

health sense



Primavera/Verano 2015



Pase un verano seguro

El verano es una época de tranquilidad: sandalias, camisetas de manga corta y barbacoas.

Aunque en verano es fácil relajarse en muchas cosas, no es buena idea relajarse en la seguridad. El clima cálido trae aparejado el riesgo de ciertas lesiones y problemas de salud.

Estas son algunas ideas para que usted y su familia estén seguros:

■ **Coloque protecciones en las ventanas de su casa.** Abrir las ventanas es una necesidad si no se tiene aire acondicionado o si simplemente trata de mantener bajo control la factura de electricidad. Pero tenga en mente la seguridad si hay niños en su casa. Todos los años, miles de niños en los EE. UU. mueren o se lesionan por caídas desde ventanas. No confíe en las telas metálicas como elementos de seguridad para los niños. La mejor opción es instalar protectores o trabas

de ventanas. Se pueden comprar por Internet o en ferreterías.

■ **Los cascos deben ser una prioridad.** Muchos niños prácticamente viven arriba de sus bicicletas en verano. Antes de que sus hijos se suban a las suyas, asegúrese de que se pongan el casco. (El mismo consejo vale para usted.) Los cascos ayudan a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza y de morir en caso de chocar en la bicicleta. Los cascos también son buenos cuando se anda a caballo o en patineta, cuando se batea o corre entre

bases de béisbol o softball, o cuando se anda en patines en línea.

■ **Esté atento a los golpes de calor.** Son una emergencia médica. Las señales y los síntomas incluyen temperatura corporal de más de 103 grados; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte y posible pérdida del conocimiento. Llame al 911 inmediatamente si piensa que alguien sufre un golpe de calor. Lleve a la persona a un lugar más fresco. Trate de bajarle la temperatura con paños fríos o con un baño. No le dé a la persona ningún líquido.

■ **Conozca los signos de la anafilaxia.** Es una reacción alérgica. Puede ser mortal. La mayoría de las veces es causada por alimentos, picaduras de insectos, medicamentos y látex. Tiene que estar atento a sarpullido rojo (que generalmente pica) con ampollas o pústulas; hinchazón de la garganta u otras partes del cuerpo; silbidos al respirar y dificultad para respirar o tragar.

La anafilaxia requiere atención médica inmediata, lo que incluye aplicar una inyección de epinefrina e ir a la sala de emergencias del hospital.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission

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

Coma bien, pase unas buenas vacaciones

Descansar es una de las mejores partes de las vacaciones. Pero, aunque la tranquilidad y el paisaje pueden hacerle bien, no siempre se puede decir lo mismo de la comida, especialmente mientras maneja hasta su lugar de destino. Piense en esas cositas para picar, con calorías vacías, que compra en las gasolineras.

Y eso podría suponer un problema si está cuidando la línea o está tratando de llevar una dieta saludable. Además, el riesgo de intoxicación alimentaria aumenta en el verano. Por eso, también le interesará cuidar la seguridad de los alimentos cuando viaja.

5 cosas para recordar. Antes de salir a la ruta, empaque estos consejos:

1. Lleve algunos refrigerios saludables. Los alimentos nutritivos y fáciles de llevar incluyen galletas integrales; frutas frescas (lavadas); sándwiches de mantequilla de maní; verduras



precortadas; guisantes con wasabi; mezcla de frutas desecadas, y nueces o palomitas de maíz sin sal.

2. Mantenga las cosas frescas. Si tiene una nevera portátil, lleve suficiente

hielo o un paquete refrigerante. Coloque un termómetro de refrigerador en la nevera para asegurarse de que la temperatura interior se mantenga por debajo de los 40 grados, que es el rango seguro para los alimentos.

3. Piense a la hora de elegir. Si hace una parada para comer algo, busque las opciones más saludables, como batidos bajos en grasas, sándwiches de pechuga de pollo grillada y platos a base de verduras.

4. Lávese. Recuerde lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y comer los alimentos. También lleve desinfectante.

5. Sepa cuándo tirarlo. Probablemente haga picnics en los parques o prepare algo a la parrilla en un camping. Si lo hace, no coma nada que haya estado fuera del refrigerador por más de 2 horas (o 1 hora en un día de 90 grados o más caluroso).

Fuente: American Academy of Nutrition and Dietetics

ENFERMERA CONSEJERA DE CCHP

Consejos de salud las 24/7

La Unidad de Enfermera Consejera está aquí para ayudar a los miembros de Contra Costa Health Plan (CCHP). Trabajamos las 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los días feriados. Llame al **877-661-6230, opción 1**, para hablar con una Enfermera Consejera.

