

Partnership KIDS

Invierno de 2014

página 2

Comer Bien
Barritas de pescado

Virus del Nilo
Occidental:
Proteja a su familia

página 3

Datos sobre el asma
para los niños

Hable con su niño
acerca de no fumar

Las reuniones de PHC
están abiertas
al público

página 4

El uso de un inhalador
de dosis medida con
un espaciador

Miembros con
deficiencias auditivas
y/o visuales

Manual para
miembros de PHC

Servicios de
interpretación para
los miembros de PHC

TOPS (Take off Pounds Sensibly) - Baje de peso sensiblemente

TOPS (Baje de peso sensiblemente) es un enfoque de sentido común para controlar el peso. TOPS también promueve el mantenimiento de la buena salud. Los miembros inscritos asisten a reuniones semanales, comparten consejos para bajar de peso, intercambian recetas y se animan y se apoyan mutuamente. Todo el personal está formado por voluntarios. El programa de pérdida de peso TOPS no tiene fines de lucro y no tiene funciones comerciales.

Este programa se ofrece a todos los miembros elegibles. ¿Está usted listo para dejar de hacer dietas y empezar a realizar verdaderos cambios de vida?

Partnership HealthPlan pagará su afiliación por un año. Algunos centros de TOPS cobran un cargo de sucursal (un promedio de \$5,00 por mes). PHC no cubre cargos de sucursal.

Para unirse a TOPS u obtener más datos, llame el Departamento de Servicios para Miembros de Partnership HealthPlan of California al **(800) 863-4155**. ■

PHC presenta una nueva lista de recursos para la educación sobre la diabetes:

Se ha desarrollado una nueva lista de recursos sobre la diabetes para los miembros con diabetes. Para encontrar esta información, vaya a nuestro sitio web en: http://www.partnershiphp.org/Members/MC_MBRHealthED.htm y haga clic sobre "Diabetes Education Resources" (Recursos de educación sobre la diabetes). Puede encontrar su condado en la parte inferior de la página. Una vez que localice su condado, podrá ver los recursos en su área. Si usted desea recibir una copia impresa de la lista de recursos, póngase en contacto con los Servicios de Educación de Salud de PHC al **(707) 863-4256**.



Comer Bien - Barritas de pescado

Puede preparar estas barritas de pescado hechas en casa en aproximadamente la misma cantidad de tiempo que se tarda en cocinar una caja de las que vienen congeladas. Haga de ellas una comida: Servir con las rodajas de limón, ensalada de col, papas asadas y una cucharada de salsa de tártara.

Porciones: 4

Tiempo total: 40 minutos

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

Aceite de canola en aerosol

1 taza de hojuelas de trigo entero pan rallado

1 taza de cereal de grano entero hojuelas de cereal

1 cucharadita de pimienta de limón

½ de cucharadita de ajo en polvo

½ de cucharadita de paprika

¼ de cucharadita de sal

½ taza de harina para todo uso

2 claras de huevo grandes

1 libra de filetes de tilapia



Modo de preparación

Precalentar el horno a 450 grados F. Colocar una parrilla en una bandeja para hornear; cubrir con aceite en aerosol.

Coloque el pan rallado, hojuelas de cereales, pimienta de limón, polvo de ajo, paprika y sal en un procesador de alimentos o licuadora y procesar hasta que quede finamente molido. Pasar a un plato poco profundo.

Colocar la harina en un segundo plato poco profundo y las claras de huevo en un tercer plato poco profundo. Arrastrar cada filete de pescado en la harina, remojar en el huevo y cubrir todos los lados con la mezcla de pan rallado. Colocar sobre la parrilla ya lista. Cubrir ambos lados del pescado empanado con aceite en aerosol.

Hornear hasta que el pescado quede bien cocido y el empanado bien dorado y crujiente, unos 10 minutos.

Análisis nutricional por porción

Calorías: 274

Grasa total: 3 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 57 mg

Sodio: 0

Total de carbohidratos: 33 g

Fibra dietética: --

Azúcares: --

Virus del Nilo occidental - Proteja a su familia contra la infección por picaduras de mosquitos

Éstas son algunas medidas preventivas que usted y su familia pueden tomar para protegerse contra las picaduras de mosquitos y reducir el riesgo de infectarse con el virus del Nilo occidental:

- Use repelente de insectos sobre la piel expuesta. Por regla general, mientras más ingrediente activo contenga un repelente, tanto más tiempo puede protegerlo contra las picaduras de mosquitos. Una proporción más alta de ingredientes activos en un repelente no significa que su protección sea mejor - sólo que va a durar más tiempo. Escoja un repelente que le dé protección equivalente al periodo de tiempo que va a pasar al aire libre. Los repelentes pueden irritar los ojos y la boca, así que evite aplicar repelente en las manos de los niños.
- Cuando utilice un insecticida o repelente de insectos, asegúrese de leer y seguir las instrucciones del fabricante, tal como aparece en el producto.

