

health sense



Otoño/Invierno 2012



Qué sabe sobre la gripe

Hay algo que todos sabemos sobre la gripe: Nos sentimos terrible. ¿Pero sabe cómo se contagia? ¿Sabe cómo evitarla?

Pruebe qué sabe sobre la gripe con este breve cuestionario de verdadero o falso.

Preguntas:

1. La gripe se contagia de persona a persona.
2. Usted necesita una vacuna contra la gripe cada año.
3. Todo el que tenga gripe debe acudir al departamento de emergencias.
4. En cuanto desaparece la fiebre puede ir a trabajar.

Respuestas:

1. Verdadero. Los gérmenes de la gripe pasan de una persona a otra en gotitas que se forman cuando tosen, estornudan o hablan.

También puede contagiarse si toca algo que tiene gérmenes de gripe y luego se toca la boca, los ojos o la nariz.

2. Verdadero. Los gérmenes de la gripe cambian cada año. La vacuna del año

pasado puede no protegerle contra la gripe de este año.

Los expertos dicen que hay que vacunarse a partir de los 6 meses de edad.

3. Falso. La mayoría de las personas se recuperan de la gripe solos. Sin embargo, algunas personas tienen riesgo de sufrir complicaciones.

Las personas que tienen más riesgo deben hablar con su doctor. Entre estas se incluyen:

- Personas de 65 años o mayores.
- Mujeres embarazadas.
- Niños de 5 años o menores.
- Personas con problemas respiratorios, de corazón, diabetes u otras complicaciones crónicas.

CLÍNICAS DE VACUNA ANTIGRIPIAL, SIN CITA PREVIA

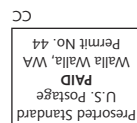
Centro de Salud Antioch	17, 18, 24 y 25 de oct.	6 a 8 p.m.
Centro de Salud Concord	15, 17, 22 y 24 de oct.	6 a 8 p.m.
Centro de Salud Martínez	15 al 19, 20 y del 22 al 26 de oct.	9 a.m. al mediodía
Centro de Salud Pittsburgh	15 al 17, 22 y 23 de oct.	5:30 a 8:30 p.m.
	20 y 27 de oct.	9 a.m. al mediodía
Centro de Salud Richmond	15 al 19, 20 y del 22 al 26 de oct.	8 a.m. al mediodía

Por supuesto, si está preocupado sobre su enfermedad, hable con su doctor. Podría aconsejarle sobre una medicina para que la gripe sea más leve o más corta.

4. Falso. Quédese en casa y lejos de la gente al menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca.

Aun sin fiebre, puede contagiar la gripe si tiene otros síntomas.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention





Chequeos: buenos para niños y padres

A los padres les gustan los consejos útiles sobre cómo criar niños felices y sanos.

Este es uno importante: asegúrese de que su hijo se haga chequeos con regularidad.

Estas visitas son importantes. Le ayudan a conocer al doctor de su hijo. También son la mejor forma de asegurarse de que su hijo:

- Esté creciendo y desarrollándose como se espera.
- Reciba las vacunas que necesita. Las vacunas ayudan a protegerle contra enfermedades infantiles.
- Reciba exámenes de la vista, la audición y del habla. Los 3 son esenciales para el aprendizaje.
- Esté comiendo bien.
- Se mantenga sano y seguro.

Los chequeos también le permiten al doctor de su hijo detectar cualquier problema de salud. La detección temprana de cualquier problema le ayudará a decidir qué hacer.

Los chequeos también son una buena oportunidad para pedir consejos sobre la crianza de los hijos. Asegúrese de hacer una lista de las preguntas que tenga. Llévela con usted a cada chequeo.

Siga el programa. Su doctor le dirá con qué frecuencia debe hacer una cita. Muchos recomiendan el siguiente programa de chequeos para los chicos:

Antes del primer año: de 3 a 5 días después de salir del hospital; luego a los 1, 2, 4, 6, 9 y 12 meses.

¿No está segura qué hacer? Llame a la Enfermera Consejera

Usted debe ver a su doctor para visitas regulares. Esto puede ayudar a que usted y sus hijos se mantengan bien.