Cuando llame para hablar de su hijo, asegúrese de que esté con usted en el momento de la llamada. Para brindar la mejor atención posible, la Enfermera Consejera necesita información de último minuto. Tal vez usted tenga que hacerle preguntas a su hijo. Si su

hijo no está con usted cuando llama, la Enfermera Consejera no podrá brindarle ayuda. Eso puede demorar que su hijo reciba atención.

Podemos ayudarle con lo siguiente:

- Emergencias.
- Problemas médicos graves.
- Consejos cuando su doctor no está disponible.

Según sus síntomas, usted tal vez sea elegible para:

- Una cita de atención urgente.
- Una cita telefónica con un doctor de atención primaria de CCHP.
- Indicaciones de medicamentos para

muchos síntomas.

Además, las Enfermeras Consejeras responden preguntas sobre:

- Cuidado de la salud y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cómo cuidarse usted o cuidar a un miembro de su familia.
- Si necesita que lo vea un doctor y cuándo.
- Si se requiere una visita a la sala de emergencias.
- Información actualizada sobre vacunas para usted o su hijo.
- Recursos relacionados con la salud en su comunidad.
- Cómo contactarse con su doctor.

PROGRAMAS DE INCENTIVOS

A los miembros se les recompensa por su dedicación a la salud

Diabetes. Ofrecemos una tarjeta de regalo de Target de \$20 a los miembros de Medi-Cal de Contra Costa Health Plan (CCHP) de 18 a 75 años de edad por recibir la atención recomendada. Para recibir este incentivo, los miembros se deben realizar 6 pruebas o exámenes relacionados con la diabetes en 12 meses. Se incluye un examen ocular con dilatación, HbA1c, colesterol LDL, microalbúmina, examen de los pies y presión arterial. Los miembros pueden recibir el incentivo una vez cada 12 meses.

Obesidad infantil. Ofrecemos una tarjeta de regalo de Target de \$20 a los niños/adolescentes con sobrepeso y obesidad de 2 a 18 años. Deben participar en programas aprobados por CCHP para hábitos de alimentación saludables y/o ejercicio. Cada niño/adolescente puede recibir 1 incentivo por año. El incentivo se da a los niños/adolescentes y sus familias con Medi-Cal que completan 3 sesiones (en un período de 12 meses). El miembro de la familia y el niño deben asistir a una visita con un doctor y otras 2 visitas o clases aprobadas sobre la importancia de la nutrición o el ejercicio.

Atención prenatal/postparto. Como incentivo, ofrecemos una tarjeta de regalo a las embarazadas miembro de Medi-Cal de CCHP. Puede ganar hasta \$40 por participar en el programa. Por la primera visita prenatal durante el primer trimestre, la embarazada miembro recibe una tarjeta de regalo de Target de \$20. También se entrega una tarjeta de regalo de \$20 cuando realiza 1 visita postparto. La visita postparto se debe realizar entre 3 y 8 semanas después del parto.

» TOME MEDIDAS. Para más información o para inscribirse, comuníquese con Lourdes Jensen, RN, CDE, al 925-313-6968. O por correo electrónico a Disease.Management@hsd.cccounty.us

» TOME MEDIDAS. Para más información o para inscribirse, comuníquese con Lourdes Jensen, RN, CDE, al 925-313-6968. O por correo electrónico a Disease.Management@hsd.cccounty.us

» TOME MEDIDAS. Para más información, comuníquese con Catherine Harrell, MSW, al 925-313-6427. O por correo electrónico a Catherine.Harrell@hsd.cccounty.us

ADMINISTRACIÓN DE CALIDAD

Medir y mejorar

Contra Costa Health Plan (CCHP) se preocupa por sus necesidades de atención médica. Trabajamos para asegurarnos de que reciba los cuidados adecuados en el momento preciso. Por primera vez, CCHP obtuvo la Acreditación del Comité Nacional de Garantía de Calidad. La obtuvimos por nuestra capacidad para proteger y mejorar la calidad de la atención que reciben nuestros miembros. La gráfica a la derecha muestra algunas de las cosas que medimos y las comparaciones con otros planes como el nuestro.

Puede conocer más sobre el Programa de Administración de Calidad (QM). Visite cchealth.org/healthplan/about-us.php o llame al 925-313-6917. Le enviaremos una copia de la descripción del programa QM.

