

Su vacuna contra la influenza podría salvar una vida

La vacuna contra la influenza es la mejor defensa contra la gripe. Tanto para usted como para las personas que lo rodean.

¿Por qué es tan esencial que se vacune contra la influenza?

■ Pasará menos tiempo enfermo.

Algunas personas pueden contraer influenza aunque se vacunen. Pero lo más probable es que no se sientan tan mal como las personas que no se vacunan, y que se alivien más rápido.

■ Puede evitar que se enferme más.

La vacuna le puede ayudar a evitar enfermedades que a menudo aparecen después de la influenza. Una de ellas es la neumonía. Puede ser mortal.

■ Puede ayudar a los demás a mantenerse sanos.

Algunas personas dicen: "Nunca me enfermo de influenza, así que no necesito la vacuna." En realidad, mucha gente que tiene influenza no se siente muy mal. Hasta podrían no saber que la tienen. Pero de cualquier modo la contagian. Es por ello que la vacuna contra la influenza ayuda a proteger a los demás.

■ **Puede salvar vidas.** Cada año mueren aproximadamente 36,000 personas de influenza y las

enfermedades que puede causar. Vacunarse le da la oportunidad de salvar vidas.

¿Es segura? Algunas personas piensan que la vacuna causa la influenza. No es así.

¿**Quiénes la necesitan?** Todas las personas mayores de 6 meses de edad deben vacunarse cada año. Usted debe aplicarse la vacuna cuando esta llegue a su área. Generalmente es en otoño. Si lo olvida, también se puede vacunar en invierno. La temporada de la influenza dura meses. Vacúnese antes de que las personas a su alrededor comiencen a enfermar de influenza.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention

Si su hijo tiene fiebre

La fiebre es un signo de que el organismo está combatiendo una enfermedad. La fiebre por lo general desaparece espontáneamente en unos 3 días.

Para ayudar a que su hijo se sienta mejor:

- Asegúrese de que repose.
- Manténgalo fresco.
- Ofrezcale líquidos para beber.

Tal vez deba darle medicamentos a su hijo si la fiebre:

- Le causa dolores y malestar general.
- Dificulta que duerma o coma.

Su médico puede decirle qué puede

darle, cuánto y cuándo.

No les dé aspirina a los niños nunca. Puede causar una enfermedad grave llamada síndrome de Reye.

Cada vez que la fiebre le preocupe, llame al médico de su hijo. Llame de inmediato si su hijo:

- Tiene fiebre de más de 103 grados Fahrenheit (39 grados centígrados).
- Tiene fiebre por más de 3 días.
- Luce muy enfermo o muy somnoliento.
- Tiene otros síntomas, como erupción, dolor de garganta, rigidez en el cuello o diarrea.
- Tuvo una convulsión.
- Ha estado en un lugar muy caliente.



Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44



Podemos ayudarle a dejar de fumar

¡ENTÉRESE MÁS HOY MISMO!

¿Quiere dejar de fumar? ¿Le gustaría dejar otros tipos de tabaco? ¡Ahora es más fácil para los miembros de Medi-Cal de 18 años en adelante!

Ahora puede recibir ayuda extra para dejar de fumar. Eso es gracias al proyecto Medi-Cal Incentives to Quit Smoking (MIQS). Sólo llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al **800-662-8887**. Pida inscribirse para recibir asistencia de consejeros de la Línea de Ayuda.

Le enviarán por correo directamente a su casa **parches de nicotina gratis y una tarjeta de regalo de \$20**. Lea más sobre los parches de nicotina y las tarjetas de regalo en www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/QuitSmoking.aspx.

Acceso a tiempo

El Departamento de Atención Médica Administrada de California ha fijado tiempos de espera objetivo para las citas. Las meta para los tiempos de espera de Contra Costa Health Plan están en el cuadro a la derecha.

Tiempos de espera telefónica.

Tiene acceso a los Servicios de Enfermera Consejera las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame en cualquier momento que esté preocupado por su salud y no sepa qué hacer. Su llamada será contestada generalmente en menos de 60 segundos. Llame al **877-661-6230 (oprime 1)**.