Pero igual puede haber momentos en que usted o un ser querido se enferma o se lesiona. Es entonces que puede llamar a la Enfermera Consejera. Una Enfermera Consejera puede ayudarle a decidir si usted:

- Necesita atención médica enseguida.
- Puede esperar hasta ver a su doctor.

Una Enfermera Consejera también puede decirle:

- Qué hacer antes de ir a la sala de emergencias.
- Qué hacer en casa si no necesita atención de emergencia.

Puede hablar con una Enfermera Consejera las 24 horas del día, los 365 días del año, en el **877-661-6230 (oprima 1)**.

La mayoría de las llamadas se atienden en menos de un minuto.

Entre el año y los 2 años: A los 15, 18 y 24 meses.

Niños que empiezan a caminar y niños pequeños: A los 2½, 3 y 4 años.

Niños de edad escolar primaria: una vez al año desde los 5 hasta los 10 años.

Adolescentes y adultos jóvenes: una vez al año desde los 11 hasta los 21 años.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Cómo trabajamos para mejorar su atención

En Contra Costa Health Plan nos esforzamos por mejorar la atención y el servicio que usted recibe. Lo hacemos mediante proyectos de mejora de la calidad (QIP, por sus siglas en inglés). Algunos proyectos los elegimos nosotros. Otros los requieren programas tales como Medi-Cal.

Un QIP reciente trataba acerca de evitar el uso de la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés). Nuestra meta era enseñarles a los afiliados cuándo ir a la ER y cuándo llamar al médico. Les enseñamos acerca de sus opciones para obtener atención. Y les enseñamos cuándo está bien tratar una enfermedad en casa. También les pedimos que llamaran a nuestras Enfermeras Consejeras si no están seguros de qué hacer. Al final, nuestros datos demostraron que la enseñanza fue todo un éxito.

Para otro QIP, hablamos con médicos acerca de cómo tratar a los chicos con problemas de peso. Tuvimos varias sesiones de capacitación para ellos. Y elaboramos nuevos folletos para que los compartieran con sus pacientes. También elaboramos nuevos formularios para que los médicos los usaran durante los chequeos infantiles. Subió la cantidad de médicos que intentan detectar problemas de peso. También subió la cantidad de miembros que recibió consejo acerca de comer sano y mantenerse activos. Y ayudamos a los médicos a aprender cómo brindar mejor atención a las familias hispanas que tienen problemas de peso.

Ahora mismo estamos trabajando



en un QIP para asegurar que las mujeres embarazadas obtengan atención durante los primeros 3 meses del embarazo. También queremos que más nuevas mamás se hagan un chequeo con su médico a las 3 a 8 semanas después de nacer su bebé. Estamos revisando los servicios que estas mujeres tienen ahora. Y estamos repasando nuestros

datos para decidir cómo podemos mejorar al máximo.

Pronto comenzaremos un QIP para ayudar a que las personas no tengan que regresar al hospital después de haber sido enviados a casa. Actualmente estamos en la fase de planificación. Le mantendremos informado de nuestro progreso.

Programa de Mejora de Transición de la Atención

Contra Costa Health Plan tiene un programa para ayudar a sus miembros a cambiar de una instalación a otra. Por ejemplo, podría ser del hospital a su casa.

Este se llama Programa de Mejora de Transición de la Atención. Los miembros que se inscriben se reúnen con un

instructor de salud. Esto sucederá antes de que el paciente salga del hospital. El instructor puede:

- Contestar sus preguntas acerca del proceso.
- Brindar apoyo.
- Ayudar a los miembros a informarse acerca de su enfermedad.
- Ayudar a los miembros a planificar la atención futura.

Este programa es gratuito. Los miembros pueden decidir si desean participar.

5

alimentos sanos para vencer la depresión



1 Elija bien sus carbohidratos. Los carbohidratos pueden aumentar una sustancia química cerebral que le ayuda a calmarse. También podrían ayudar a aliviar la depresión. Pero tiene que comer los adecuados. Así que opte por panes de granos integrales, arroz integral, avena, frutas y verduras. Reduzca los farináceos blancos. Estos incluyen el pan y el arroz blancos. Y limite los alimentos azucarados, como galletitas, caramelos y sodas. Estos carbohidratos le pueden poner de mal humor.