Cómo estamos en comparación con otros planes

Atención de miembros con dolor de espalda	Mejor
Citas para niños de 3 a 6 años	Igual que los demás
Atención de embarazadas	Igual que los demás
Vacunas para niños y adolescentes	Mejor
Acceso a la atención	Mejorando

CÁNCER DE PIEL EL ABC



ASIMETRÍA

La mitad del lunar o la mancha es diferente de la otra mitad.



BORDE

El borde es irregular o indefinido.



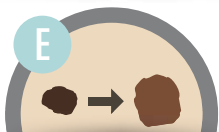
COLOR

El color cambia de un área a otra.



DIÁMETRO

El lunar o la mancha son más grandes que la goma de borrar de un lápiz. (Puede ser más pequeño.)



EVOLUCIÓN

Es diferente de otros lunares del cuerpo o presenta cambios.

Fuente: American Academy of Dermatology

Dígale adiós a las quemaduras

PROTEJA A LOS NIÑOS DEL SOL

Es posible que el sol esté a 93 millones de millas, pero para los niños es algo cercano que les encanta. Eso es así porque los días de sol son fantásticos para las actividades al aire libre que muchos niños disfrutan. Pero sin la protección adecuada, los niños pueden terminar con quemaduras solares dolorosas hoy que pueden causar algunos problemas graves en el futuro, entre ellos cáncer de piel.

Sabios consejos para estar al sol. Solo se necesitan unos 15 minutos para que los rayos ultravioletas (UV) del sol dañen la piel sin protección.

Como estos poderosos rayos hasta pueden traspasar las nubes, los niños tienen que tener protegida la piel los días nublados igual que los días de sol.

Para asegurarse de que sus hijos estén protegidos todos los días:

Buena protección en capas.

Aproximadamente 15 minutos antes de salir, los niños necesitan su primera línea de defensa: protector solar.

Utilice uno que diga que es de *amplio espectro*, lo que significa que filtra tanto los rayos UVA como los UVB.

También debe tener un FPS (factor de

protección solar) de 30 como mínimo. Para más protección en las áreas sensibles, como la nariz y los hombros, elija un producto con óxido de zinc o dióxido de titanio.

La ropa que ofrece la mejor protección solar (camisas de mangas largas y pantalones largos de trama cerrada) no siempre es práctica cuando hace calor. En ese caso, las camisetas de manga corta, los pantalones bermudas y las camisolas playeras son buenas opciones. Corone cada equipo con un sombrero de ala que cubra el cuero cabelludo y proyecte sombra a las orejas, la cara y el cuello.

Para ayudar a proteger los ojos del sol, los niños también necesitan anteojos. (La exposición a los rayos UV puede causar cataratas más adelante.) Busque anteojos de sol con etiquetas que digan que ofrecen como mínimo un 99% de protección UV.

Mire la hora. Los rayos UV del sol son más fuertes entre las 10 a.m. y las 4 p.m., un buen horario para actividades bajo techo. Pero si sus hijos están jugando afuera, asegúrese de que se pongan un poco más de protector solar cada 2 horas.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention





Un protector solar más seguro

¿Está por comprar un protector solar? Inteligente de su parte. El protector solar correcto le ayudará a prevenir el envejecimiento cutáneo precoz y reducir el riesgo de cáncer de piel.

Algunos protectores solares ayudan a prevenir solamente las quemaduras, no el cáncer de piel. Preste atención a las etiquetas. Usted querrá un producto que haga las dos cosas.

La marca no interesa. En cambio, busque un protector solar que diga que:

- Bloquea los rayos ultravioletas (UV) A y B. En algunas etiquetas se hace referencia a esto como amplio espectro. Las dos expresiones quieren decir que el producto ayudará a prevenir el cáncer de piel.
- Tiene un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.
- Es resistente al agua.

Cómo aplicarlo. Ningún protector solar será efectivo por mucho tiempo si no se utiliza correctamente. Para ayudar a mantener su piel protegida de los rayos solares perjudiciales:

- Aplique el protector solar unos 15 minutos antes de salir al aire libre.
- Utilice una cantidad suficiente de protector solar para cubrir bien toda la piel expuesta.

- Vuelva a aplicar el protector cada 2 horas. También vuelva a aplicarlo después de nadar o transpirar mucho.
- Recuerde utilizar protector solar todo el año. Deseche el frasco después de la fecha de vencimiento.