También puede hablar con Servicios a los Miembros en el término de 10 minutos durante el horario de atención habitual (de 8 a.m. a 5 p.m.). Llame a Servicios a los Miembros al

Tipo de cita médica	Tiempos de espera para las citas
De rutina/seguimiento	10 días hábiles
Servicios auxiliares, como radiografías, análisis de laboratorio y fisioterapia	15 días hábiles
Salud mental	10 días hábiles
Especialista	15 días hábiles
Atención de urgencia para servicios que no requieren autorización previa	En las 48 horas después de la solicitud
Atención de urgencia para servicios que requieren autorización previa	En las 96 horas después de la solicitud
Emergencias	De inmediato

877-661-6230 (oprime 2).

NOTA: Los proveedores de atención médica pueden ser flexibles en la programación de las citas si un tiempo

de espera más largo no perjudica la salud del miembro. Se debe anotar en el registro del miembro que un tiempo de espera más largo no lo perjudicará.



¿Necesita un intérprete que hable su idioma?

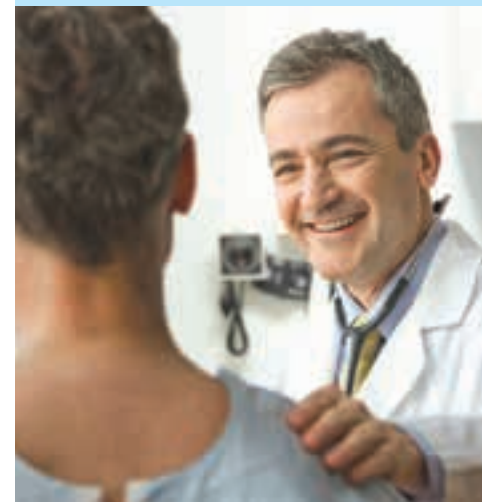
Cuando está enfermo, es más fácil hablar con un médico en su idioma. Nuestros Servicios a los Miembros pueden ayudarle a elegir uno. Tenemos muchos médicos que hablan más de un idioma. Pero el lugar donde están no siempre es cómodo para usted.

Una segunda opción es utilizar los servicios de un intérprete. Tenemos intérpretes capacitados que pueden brindarle ayuda por teléfono y a veces en persona. Hablan muchos idiomas, incluido lenguaje de señas.

Los intérpretes se aseguran de que usted y su médico sepan lo que está diciendo cada quien. Con su ayuda, usted puede obtener respuesta a todas sus preguntas.

Este servicio es gratuito y fácil de usar. Si le parece que necesita un intérprete para su próxima visita al médico, pida uno.

Si tiene algún problema para conseguir un intérprete, llame a Servicios a los Miembros al **877-661-6230**.



Cuánto sabe sobre conducir cuando usted tiene diabetes? Trate de aprobar este examen antes de ponerse en circulación.

- 1.** La diabetes puede afectar a su capacidad para conducir.
 - A. Verdadero.
 - B. Falso.
 - C. Quizás.
- 2.** Debe revisarse el nivel de azúcar en sangre antes de conducir.
 - A. Siempre.
 - B. A veces.
- 3.** Debe detener la marcha en cuanto pueda si tiene signos de bajo nivel de azúcar en sangre cuando conduce.
 - A. Verdadero.
 - B. Falso.

Respuestas:

1: C. La mayoría de las personas con diabetes pueden conducir en condiciones de seguridad. Pero si usted tiene problemas a largo plazo causados por la enfermedad, pueden afectar a su capacidad para conducir sin riesgos. Por ejemplo, si tiene problemas de visión o de los nervios que causan falta de sensibilidad en los pies.

Lo mismo es cierto si, durante el año pasado, tuvo períodos de bajo nivel de azúcar en sangre que:

- Ocurrieron sin signos de advertencia.

- Le hicieron perder el conocimiento.
- Requirieron la ayuda de otra persona para ser tratados.

Hable con su médico si tiene alguno de estos problemas. Él o ella puede ayudarle a manejar mejor el azúcar en sangre para evitar problemas graves con los niveles bajos.

Su médico también puede referirlo a un especialista en conducción. Esta persona puede evaluar si la diabetes afecta a su capacidad de conducir. También puede ofrecerle capacitación para mejorar sus destrezas al volante.

2: A. Usted tiene que medir su nivel de azúcar en sangre cada vez que conduzca, antes de sentarse al volante. También debe medirlo a intervalos regulares si conduce durante una hora o más. Si el azúcar en sangre sube o baja mucho, usted puede sentirse somnoliento, mareado o confundido. Podría tener la visión borrosa. Podría tener una convulsión o perder el conocimiento.

3: A. Debe dejar de conducir rápidamente y estabilizar el nivel de azúcar en sangre. Lleve siempre en el automóvil algún tipo de glucosa de acción rápida, como un caramelo macizo o comprimidos de glucosa. No vuelva a conducir hasta que el azúcar en sangre esté nivelado.