2 Elija la proteína. ¿Es hora de comer? ¿Tiene ganas de merendar? No olvide incluir algo de proteína. Se sentirá lleno durante más tiempo. Y esto puede ayudar a no tener cambios de humor. La proteína también puede ayudarle a sentirse alerta. Elija proteínas magras y sanas para el corazón. Entre las buenas opciones se incluyen las aves sin piel, los lácteos bajos en grasa y los cortes magros de carne roja.

Usted sabe que lo que usted come afecta su cuerpo. Pero hay una sorpresa: la comida también puede afectar su estado de ánimo.

Digamos que usted se siente enojado o cansado. Cambiar lo que come podría ayudarle a sentirse mejor. ¿Por qué? Algunos alimentos pueden ayudar a cambiar la química del cerebro y levantarle el ánimo. Para estar de mejor humor, pruebe estos 5 consejos.



3 Obtenga sus omega-3. Los alimentos ricos en estos ácidos grasos pueden elevar su ánimo. También pueden protegerle contra un ataque al corazón o derrame cerebral. El pescado graso, como el salmón y las sardinas, son buenas fuentes. También lo son las nueces, la linaza molida, las nueces de soja y el aceite canola.



4 Incluya folato y vitaminas B. El tener niveles bajos de folato y vitamina B₁₂ en su cuerpo pueda causar la depresión. Así que coma muchos alimentos ricos en folato. Disfrute de brócoli, frijoles, naranjas, aguacates o espinacas. Para la vitamina B₁₂, pruebe el salmón salvaje (fresco o enlatado), carne magra de res o huevos. Los cereales para el desayuno también son fortificados con estas dos vitaminas. Solo asegúrese de que sean integrales.



5 Defiéndase con vitamina D. El tener niveles bajos de vitamina D puede estar vinculado al SAD. Esas son las siglas en inglés del trastorno afectivo estacional. Es un tipo de depresión que algunas personas sienten en el invierno. El pescado graso, como el salmón, tiene vitamina D. A la mayoría de las leches se les añade vitamina D. Y también se le añade a algunos tipos de yogur, jugo de naranja y bebidas de soja.

Fuente: American Academy of Nutrition and Dietetics

4 formas de comer mejor con poco dinero

La próxima vez que vaya de compras al supermercado, agregue estos dos puntos a su lista:

» Ahorrar dinero. » Comer más sano.

Sí, puede hacer ambas cosas. Algunas ideas que pueden ayudarle:

1. Planifique con anticipación. Busque en Internet, y en la propaganda que viene con el periódico, cupones y ofertas especiales, pero solo de alimentos que estén en su lista de compras. Luego, planifique algunas comidas con los artículos que estén en oferta.

2. Compre según la temporada.

Busque frutas y verduras frescas que están en temporada. Por lo general, tienen mejor sabor y son más baratas. Visite también el mercado de agricultores de su localidad.

3. Compre por mayoreo. En el sector de productos al por mayor, podrá encontrar a un precio más conveniente:

■ Lentejas y frijoles secos. Añádalos a las pastas o ensaladas para obtener una magnífica fuente de fibra y proteína no proveniente de la carne. Como ventaja adicional: los frijoles secos no contienen la sal que se les suele añadir a los que vienen enlatados. Deje en remojo los frijoles durante unas horas para reducir el tiempo de cocción.

■ Granos enteros, tales como arroz integral, avena, pasta de trigo integral y cebada.

Estos alimentos básicos añaden fibra a su dieta, y “estiran” comidas tales como sopas, guisos y cocidos.

4. Compre mucho cuando tenga sentido, y poco cuando no lo tenga. Con las frutas y verduras (congeladas o frescas), compre los productos

integrales en bolsas más grandes. Luego, en su casa, vuelva a empaquetarlos en bolsas más pequeñas.

Considere también dividir a medias, con un amigo, el costo de los artículos al por mayor o de gran tamaño que usted no vaya a consumir por completo.

