

Partnership KIDS

Otoño 2014

página 2

Cacerola de puré de papa y brócoli con queso

Hable con su farmacéutico

Reuniones públicas de PHC

página 3

El valor de la lactancia materna

Inicie su atención médica con su PCP

Cómo cancelar sus citas

página 4

¿Por qué necesita mi hijo vacunarse?

Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Manual para los Miembros de PHC

Servicios de intérprete para miembros de PHC

Sarampión

En California, 61 personas contrajeron sarampión este año. La principal razón por la que esto ocurre es que algunos padres se niegan a ponerles la vacuna del sarampión a sus hijos. El sarampión es una infección que:

- provoca fiebre y sarpullido
- puede infectar los pulmones, el cerebro y otras partes del cuerpo
- puede ser una enfermedad leve que dura una o dos semanas
- también puede ser muy grave, causando problemas a largo plazo con el cerebro e incluso la muerte

En 1967 salió una vacuna para prevenir el sarampión. Antes de eso, millones de personas, la mayoría niños, contrajeron el sarampión cada año. Alrededor de 1,000 niños quedaron discapacitados y 500 murieron debido al sarampión cada año.

Después de que llegó la vacuna, el sarampión casi desapareció de los Estados Unidos. En 2004 hubo únicamente 37 casos de sarampión en todo el país.

El sarampión puede transmitirse de persona a persona. Los niños en edad escolar que no han recibido su vacuna contra el sarampión pueden contraerlo si se exponen a una persona que tiene sarampión. Las personas que están en la etapa temprana del sarampión podrían no parecer enfermas en absoluto, sin embargo pueden transmitir el sarampión a los demás.

Lo más frecuente es que los niños reciban su primera vacuna contra el sarampión a los 12 meses de edad o después. La segunda dosis se vuelve administrarse antes de que el pequeño empiece el kinder.

Para mantener la seguridad de sus hijos y otras personas, asegúrese de ponerles a sus hijos la vacuna contra el sarampión. Uno podría pensar que la probabilidad de contraer el sarampión es pequeña, pero esta enfermedad sigue causando problemas. ❖

WWW.PARTNERSHIPHP.ORG • DEPARTAMENTO DE SERVICIOS AL MIEMBRO DE PHC (800) 863-4155

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 1849

P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (TDD)
www.partnershiphp.org



Cacerola de puré de papa y brócoli con queso

Mezclar el brócoli con queso y papas podría ser el truco perfecto para lograr que sus niños/as se coman sus vegetales.



6 porciones de 2/3 de taza cada una

Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- 1 libra de papas Yukon Gold, cortadas en rebanadas en forma de gajo
- 3/4 de libra de coronas de brócoli, picadas (4 tazas)
- 3/4 de taza de queso fontina rallado
- 1/2 taza de leche sin grasa, calentada
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta molida fresca, al gusto

Preparación

Haga que hierva una pulgada de agua en una olla grande. Coloque las papas en una canasta vaporera y cuézalas al vapor por 10 minutos. Coloque el brócoli sobre las papas, cubra la olla y continúe el cocimiento al vapor hasta que las papas y el brócoli queden tiernos, de 6 a 8 minutos más. Traslade el brócoli a un tazón grande y hágalo puré de consistencia gruesa con un molidor de papas. Agregue las papas, el queso, la leche, la sal y la pimienta, y continúe moliendo la mezcla a la consistencia deseada. Sirva inmediatamente.

Datos de nutrición

Por porción: 135 calorías; 4 g de grasa; 3 g de grasas saturadas; 1 g de grasas monosaturadas; 16 mg de colesterol; 17 g de carbohidratos; 7 g de proteína; 2 g de fibra; 329 mg de sodio; 201 mg de potasio; 1 porción de carbohidratos

Intercambios: 1 almidón, 1/2 porción de carne con alto contenido graso ❖

¡Algunas reuniones de PHC están abiertas al público!

PHC tiene reuniones mensuales y bimensuales con miembros de la mesa directiva de PHC, personal de PHC, proveedores bajo contrato y miembros como usted. Algunas de estas reuniones están abiertas al público. Si usted desea asistir a una de estas reuniones, llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC para obtener información sobre la hora y ubicación de las reuniones. ❖

Hable con su farmacéutico sobre su receta

PHC les recuerda a sus miembros que hablen con su médico y le hagan preguntas sobre sus medicamentos. El mejor momento de hacerlo es cuando él/ella le recete un nuevo medicamento. Le sugerimos que siempre haga estas preguntas:

- ¿Qué medicamentos son?
- ¿Cuánto hay que tomar?
- ¿Con qué frecuencia deben tomarse y cuáles son los efectos secundarios?

Al surtir un nuevo medicamento, el farmacéutico le explicará cuál es el uso indicado, las señales y los síntomas de problemas que pudieran presentarse, así como el almacenamiento adecuado. Aún si su medicamento no es nuevo, siempre puede pedir hablar con el farmacéutico. Siempre hable con el farmacéutico si tiene cualquier pregunta, por ejemplo, sobre el color de las píldoras y la dosis correcta.

Los farmacéuticos hacen más que simplemente surtir el medicamento adecuado según las órdenes del médico. Como miembros de su equipo de atención médica, se espera que los farmacéuticos se cercioren de que usted utilice sus medicamentos de la manera indicada. Los farmacéuticos pueden tomarse el tiempo necesario para proporcionar respuestas de una manera que usted pueda comprenderlas mejor.