Si el clima lo permite, use camisas de manga larga y pantalones largos cuando esté al aire libre.

Coloque un mosquitero sobre los cochecitos de bebé cuando esté al aire libre con los niños.

Considere quedarse en casa al amanecer, atardecer, y en el comienzo de la noche: estas son las horas punta de picaduras de mosquitos.

Instale o fije pantallas de puertas y ventanas para que los mosquitos no puedan entrar.

Ayude a reducir el número de mosquitos en las zonas al aire libre donde usted trabaja o juega, drenando las fuentes de agua estancada. De este modo, se reduce la cantidad de lugares en los que los mosquitos pueden poner huevos y reproducirse.

Al menos una vez o dos veces por semana, drenar el agua de las macetas, de los platos de comida para mascotas y agua, pilas para pájaros, cubiertas para piscinas, baldes, barriles y latas.

Revise si hay desagües tapados y destapelos.

Retire los neumáticos viejos, y otros artículos que puedan acumular agua.

Asegúrese de revisar si hay contenedores o basura en lugares ocultos, por ejemplo, debajo de arbustos o debajo de su casa.

Nota: La vitamina B y los dispositivos "ultrasónicos" NO son efectivos contra las picaduras de mosquitos. ■

Datos sobre el asma para los niños

El Asma es cuando el aire no puede entrar en los pulmones y tiene dificultad para respirar. Los conductos que llevan aire a los pulmones se ponen demasiado apretados. Al igual que una pajilla para beber pellizcada. Esto presenta problemas para que usted pueda respirar.

¿Qué causa un ataque de asma?

Un ataque de asma sucede cuando usted tiene problemas para controlar la respiración. Muchas diferentes causas de asma pueden desencadenarla. Algunos factores desencadenantes comunes son:

- Polvo en su casa
- Humo del tabaco
- Velas y el incienso
- Caspa de mascotas
- Moho
- Mal clima
- Aire sucio de afuera
- Ciertos medicamentos
- Ciertos alimentos
- Ejercicio intenso que te hace respirar muy rápido

Las preocupaciones pueden causar un ataque de asma. Incluso mucha exaltación, enojo, tristeza, o susto pueden causar un ataque de asma.

¡Usted puede controlar el asma!

El consultorio de su médico puede aconsejarle acerca de un plan individualizado para ayudarle a controlar el asma.

Un buen plan significa que:

- Usted no tendrá muchos ataques de asma
- No resollara o tosera a tanto o tal vez lo dejara de hacer del todo
- Dormirá mejor
- No faltará a la escuela
- Podrá practicar deportes, jugar afuera y en la escuela
- No tendrá que ir al hospital.

Recuerde siempre... seguir las órdenes de su médico. ■

Las reuniones de PHC están abiertas al público

PHC realiza reuniones mensuales y bimestrales con los miembros del Consejo de PHC, el personal de PHC, proveedores contratados y miembros como usted. Todas estas reuniones están abiertas al público. Si desea asistir a una de estas reuniones, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de PHC, para obtener información sobre la hora y lugar en que se llevará a cabo. ■

Hable con su niño acerca de no fumar

Ningún padre quiere que su hijo fume. Sin embargo, cada año, miles de niños comienzan este hábito peligroso. ¿Por qué fuman los niños y qué se puede hacer al respecto?

Los niños fuman por cualquier número de razones: por estar a la moda, aparentar una mayor edad, perder peso o simplemente para sentirse independientes. Como padre o cuidador, es importante dar un buen ejemplo. Si usted fuma, consulte con su médico para dejar de fumar. Dejar de fumar no es fácil, pero intentarlo le dará a su hijo el mensaje de que usted sabe los peligros de fumar y quiere hacer lo que es correcto.