Fuentes: American Diabetes Association; National Highway Traffic Safety Administration

Estrategias alternativas que le pueden ayudar

Se pone la vacuna contra la influenza. Se lava las manos con frecuencia. ¿Qué más puede hacer para evitar los resfríos y la influenza?

A continuación le damos algunos consejos comprobados que pueden ser de ayuda:

Coma verduras de hojas verdes y hortalizas locales todos los días.

Combinar diferentes verduras de hojas verdes puede aportarle los nutrientes que tanto necesita. Pruebe la espinaca, el repollo y la lechuga romana.

Puede agregarles zanahoria rallada, tomates, aguacate, cebollas, semillas de chía, semillas de calabaza y semillas de girasol. El aceite de oliva y el jugo de limón fresco son un fabuloso aderezo.

Coma semillas de calabaza.

Contienen zinc, que ha demostrado reducir la duración de un resfrío.

Coma arándanos y frambuesas.

Están repletos de antioxidantes y fitoquímicos. Estos compuestos combaten los radicales libres, que dañan nuestras células.

Coma hongos reishi, shiitake y maitake. Se demostró que activan el sistema inmunológico.

Coma alimentos con bacterias sanas. Pruebe yogur natural, kéfir y quesón. Puede añadir fruta fresca o



miel.

Utilice potenciadores del sistema inmunológico. Pruebe el propóleo, el té verde y el ajo.

Pruebe las especias y hierbas. Las mejores para ayudar a tener un sistema inmunológico fuerte son:

- Canela: potente antiinflamatorio y antimicrobiano
- Clavo de olor: eficaz para dolor de dientes y de garganta, buen antiinflamatorio
- Madreselva: buen antiviral
- Orégano: potente antioxidante

■ Cúrcuma: potente antioxidante y anticancerígeno

Pruebe estos té reconfortantes.

Cuando trate de combatir un resfrío, puede preparar un té mezclando lo siguiente:

- Té de flor de saúco
- Té de milenrama
- Té de tila
- Té de menta
- Té de jengibre

Agregue un saquito de cada uno en una tetera. Beba la infusión a lo largo del día.



Aumente su vitalidad con jugos frescos

Los jugos son una forma muy común de aportar más nutrientes al organismo rápidamente. Esta es una muy buena receta de un jugo refrescante que les encantará incluso a los niños pequeños.

INGREDIENTES

- 5 zanahorias
- 5 varas de apio
- 1 betabel rojo
- 1 limón
- 1 manzana
- 1 camote

Lave y pele las frutas y verduras antes de preparar el jugo. Para obtener mejores resultados:

- Beba el jugo fresco en los 30 minutos posteriores a su preparación.
- No lo guarde en el refrigerador más de 24 horas.

Tomar jugos de 3 a 5 veces por semana es una excelente manera de potenciar su vitalidad y mantener el cuerpo saludable. Prepare los jugos principalmente con verduras. Añada solo 1 o 2 frutas con poco contenido de azúcar. Siempre incluya un limón para mejorar el sabor.

Los extractores actualmente son muy económicos. Walmart y Target venden extractores buenos a precios de \$30 a \$100.

Para obtener más recetas de jugos y batidos, visite nuestro sitio web, www.cchealth.org/healthplan/health-ed-nutrition.php y seleccione la nueva sección en “Drinks” (Bebidas) llamada “Fresh Juicing and Smoothies” (Jugos frescos y batidos).

Viva con vitalidad

El estrés y la ansiedad pueden aparecer de improviso.

- Sentirse agobiado
- Tener problemas para dormir
- Sentirse preocupado
- Sentirse irritado
- Tener mal genio

DISMINUYA LA ANSIEDAD.

Consejo 1: Coma refrigerios con proteína. El cerebro necesita proteínas saludables para mantenerse equilibrado. Muy buenas opciones son las almendras, las nueces, las semillas de calabaza, una rebanada de pavo, un huevo duro y yogur natural. Estos alimentos tienen aminoácidos que reducen la ansiedad y ayudan a dormir mejor.

Consejo 2: Reduzca el café y otras bebidas con cafeína. El café tiene ciertos beneficios. Pero las personas con ansiedad se sienten de maravilla después de tomar café y luego se sienten muy nerviosas. Reemplácelo con té relajantes como el de manzanilla, centella asiática o hinojo.

