

# Partnership KIDS

VERANO DE 2016

página 2

Miembros con  
Discapacidades Auditivas  
o Visuales

Servicios de Interpretación  
para Miembros de PHC

Miembros del Comité de  
Asesoría para Consumidores  
(CAC) que se Incorporan  
a la Junta de Comisiones  
de PHC

Recordatorio sobre Quejas

página 3

Consejos de Seguridad para  
Evitar la Insolación

Por favor, No Espere...  
¡Vacúnese!

página 4

Helado de dos Ingredientes:  
Mantequilla de Maní y Plátano

Intercambio de Información  
Médica (Health Information  
Exchange)

Evite que los Mosquitos y  
las Garrapatas lo Molesten  
este Verano

## ¿Qué tan bien oye y ve su hijo/a?

La visión y la audición de su hijo/a son sentidos muy importantes y si no se encuentran dentro de los parámetros normales, pueden afectar sus tareas y su juego.

Por eso, es fundamental evaluar con su proveedor la audición y la visión de su hijo/a en los exámenes de rutina.

La audición se evalúa en todos los bebés al momento de nacer antes de que sean dados de alta del hospital. No obstante, se pueden desarrollar problemas auditivos después de esas pruebas. Se necesita otra prueba de audición durante la niñez y la adolescencia.

Los/las niños/as que sufren pérdida de la audición o problemas de audición, incluso aunque sea de un solo lado, tienen más problemas en la escuela y en el hogar con el lenguaje, el habla y el aprendizaje. Los problemas de audición pueden afectar las relaciones de su hijo/a con sus amigos/as y con la familia.

Las evaluaciones de la vista son igual de importantes. A pesar de que los bebés y los/las niños/as pequeños/as no pueden someterse a una prueba de visión, sus ojos se pueden comprobar en otras formas. La visión deficiente de un ojo puede derivar en la pérdida de la visión. Si nota que los ojos de su hijo/a no están derechos (es «bisco»), o si mira o actúa como si tuviera dificultad para ver, asegúrese de realizarle una revisión de la vista. ❖



[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) • DEPARTAMENTO DE SERVICIOS AL MIEMBRO DE PHC (800) 863-4155

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

P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TTY)  
[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)



## Miembros con Discapacidades Auditivas 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 CD. Los miembros con dificultades auditivas y/o del habla pueden llamar al Servicio de Retransmisión de Mensajes en California al **(800) 735-2929**. ❖



## Servicios de Interpretación para Miembros de PHC

Si usted necesita un intérprete para sus citas médicas, llame a su médico o a nuestro Departamento de Servicios al Miembro para solicitar este servicio. Disponemos de servicios de interpretación en persona. **Este servicio debe contar con la aprobación de PHC con anticipación.** No es necesario que recurra a sus hijos/as, amigos/as 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 a través de nuestro Departamento de Servicios al Miembro. También puede consultar la sección de nuestro sitio Web titulada “Cómo presentar una queja, una apelación o solicitar una audiencia” (How to File a Complaint, Appeal or Hearing). ❖

## Miembros del Comité de Asesoría para Consumidores (CAC) que se Incorporan a la Junta de Comisiones de PHC

En Abril del 2015, la Junta de PHC aprobó dos cargos como Representantes de Asesoría para Consumidores para la junta, uno en la Región Sur (RS) y uno en la Región Norte (RN).

Los dos miembros elegidos fueron Margaret Sager para la RN y Michael Strain para la RS. Los dos representantes asisten a las reuniones de la junta de PHC y proporcionan información desde el punto de vista de los miembros de PHC. También se eligieron dos representantes suplentes.

La junta de PHC aprecia cómo los dos representantes se han involucrado de lleno y tomado medidas positivas para completar nuestra junta. ❖

## Recordatorio sobre Quejas

Usted puede presentar una queja o una apelación en cualquier momento que tenga un problema con PHC o cualquiera de nuestros proveedores contratados. Una apelación es una solicitud para cambiar una decisión tomada por PHC o uno de nuestros médicos.