Es posible que algunos farmacéuticos hasta programen un tiempo para repasar todos los medicamentos con usted, casi siempre sin que le cueste a usted. Al hablar con su farmacéutico, usted juega un gran papel en la prevención de errores con los medicamentos. Esto también ayuda a mantenerle al corriente con el plan de salud de su médico. ❖





El valor de la lactancia materna

La lactancia materna es una de las mejores acciones que una madre puede hacer por su hijo. Esto tiene que ver con la salud actual y la salud futura. Lamentablemente, a veces se engaña a las madres para que crean que la leche de fórmula es tan buena como la leche materna. La leche materna contiene nutrientes que no se encuentran en ninguna fórmula para bebé. Sin importar cuántas vitaminas o minerales se añadan a la leche de fórmula, nada es mejor que la leche materna.

¿Por qué la lactancia materna es fundamental para usted?

Las investigaciones muestran que la lactancia materna tiene importantes beneficios para la salud de la mamá y el bebé.

Inicie su atención médica con su Proveedor de atención primaria (PCP)

La mayoría de los miembros de PHC son asignados a un consultorio específico para recibir atención primaria. Este es su PCP. Ahí es donde usted acudirá para satisfacer sus necesidades médicas rutinarias. Si necesita un especialista, su PCP le dará una referencia.

Es importante que inicie su atención médica con su PCP antes de enfermarse. Conozca al proveedor, póngase al corriente con sus medicamentos y aprenda cómo mantenerse sano. Traiga una lista de sus medicamentos. Apunte cualquier pregunta que tenga. Infórmele a su proveedor cuáles son sus síntomas e inquietudes. ¡Su proveedor es su socio para la buena salud! ❖

Las madres que amamantan:

- tienen un menor riesgo de que la diabetes gestacional se convierta en diabetes tipo 2
- tienen menor riesgo de cáncer de mama y de ovario, osteoporosis y premenopausia
- logran bajar de peso con mayor facilidad después del nacimiento del bebé

Los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de permanecer en el hospital. También tienen menor riesgo de enfermarse.

Muchas mujeres tienen miedo de probar siquiera la lactancia materna por miedo al fracaso, pero hay maneras de informarse acerca de la lactancia.

¡Usted puede hacerlo!

Algunos consejos útiles:

- Amamante enseguida después del nacimiento
- Sostenga a su bebé de manera que su piel haga contacto con la suya
- Haga que su bebé esté con usted en el hospital
- No le dé un chupón ni biberón hasta que el bebé y la mamá se sienten cómodos con la lactancia materna
- Dele solamente leche materna

Si tiene alguna pregunta y necesita ayuda, hay muchas personas que le pueden ayudar:

- El médico de su bebé
- Las expertas en lactancia materna de WIC y las madres consejeras de WIC
- La Leche League ❖

Fuente: womenshealth.gov

Vea también la página web de PHC en http://www.partnershiphp.org/Members/MC_MBRHealthED.htm#Pregnancy%20&%20Breastfeeding

¿No puede acudir a su cita? Por favor, llame a su médico y canceléla

Los proveedores de PHC y su personal trabajan arduamente para satisfacer las necesidades de nuestros valiosos miembros. Haga un esfuerzo por acudir a las citas que haya programado con su médico. Por favor, cerciórese de cancelar su cita si no puede asistir a ella. Su médico programó esa hora para dedicársela a usted. Siempre que sea posible, por favor cancele sus citas por lo menos con 24 horas de anticipación. Esto permitirá darle cabida a otro paciente. ❖



Aparte la fecha: no se pierda la cuarta DTaP

La cuarta vacuna DTaP es muy importante

La cuarta vacuna DTaP debe ponerse cuando su pequeño tiene de 15 a 18 meses de edad. Esta vacuna ayudará a mantener a su hijo a salvo de algunas enfermedades graves, muchas veces mortales, tales como:

- difteria
- tétanos
- tos ferina (pertusis)

La difteria dificulta la respiración de los bebés. El tétanos lastima los músculos y nervios del bebé. La tos ferina (pertusis o tos convulsiva) es una tos que empeora lentamente. Puede causar daño cerebral e incluso la muerte. El momento en que se administran las vacunas a su bebé es fundamental.

Los itinerarios para las vacunas de su bebé están cuidadosamente planificados y las vacunas se deben poner en fechas muy específicas. Esto se hace durante los dos primeros años de vida de su bebé. La cuarta vacuna DTaP es la más difícil de recordar. Marque su calendario para asegurarse de que su bebé reciba la cuarta vacuna DTaP de los 15 a los 18 meses de edad. ❖

Miembros con discapacidades auditivas y/o visuales

Los miembros con discapacidades auditivas o visuales pueden solicitar este boletín y otros materiales por escrito en letra de mayor tamaño, en versiones de audio o Braille, o en formatos electrónicos como CDs. Los miembros con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Transmisión de Mensajes en California al **(800) 735-2929**. ❖

Manual para los Miembros de PHC

El Manual para los Miembros de PHC explica los beneficios y servicios que están a su disposición como miembro de PHC. Este manual se envía por correo a todos los miembros cuando se inscriben.

Si le gustaría recibir una copia del Manual para los Miembros, puede llamar al Departamento de Servicios para Miembro de PHC o visitar el sitio web de PHC en www.partnershiphp.org. ❖

Servicios de intérprete para miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios para Miembro para solicitar este servicio. También se dispone de servicios de intérprete de manera individual. Este servicio debe ser aprobado por PHC con anticipación. No es necesario que recurra a sus hijos, amigos o familiares para que le sirvan de intérpretes. PHC ofrece todos los materiales escritos en inglés y español. Si sus necesidades lingüísticas no han sido cumplidas, usted tiene derecho a presentar una queja o una apelación llamando a nuestro Departamento de Servicios para Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio web titulada “Cómo presentar una queja o una apelación o solicitar una audiencia” (How to File a Complaint, Appeal or Hearing). ❖