Consejo 3: Administración del tiempo. ¿Dice que sí a demasiados eventos? ¿Se siente culpable por decir que no? Guarde más tiempo para usted y diga que sí solo a las cosas que disfruta. Si le cuesta decir que no, diga “Déjame pensarlo”.

Consejo 4: Respiración abdominal profunda. La respiración profunda calma el cerebro y el sistema nervioso. Puede sentirse relajado rápidamente.

Paso 1. Coloque una mano arriba del ombligo y una mano abajo.

Paso 2. Inhale por la nariz lentamente y cuente hasta 5. Deje que el vientre se expanda.

Paso 3. Haga una pausa y sostenga la respiración mientras cuenta hasta 5.

Paso 4. Exhale lentamente, por la nariz o la boca, y cuente hasta 5.

Paso 5. Repita los pasos 1 a 4 durante 5 minutos como máximo.

Consejo 5: Haga un plan para su vida. Tener objetivos claros y estar encaminado hacia una vida más feliz pueden ayudarle mucho con la ansiedad. Piense qué quiere para su vida. Dígale sí a lo que lo llevará allí.

MÁS IDEAS. Las últimas investigaciones indican que lo siguiente puede ayudar a reducir la ansiedad:

■ Alimentos ricos en magnesio. Estos incluyen la espinaca y las verduras de hojas verdes, el aguacate, las bananas, el arroz integral, los chabacanos y los frutos secos.

■ Alimentos fermentados. Estos incluyen aceitunas, col agria, vegetales fermentados y kéfir. Los alimentos fermentados tienen probióticos, cepas de bacterias buenas que los intestinos necesitan para mantenerse sanos.

■ Alimentos con vitaminas B. Los alimentos ricos en vitamina B son los frijoles, huevos, hígado, maní, espárrago, brócoli, ciruelas, ciruelas pasas y guisantes.

El ejercicio también se ha asociado con una disminución de la ansiedad y un aumento de la tranquilidad.

¿Necesita mejorar su sueño? Deje de utilizar aparatos electrónicos 2 horas antes de irse a dormir. Oscurezca la habitación donde duerme.

Si tiene mucha ansiedad o ataques de pánico, hable con su médico. Tal vez necesite medicamentos.

¿Su bebé toma suficiente leche materna?

La leche materna le hace bien al bebé. Pero, ¿cómo sabe si su bebé está tomando suficiente leche?

Un bebé bien alimentado:

1. Mamará entre 8 y 12 veces cada 24 horas.
2. Lucirá feliz y satisfecho después de comer.
3. Tendrá breves períodos de sueño y luego períodos de alerta durante los que estará despierto.
4. Mojará alrededor de 6 pañales por día. La orina debe ser transparente o de color amarillo pálido. No debe ser de color amarillo oscuro ni naranja.
5. Hará caca alrededor de 3 veces por día.
6. Subirá de peso de manera constante después de la primera semana. La mayoría de los bebés suben aproximadamente una onza por día durante los primeros 3 meses.

¿Le preocupa que su bebé no esté comiendo bien? Llame a su doctor.

Dele vitamina D también. Su bebé necesitará más vitamina D de la que le puede aportar la leche materna. Pregúntele al doctor de su bebé sobre las gotitas de vitamina D. Aparte de eso, la leche materna es todo lo que el bebé necesita para los primeros 6 meses de vida.

Una pequeña advertencia. El alcohol y las drogas ilegales pueden pasar a su bebé a través de la leche materna. Pueden dañar al bebé. Asegúrese de evitarlos.

Fuente: Office on Women's Health



» ACTÚE. Asegúrese de que su bebé esté sano. Llévelo a todos los chequeos de bebé sano.

Hablemos de la televisión: ¿Llegó la hora de desenchufar el televisor?



¿Cuánto tiempo pasan sus hijos frente a una pantalla? El tiempo frente a la pantalla incluye computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas, TV y videojuegos. Las tareas escolares que se hacen con la computadora no se cuentan.

Si ese tiempo es más de 1 o 2 horas por día, es demasiado.

Los niños que se sientan y miran una pantalla no están haciendo ejercicio. No están jugando a la pelota ni saltando a la cuerda.

Simplemente están sentados. Y corren el

riesgo de tener sobrepeso.

Por eso, lo mejor es sacar los televisores y las computadoras de los dormitorios de los niños. También tenga un lugar donde se puedan guardar las computadoras portátiles, teléfonos inteligentes y tabletas cuando no es momento de usarlos.