De lo contrario, compre solo la cantidad que su familia vaya a consumir. Y cuando pruebe cosas nuevas, compre primero pequeñas cantidades para no desperdiciar los alimentos.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; U.S. Department of Agriculture



Acceso oportuno a la atención

Usted sí importa. Cuando está enfermo o lesionado, queremos estar seguros de que reciba atención. Contra Costa Health Plan tiene normas para asegurar que usted reciba a tiempo la atención que necesita. Estas son las normas de acceso oportuno que procuramos cumplir.

Tipo de visita	Tiempo de espera
Consulta de rutina/seguimiento	10 días hábiles
Servicios como radiografías, medicinas, análisis de laboratorio, rehabilitación	15 días hábiles
Salud mental	10 días hábiles
Especialista	15 días hábiles
Atención urgente (por servicios que no requieren aprobación previa)	48 horas
Atención urgente (por servicios que no requieren aprobación previa)	96 horas
Emergencias	Enseguida

NOTA: Hay momentos en que programar una visita podría tomar más tiempo. Por ejemplo, si no es dañino para su salud, se le podría pedir que espere. Debe anotarse en su registro que un mayor plazo de espera no le hará daño. Si cree que necesita atención de inmediato y tiene problemas para hacer una cita, llame a nuestra Enfermera Consejera al **877-661-6230 (oprima 1)**.



Cáncer cervical: saber los hechos

CÓMO SE PUEDE
PROTEGER A SÍ MISMA

Hay dos cosas para tener presentes sobre el cáncer cervical.

Primero, este cáncer puede poner la vida en peligro. Segundo —y más importante— 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 afecta 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 detectar 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 doctor cuándo se debe hacer la prueba.

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. No se arriesgue con el sexo. Tenga relaciones con solo una pareja. Pídale a su pareja que haga lo mismo. Y use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.

¿Qué significa un Papanicolaou anormal?

Está nerviosa. Es normal si se acaba de enterar que sus resultados del Papanicolaou fueron anormales. Pero trate de no preocuparse demasiado.

Los resultados anormales no siempre significan que tiene cáncer. Sí, puede que una prueba Papanicolaou haya encontrado células malsanas en su cerviz, la parte inferior de su matriz. Pero con gran frecuencia, estas células desaparecen por sí solas. Es más, si se encontraran cambios más graves, un tratamiento puede ayudar a mantenerla saludable.

Aún así, no se arriesgue. Asegúrese de hacerse cualquier otra prueba que su doctor le sugiera.

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

P. ¿Cuáles son los síntomas del cáncer cervical?

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

Sin embargo, a menudo no hay ningún síntoma. 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

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

VIDA LARGA

Póngase en forma, de 10 en 10 minutos

Para ponerse en forma, no necesita de mucho tiempo a la vez. Puede hacer alguna actividad en períodos de 10 minutos durante el día.

Por ejemplo, una serie de caminatas cortas durante el día y levantar pesas de mano un par de días a la semana, pueden sumarse. Y sin casi darse cuenta, estará camino a sentirse mejor y con más energía.

Vivir con más fuerza. El ejercicio regular y moderado puede ayudar a compensar algunos de los cambios que vienen con la edad. Estos incluyen la pérdida de fuerza y resistencia. Y cuando usted se mantiene fuerte y en forma, es más fácil seguir haciendo lo que le gusta. También es más fácil seguir valiéndose por sí mismo día a día.

El mantenerse activo también puede ayudar a:

- Controlar la presión arterial.
- Controlar el peso.
- Reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral y otros problemas.
- Mejorar el sueño y el humor.

¿Lleva mucho tiempo sin mantenerse activo? ¿Tiene problemas de salud? Si es así, pregúntele a su médico que tipos de ejercicio son seguros para usted.



En cuanto a esos 10 minutos.