Ingredientes que se deben evitar

- **Oxibenzona.** Esta sustancia química colabora para que otras sustancias químicas penetren la piel. Puede causar reacciones químicas y trastornos hormonales.
- **Octinoxato.** Es el ingrediente más común en los protectores solares. Puede causar alteraciones hormonales y envejecimiento prematuro.
- **Retinol palmitato (palmitato de vitamina A).** Este ingrediente puede dañar el ADN y causar cáncer.
- **Homosalato.** Este ingrediente que absorbe los rayos UV se acumula en el organismo y altera las hormonas.
- **Octocrileno.** Con la exposición a la luz UV, esta sustancia química puede dañar las células.
- **Parabenos.** Son conservantes que pueden causar reacciones alérgicas, alterar las hormonas y afectar a la reproducción en los seres humanos.

Fuentes: American Academy of Dermatology; U.S. Food and Drug Administration; www.womenshealth.com

Barbacoas saludables

Pimientos y calabacines frescos asados. Mazorcas de maíz ahumadas. Hamburguesas de pavo con chalotes y cilantro.

Estas delicias pueden ser las estrellas de su próxima barbacoa.

Puede seguir asando los favoritos de la familia, como hamburguesas y salchichas, de vez en cuando. Pero pruebe asar carnes más magras, frutas y vegetales. No solo tienen un excelente sabor sino que también son buenas para usted.

Para una noche de barbacoa saludable:

1. Coloque primero frutas y vegetales.

Rocíe hongos grandes con aceite de oliva o canola y cocínelos como si fueran filetes. Marine y haga brochetas con trozos de piña y pimientos. Envuelva en papel de aluminio unas zanahorias y cebollas picadas con hierbas y áselas.

2. Elija carnes bajas en grasa. Pruebe pavo, pollo o pescado en lugar de carne roja. Utilice un termómetro para carnes para comprobar que los alimentos estén cocidos a la temperatura correcta y sea seguro comerlos.

3. Haga un marinado. Deje marinar las carnes por al menos 30 minutos antes de asarlas. Ayuda a reducir la quemadura, el cual produce químicos nocivos.

4. Cocine lentamente. Para evitar que los alimentos se quemem, no los ponga directamente sobre la fuente de calor. Colóquelos a un lado y mantenga la llama baja.

5. Tenga cuidado con los gérmenes. Lávese las manos antes, durante y después de cocinar. Guarde un desinfectante de manos en la nevera portátil. Lave los cuchillos y platos que tocaron la carne cruda antes de volver a usarlos. Y nunca vuelva a usar la marinada, salvo que la hierva antes.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; American Institute for Cancer Research

DIVERSIÓN DE VERANO

No se descuide cerca del agua

El verano y el agua parecen ir de la mano. Por eso, este es un buen momento para revisar algunas normas de seguridad en el agua. Cuando está en una piscina o en la playa, pueden ayudarle a que usted y su familia estén protegidos.

1. Asegúrese de que todos aprendan a nadar. Lo ideal es tomar clases con un profesor calificado.
2. Nade donde haya salvavidas. Manténgase alejado de embarcaciones y pescadores.
3. Siempre observe a sus hijos cuando estén cerca del agua. Nunca deben quedarse solos cuando juegan cerca del agua o nadan. Los niños pequeños no deben estar a más de un brazo de distancia de un adulto. Asegúrese de no distraerse con nada.
4. Haga que todos salgan del agua si escucha truenos o ve relámpagos.
5. No confíe en los juguetes inflables como protección de su hijo. Pueden perder el aire rápidamente.
6. Vacíe las piletas inflables después de cada uso.
7. No permita que nadie se zambulla en aguas poco profundas. Siempre verifique la profundidad del agua. Y asegúrese de que no haya ningún peligro.
8. No permita que los niños corran o hagan tonterías cerca del agua.



9. Cuando esté en un bote, siempre use chaleco salvavidas.
10. No beba alcohol si va a nadar, navegar u observar a sus hijos mientras nadan.

11. Asegúrese de que usted y sus hijos se laven las manos antes de comer.
12. Si no encuentra a su hijo, busque primero en el agua.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; American Red Cross; National Institutes of Health

Cómo evitar picaduras y mordeduras

No deje que los insectos le molesten cuando esté al aire libre.

Para protegerse:

- Use mangas largas, pantalones largos y medias.
- Use sombrero.
- Use repelente de insectos. Pero no les ponga repelente de insectos a los bebés. Y controle las etiquetas de los productos antes de usarlos en los niños más grandes. No deben contener más de un 10% de DEET.
- Evite acercarse al agua estancada.
- Manténgase alejado de áreas donde haya muchos árboles, hierbas y malezas.
- No use perfumes ni jabones aromáticos. Pueden atraer a los insectos.
- Evite usar colores brillantes. Pueden atraer a las abejas.

