sangre y tiras reactivas - Freestyle

El sistema de monitoreo de glucosa en sangre Freestyle preferido por la PHC's son los medidores y las tiras de Abbott Diabetes Care's (ADC). Si estaba utilizando tiras de prueba antes del 1 de Enero de 2013, debería haber recibido una carta informándole sobre el cambio. El medidor Freestyle de ADC no tiene tira de codificación y utiliza menos sangre. Esto hace que sea más fácil de usar. Para cualquier preguntas o duda acerca de los medidores o tiras, llame al servicio al cliente de Abbott Diabetes Care al **(800) 522-5226** (24 horas al día, 7 días a la semana). Queremos darle el mejor cuidado para su diabetes. Para cualquier preguntas o duda, póngase en contacto con el departamento de servicios para afiliados de la PHC al **(800) 863-4155** o a la línea de teléfonos de texto/dispositivo de comunicación para personas con discapacidad auditiva - TTY/TDD (por sus siglas en inglés) al **(800) 735-2929**. Estamos abiertos de lunes a viernes, de 8 a.m. – 5 p.m. ■



Por favor, no espere... ¡Vacúnese!

El Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH por sus siglas en inglés) dice que a veces los niños pueden contraer enfermedades graves e incluso mortales. Las vacunas pueden proteger a su hijo.

Los niños sin sus vacunas pueden propagar enfermedades. Estos niños pueden infectar a:

- Los bebés que son demasiado jóvenes para sus vacunas.
- Los niños y adultos que no pueden ser vacunados por ciertas razones, como tratamientos contra el cáncer.
- Unos pocos niños vacunados que no han desarrollado todavía inmunidad.

Y sin vacunas, a su hijo se le puede mantener fuera de la escuela o de la guardería (fuente: www.cdph.ca.gov).

Los niños con Medi-Cal pueden hacerse un chequeo médico de rutina y aplicarse vacunas sin costo alguno. Por favor, llame al médico de su hijo hoy para asegurarse de que su hijo está listo para iniciar el año escolar saludable y protegido. ■

Algunos medicamentos de venta libre ya no están cubiertos

A partir del 1 de enero de 2013 Partnership HealthPlan de California (PHC) ya no paga por las recetas de algunos medicamentos de venta libre (over-the-counter - OTC - por sus siglas en inglés) que solían ser cubiertos como parte de su cobertura de seguro de salud. Todavía estamos proporcionando cobertura para muchos medicamentos OTC.

¿Por qué el cambio? Hay dos razones principales. En primer lugar, por cierto tiempo, la PHC ofreció muchos más medicamentos OTC que el Estado de California requiere. Para ofrecérselas a nuestros afiliados como un beneficio, significaba que los médicos tenían que prescribirlas, al igual que un medicamento recetado. Esto llevó a los afiliados de la PHC a tener que llamar a la oficina de su médico o incluso organizar una visita a la oficina para obtener estos medicamentos. Hacer esto generaba trabajo extra para nuestros médicos y su personal de oficina. En segundo lugar, las farmacias estaban perdiendo un montón de dinero en estos medicamentos, ya que el costo de llenarlas como medicamentos recetados era mucho más alto que el costo del medicamento.

Al cambiar algunos medicamentos OTC de nuevo a que estén disponibles sin receta médica, ayuda a mejorar la disponibilidad de citas y nos ayuda a asegurarnos de tener un gran número de farmacias en la red de la PHC.

La PHC todavía proporciona como beneficio todos los medicamentos OTC que el estado requiere, y aún más que las que requiere el estado. Nuestros asesores médicos examinaron todos los medicamentos OTC que cubrimos, y se quitaron sólo los que eran de muy bajo costo para los afiliados, o los que fueron utilizadas por muy pocos afiliados, o cuando hay buenas alternativas que ofrecemos con receta médica.

Si actualmente está recibiendo un medicamento OTC con una prescripción, continuará siendo llenada como una receta hasta que las recargas se agoten. Después de ese tiempo, usted tendrá que comprarlo directamente sin receta. ■