Para evitar que su hijo use tabaco, siempre tenga en cuenta estos consejos:

- Hable de tal manera que los niños no teman un castigo o que se sientan juzgados.
- No espere hasta la adolescencia de su hijo. Incluso el niño más pequeño puede entender que fumar es dañino para el cuerpo.
- Pregunte a sus hijos que les parece atractivo - o poco atractivo - el fumar. Escuche con paciencia.
- Lea, vea la televisión y vaya al cine con sus hijos. Comparar las imágenes de los medios con lo que sucede en la realidad y luego hablar de ello.
- Animar a los niños a participar en actividades sanas que prohíben fumar, tal como los deportes.
- Demuestre que usted valora las opiniones y las ideas de sus hijos.
- Confianza en si mismo es la mejor protección de los niños contra la presión de los compañeros. Hágalos saber que decir "no" está bien.
- Anime a los niños a alejarse de los amigos que no respetan sus razones para no fumar.
- No ponga énfasis solamente en los problemas de salud. Si su hijo responde a otras cuestiones, hable de estas también. Por ejemplo, los cigarrillos son caros. Pueden dar mal olor a la ropa y al aliento. Fumar puede afectar a sus amistades, etc.
- Establezca reglas firmes que prohíban fumar y mascar tabaco en casa y explique la razón. ■



El uso de un inhalador de dosis medida con un espaciador

Un espaciador hace que más medicamento llegue a sus pulmones. Los espaciadores también ayudan a:

- Reducir el sabor de los medicamentos para el asma
- Prevenir la tos cuando tome el medicamento
- Evitar los efectos secundarios de los medicamentos inhalados a largo plazo

Un espaciador debe ser utilizado correctamente, al igual que un inhalador de dosis medida

1. Retire la boquilla del inhalador
2. Inserte el inhalador en el espaciador
3. Sacuda el inhalador cuatro o cinco veces
4. Exhale
5. Coloque la boquilla en la cámara de retención entre los dientes y sobre la lengua y cierre los labios alrededor de ella
6. Presione el inhalador una vez
7. Respire lenta y profundamente.
8. Aguante la respiración durante 5 o 10 segundos después de la inhalación
9. Retire la boquilla de la boca al exhalar
10. Espere al menos 1 minuto antes de tomar un segundo sople, si es necesario

Los espaciadores pueden ser utilizados con una mascarilla para los niños pequeños o bebés. El uso de un espaciador para bebés o niños pequeños requiere los mismos pasos 1 a 4 anteriores, luego:

- Coloque la mascarilla firmemente sobre la nariz y la boca del niño
- Presione el inhalador una vez
- Anime al niño a tomar 5-6 respiraciones normales
- No levante la mascarilla de la cara del niño hasta que aspire la medicina
- Retire la mascarilla
- Espere al menos un minuto antes de tomar un segundo sople, si es necesario

Los inhaladores y espaciadores NUNCA deben ser compartidos y deben limpiarse a menudo.

Para limpiar un espaciador:

- Retire el cartucho (medicina) del dispositivo inhalador. Nunca remoje la parte del recipiente de lata de un inhalador.
- Remoje el inhalador y el espaciador en 1 parte de vinagre y 3 partes de agua durante 30 minutos. No frote el espaciador.
- Seque el separador y el inhalador al aire. ■

Miembros con deficiencias auditivas y/o visuales

Los miembros que tienen deficiencias auditivas o visuales pueden solicitar este boletín informativo y otras publicaciones, ya sea impresas con letras grandes o en formato de audio o electrónico, como CD o disquetes. Los miembros que tienen deficiencias auditivas o visuales también pueden solicitar la versión en sistema braille. Los miembros que tengan deficiencias auditivas o del habla pueden comunicarse al California Relay Service (Servicio de Transmisión de Mensajes de California) llamando al (800) 735-2929. ■

Manual para miembros de PHC

El manual para miembros de PHC explica los beneficios y los servicios que usted tiene a su disposición como miembro de PHC. Este manual lo recibirán todos los miembros por correo al inscribirse.

Si desea obtener una copia del manual para miembros, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros o visite nuestro sitio web en www.partnershiphp.org. ■

Servicios de interpretación para los miembros de PHC

Si necesita los servicios de un intérprete cuando reciba servicios médicos, solicítelo llamando a su médico o al Departamento de Servicios para Miembros. Servicios de interpretación cara a cara también están disponibles. Debe ser aprobado por PHC de antemano. No es necesario el uso de niños, amigos o miembros de la familia para servicios de intérprete. PHC también ofrece todo el material por escrito en Inglés y Español. Si sus necesidades lingüísticas no fueron atendidas, puede presentar un reclamo o una apelación; para ello, llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. También puede consultar la sección “Cómo presentar una queja, una apelación o cómo solicitar una audiencia” en nuestro sitio web. ■