La mayoría de las picaduras de insectos son inofensivas. Sin embargo, si usted tiene una reacción adversa o se siente enfermo después de haber sido picado o mordido, consulte a su doctor de atención primaria de inmediato.



DESHIDRATACIÓN

Época de verano, época de sed

Durante los largos días de verano, es natural pensar en regar el césped y el jardín, las plantas de la casa y darles agua fresca a las mascotas. ¿Pero qué pasa con su necesidad de agua?

Beber una cantidad abundante de líquidos es fundamental para una buena salud. El agua está en cada célula del cuerpo. Ayuda a regular la temperatura corporal. También amortigua y lubrica las articulaciones, protege los tejidos sensoriales y es buena para el sistema digestivo.

La mayoría de la gente ingiere suficiente agua al beber cuando tiene sed y con las comidas. Pero cuando hace calor, cuando usted hace actividad física o cuando está enfermo, el cuerpo necesita todavía más agua.

La necesidad de hidratación.

Necesita agua para reemplazar lo que el organismo pierde en las funciones cotidianas. Pierde agua con el sudor, cuando va al baño y cuando exhala. Debe reemplazar el líquido perdido para evitar deshidratarse.

Entre los síntomas de deshidratación se encuentran boca seca, irritabilidad, debilidad y mareos. En los deportistas, la deshidratación también causa calambres musculares.

Tener sed es una señal de que el organismo ya está en camino de deshidratarse. Debe tomar agua incluso antes de tener sed. Y debe beber más que lo que su sed demanda.

Beber una cantidad abundante de líquido de forma saludable.

Para saciar la sed, tenga cuidado con lo que elige para tomar. Las gaseosas y las bebidas deportivas efectivamente contienen agua. Pero tienen mucha azúcar y calorías.

Además del agua, otras opciones saludables para mantenerse bien hidratado son:

- Leche sin grasa o descremada.
- Jugos 100% de frutas sin azúcar.
- Té o café helado sin azúcar.
- Frutas y verduras con alto contenido de agua, como sandía, toronja, manzana, lechuga, brócoli y zanahoria.

Cuando sí elija tomar agua, puede darle un toque diferente agregándole una rodaja de limón o lima.

Las necesidades individuales de agua varían mucho. Dependen de factores como la actividad física, la exposición a altas temperaturas y la edad. Algunas personas tienen que restringir los líquidos debido a problemas de salud. Asegúrese de hablar con su doctor de atención primaria sobre la cantidad de agua que necesita por día.

**Realizarse un examen de la vista****Recordatorio:**

Los miembros de Contra Costa Health Plan (CCHP) en la Red del Condado o la Red de la Comunidad no necesitan una derivación o autorización para ir a optometristas de la Comunidad de CCHP para realizarse exámenes de la vista.

Los nombres de los optometristas contratados y otros doctores se encuentran en nuestro directorio en línea en cchealth.org/healthplan/provider-directory.php.

Hamburguesas caseras de carne ideales para los niños

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

- 1 libra de carne picada extra magra
- 1½ cucharada de aceite
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida
- 8 pancitos para sándwich
- 1 tomate perita grande, cortado en 8 rodajas
- 4 rebanadas de queso cheddar bajo en grasa (opcional)

Preparación

- Mezcle con suavidad la carne, la sal y la pimienta en un bol.
- Divida la mezcla de la carne en porciones iguales, para formar una hamburguesa de aproximadamente



¼ de pulgada de grosor.

■ Pinte las hamburguesas con aceite y colóquelas en una parrilla.

■ Cocine 3 minutos de un lado; gírelas y sígalas cocinando otros 4 minutos del otro lado. (Si las va a cubrir con queso, agréguelo después de 3 minutos, dejando el último minuto para que se

derrita el queso, con las hamburguesas cubiertas con papel aluminio.)

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 hamburguesas.
Cantidad por porción: 416 calorías,
16.5 g de grasa, 29.7 g proteína.

Fuente: www.cookinglight.com

Paletas de arándanos y duraznos

Rinde de 6 a 8 paletas. Para hacer más paletas, aumente los ingredientes.

Ingredientes

- 1 taza de arándanos
- 1 durazno maduro
- 1 taza de yogur griego natural
- ½ taza de leche de almendra con vainilla (se puede reemplazar por leche de coco o de otro tipo baja en grasa)

Preparación

- Mezclar los ingredientes en la batidora hasta que estén integrados.
- Verter en moldes y congelar durante unas 4 horas o toda la noche. Nota: Los moldes para paletas se venden en muchas tiendas.

Fuente: www.superhealthykids.com