Si usted desea presentar una queja o una apelación, por favor llame al Departamento de Servicios al Miembro de PHC. Usted puede informarnos sobre su problema por teléfono o personalmente. También puede escribir una carta o llenar un “Formulario de Solicitud de Apelación o Queja”. Este formulario está disponible en el consultorio de su médico, o bien puede llamar a nuestro Departamento de Servicios al Miembro de PHC llamando al **(800) 863-4155** para obtener un ejemplar. ❖

## Consejos de Seguridad para Evitar la Insolación

Ahora que ha llegado el verano, es importante que beba abundante agua. Muchas personas acuden al hospital cada año debido al calor excesivo. Los siguientes son signos de enfermedad relacionada con el calor:

- Calambres musculares
- Debilidad
- Piel fría, pálida, húmeda
- Náuseas y vómitos
- Dolor de cabeza
- Pulso débil y acelerado



El calor excesivo puede derivar un problema de salud llamado “insolación”, que puede ser mortal. La buena noticia es que puede tomar medidas para evitarlo.

### ¿Que es la Insolación?

La insolación es un trastorno grave que puede poner la vida en riesgo. Hay muchos signos de una insolación. Algunos ocurren cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura; (una temperatura corporal superior a los 103 °F [39 °C]). La piel está caliente, seca, roja o húmeda; además de un pulso acelerado y fuerte. Y posible pérdida del conocimiento. Buscar ayuda de inmediato puede evitar la muerte.

### ¿Cómo puede Evitar Sufrir Insolación?

- Evite las actividades físicas al aire libre con calor extremo.
- No beba o limite la cantidad de cafeína que consume, incluso bebidas azucaradas, té y alcohol.
- Beba abundante agua.
- Use un sombrero y ropa de colores claros, liviana y suelta.

¡Hable con su médico sobre cómo resguardarse de los días calurosos! ❖

Fuente: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

## Por favor, No Espere... ¡Vacúnese!

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) indica que los/las niños/as en ocasiones pueden contraer enfermedades graves e incluso mortales. Las vacunas pueden proteger a sus hijos.

Los niños que no son vacunados pueden propagar enfermedades. Estos niños pueden infectar a:

- Bebés que aún son demasiado pequeños para ser vacunados.
- Niños y adultos que no pueden ser vacunados por diversas razones, como tratamientos contra el cáncer.
- Algunos niños vacunados que aún no han desarrollado resistencia a las enfermedades.

Además, si no es vacunado, a su niño/a podría no permitírsele asistir a la escuela o a la guardería (fuente: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)).

Los niños con Medi-Cal pueden recibir un examen preventivo y vacunas sin costo alguno. Por favor comuníquese hoy mismo con el médico de su hijo/a y asegúrese de que esté listo/a para empezar el año escolar saludable y protegido/a. ❖





## Helado de dos Ingredientes: Mantequilla de Maní y Plátano

### Ingredientes

- 4 plátanos grandes bien maduros
- 2 cucharadas de mantequilla de maní

### Preparación

- Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de ½ pulgada. Disponer las rodajas de plátano en una sola capa sobre una placa grande o bandeja para hornear. Congelar durante 1 a 2 horas.
- Colocar las rodajas de plátano en una licuadora. Hacer puré las rodajas de plátano, raspando el traste según sea necesario. Seguir con el procedimiento hasta que la mezcla se torne cremosa y suave. Añadir la mantequilla de maní y mezclar. Servir inmediatamente para obtener un helado cremoso.

## Intercambio de Información Médica

Estamos trabajando activamente en un proyecto que le ayudará. Permite a los médicos, enfermeras/os y a otros expertos de la salud compartir su información médica por medio electrónico. Esto nos ayuda a reducir la necesidad de enviar su información médica entre los miembros de su equipo de atención médica. En vez de ello, dicha información estará disponible antes de que usted llegue a su visita con el médico.

Esto se llama “Intercambio de Información Médica”. Fomenta una mejor comunicación entre los expertos de la atención médica. Además, mejora la seguridad del paciente y la calidad de la atención. Esto le permite a

usted pasar más tiempo con su médico para hablar sobre su salud. Además, le permite recibir atención más segura y eficaz para satisfacer sus necesidades médicas.



Este intercambio de información médica está protegido por una ley vigente llamada HIPAA (por sus siglas en inglés). Significa Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (Health Insurance Portability and Accountability Act) de 1996. Nos permite compartir información médica para su tratamiento. También permite que usted reciba la mejor atención posible. ❖

## Evite que los Mosquitos y las Garrapatas lo Molesten este Verano

Protéjase a usted y a su familia previniendo las picaduras de insectos y enfermedades como el Virus del Nilo Occidental y la enfermedad de Lyme. Estas enfermedades pueden transmitirse por insectos. Utilice un buen repelente contra insectos cuando esté al aire libre. Su farmacéutico puede ayudarle a escoger el repelente de insectos indicado. ❖