Para una aptitud física general, necesitará 4 tipos básicos de ejercicio:

- 1. Aeróbicos.** Una caminata enérgica, montar bicicleta y nadar son buenas opciones. Necesitará al menos 150 minutos de éstos a la semana. De nuevo, usted puede alcanzar esa meta en plazos de 10 minutos cada vez. Por ejemplo, usted podría hacer la actividad 3 veces al día, 5 días a la semana. O bien puede hacer una actividad vigorosa por 75 minutos, tal como trotar o correr, durante la semana.
- 2. Fuerza.** Levantar pesas o estirar bandas elásticas especiales son 2 opciones. Trate de hacer al menos 1 juego (8 a 12 repeticiones) de estos 2 o más días a la semana. Haga

trabajar todos los principales grupos musculares.

3. Equilibrio. Levantarse de un asiento o caminar de espaldas son 2 ejemplos. Apunte a hacer estos al menos 3 días a la semana.

4. Flexibilidad. Haga algunos estiramientos cuando sus músculos se hayan calentado.

Puede ser aún mejor hacer más de estas cantidades. No más asegúrese de empezar despacio y aumentar poquito a poco.

Y un consejo final: Elija las actividades que le gustan. Así, es más probable que las siga haciendo. Incluso podría esperar con entusiasmo sus recesos de ejercicio.

Protéjase del virus del Nilo occidental



El virus del Nilo occidental puede hacerle sentir muy mal. A diferencia del resfriado o la gripe, no se propaga al tocar o besar a una persona que lo tenga. Usted puede contagiarse si le pica un mosquito que lo tiene. Los mosquitos agarran el virus al alimentarse de aves que lo tienen. Luego cuando pican, pueden transmitir el virus a las personas o a otros animales.

Estos son algunos consejos para que usted y su familia se protejan del virus del Nilo occidental.

- Deshágase del agua estancada alrededor de su casa, como charcos, macetas y canaletas. Los mosquitos se reproducen en agua que no se renueva por más de 4 días.
- Los mosquitos están más activos durante la salida y la puesta de sol. Si tiene que estar afuera a esas horas, use mangas largas y pantalones largos.
- Use repelente de insectos. Asegúrese de que contenga DEET, picaridina o

aceite de eucalipto limón. Siempre siga las indicaciones de la etiqueta.

- Asegúrese de que las telas metálicas de sus puertas y ventanas estén sanas. Esto impedirá que los insectos entren en su casa.
- Si ve algún ave muerta y no sabe por qué murió, debe reportarla. Las aves muertas pueden indicar la presencia del virus en el área. Llame al **877-WNV-BIRD** o al **877-968-2473** para reportar aves muertas.

Para más información, visite:

- Distrito para el Control de Mosquitos y Vectores de Contra Costa: www.contracostamosquito.com o llame al **925-771-6196**
- Servicios de Salud de Contra Costa: www.cchealth.org/espanol/virus_del_nilo_sp.php
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/spanish/prevention_info_spanish.htm

Fuente: www.contracostamosquito.com



Pruebe saltear a la oriental

El salteado a la oriental es una manera fácil de cocinar comidas sanas sin usar mucha grasa. Y es rápido.

Primero, trocee algunas verduras. Son buenas opciones: **las cebollas, los pimientos, el brócoli, la coliflor, las zanahorias, los calabacines y los champiñones**. Luego corte un poco de **carne magra, pollo o pescado** en tiras

finas. O trocee **tofu firme**.

Luego, caliente una sartén pesada o un wok y cubra el fondo con un poquito de **aceite**. No use más de 1 o 2 cucharaditas.

Agregue entonces los alimentos, y revuélvalos constantemente. Comience por la carne, el pollo, el pescado o el tofu. Cocínelos hasta que estén bien hechos. Agregue las verduras y cocínelas hasta que se ablanden pero estén aún crujientes y de color intenso.

Sazone con salsa soja o especias, y sírvalo sobre arroz integral.

health
sense

HEALTH SENSE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web www.contracostahealthplan.org.

HEALTH SENSE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

HEALTH SENSE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios del plan varían, y

Editora en Jefe

Patricia Sanchez, MPH

Director Médico

Jim Tysell, MD

Director Ejecutivo

Kevin Drury, MBA, CPHQ

para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

Copyright © 2012 Coffey Communications, Inc. WHN28409

For a copy in English, call 877-661-6230 (press 1).