Quizás los niños no estén contentos al principio. Pero es posible que estén más saludables a largo plazo.

Fuente: American Academy of Pediatrics

Haga la conexión

CAMBIAR CÓMO PIENSA PUEDE CAMBIAR CÓMO SE SIENTE



¿Su estado mental puede afectar a su salud física?

Durante siglos, los médicos han sostenido que existe un fuerte vínculo entre la mente y el cuerpo. Los estudios modernos lo han comprobado.

Los investigadores ahora saben que el estrés, la depresión y la ansiedad pueden causar problemas con:

- Las hormonas
- El sistema inmunológico
- La salud del corazón
- La presión arterial

¿Su salud emocional está fuera de equilibrio? Estos son algunos de los signos físicos que pueden aparecer:

- Dolor de espalda
- Dolor en el pecho
- Dolor de cabeza
- Fatiga extrema
- Diarrea
- Rigidez en el cuello
- Palpitaciones

Cuidar su salud emocional puede mejorar su calidad de vida. También puede ayudar a su cuerpo a combatir las enfermedades y recuperarse de ellas. Hasta puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

¿Qué puede hacer para colaborar con el equilibrio entre mente y cuerpo? Afortunadamente, las investigaciones han logrado responder esa pregunta también. Estas medidas encabezan la lista:

1. Ponerse en movimiento. El ejercicio cambia la forma en la que el cuerpo responde al estrés. También mejora el estado de ánimo.

2. Buscar formas saludables de relajarse. Para reducir el estrés, algunas personas utilizan:

- La música
- El arte
- La oración
- La carpintería

■ La lectura

■ Las caminatas de 10 minutos

3. Expresarse. Los sentimientos y los miedos reprimidos pueden aparecer como dolores y malestar. Para concentrarse en las cosas buenas de su vida y superar los desafíos:

■ Hable con un amigo de confianza, su pareja o un líder espiritual.

■ Escriba un diario sobre todo lo que tiene para agradecer.

■ Anote sus objetivos y lo que logra.

Si se siente bloqueado o abrumado, hable con un asesor profesional.

Por último, recuerde: Sea sincero con su médico con respecto a sus factores de estrés y sus dificultades. Pida ayuda si cree que está deprimido. Su médico puede hacerle sugerencias para mejorar su salud y bienestar, tanto físico como mental.

Almendras tostadas con especias

RINDE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 cucharada de hojas de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal kosher o marina
- ¼ de cucharadita de pimienta roja (cayena), o al gusto
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 2 tazas de almendras enteras, sin blanquear

Aceite de canola en aerosol

Instrucciones

- Precaliente el horno a 400 grados.
- En un bol grande y poco profundo, mezcle el tomillo, la sal, la pimienta y el aceite. Reserve.
- Coloque las almendras en un recipiente mediano. Mientras las revuelve con un tenedor, rocíe ligeramente con el aceite de canola para que todas las superficies queden cubiertas.
- Rocíe ligeramente la charola para hornear con aceite de canola en aerosol.
- Pase las almendras a la charola y distribúyalas uniformemente en toda la superficie.

■ Coloque la charola en el centro del horno. Tueste las almendras hasta que estén doradas y despidan su aroma, alrededor de 8 minutos. De vez en cuando, agite la placa para mover las almendras y evitar que se quemen. (Tenga cuidado de que las almendras no se oscurezcan mucho porque tendrán sabor a quemado).

■ Retire del horno y agregue inmediatamente las almendras calientes a la mezcla de especias. Revuelva unos minutos para que las almendras se impregnen. Pruebe y ajuste la sazón.

■ Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Las almendras se pueden guardar en un recipiente hermético hasta 2 semanas. Vuelva a calentarlas en el horno caliente.

Información nutricional

Cantidad por porción: 223 calorías, 19 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 7 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 4 g de fibra dietética, 235 mg de sodio.

Fuente: American Institute for Cancer Research



Coma frutos secos para su salud

Los frutos secos son un refrigerio sabroso y bueno para usted. Las nueces, las almendras y otros frutos secos están repletos de:

- Grasas saludables
- Fibra
- Nutrientes que ayudan a prevenir el cáncer y la diabetes tipo 2

Pero debe cuidar el tamaño de sus porciones. Los frutos secos pueden ser saludables, pero como quiera tienen calorías. Un solo puñado de frutos secos por día es suficiente para su salud.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; The New England Journal of Medicine, Vol. 369, No. 21

