

salud para la familia





¡NUEVO PORTAL PARA MIEMBROS!


Acceda a la información de su plan de salud en línea

Visite kernfamilyhealthcare.com, haga clic en "Member Login" y luego siga los pasos para inscribirse en su cuenta en línea.


En minutos, tendrá acceso a la información de su plan de salud, y ADEMÁS podrá hacer lo siguiente:


 Ver e imprimir su tarjeta de identificación de miembro.

 Confirmar su elegibilidad con Kern Family Health Care y averiguar quién es su Proveedor de Cuidado Primario.

 Recibir recordatorios importantes del cuidado de la salud acerca de inmunizaciones o exámenes médicos que necesita.

 Cambiar su Proveedor de Cuidado Primario.

 Inscribirse para educación para la salud gratuita.

 Aprender más acerca de su plan de salud.

¡Crea su cuenta en línea hoy mismo!

Beneficios nuevos para miembros

A partir del 1^o de enero del 2017, Kern Family Health Care (KFHC) mejorará los beneficios para sus miembros. Estos nuevos beneficios incluyen cuidados de relevo para los miembros que se han quedado sin hogar y rehabilitación pulmonar. KFHC debe aprobar estos servicios antes de que usted pueda recibirlos.

¿Qué es cuidados de relevo?

Cuidados de relevo es un lugar donde los miembros que se han quedado sin hogar pueden permanecer por períodos cortos para recuperarse después de dejar el hospital.

Los cuidados de relevo también incluyen lo siguiente: »Comidas.

»Atención de enfermería en el lugar.

»Transportación. »Asesoramiento.

»Inicio de tratamiento para uso de sustancias. »Asistencia de vivienda.

¿Qué es la rehabilitación pulmonar?

La rehabilitación pulmonar mejorará la función pulmonar de los miembros con enfermedad pulmonar crónica. Los servicios pueden incluir lo siguiente:

- Terapia respiratoria.
- Manejo de sus medicamentos.
- Terapia física y ocupacional.
- Servicios de nutrición.
- Cómo dejar de fumar.
- Educación para la enfermedad.

¿Dónde puedo aprender más acerca de estos beneficios mejorados para miembros?

Para aprender más, usted puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros al **661-632-1590** (Bakersfield) o al **800-391-2000** (fuera de Bakersfield).

¡Siga conectado! KFHC también comenzará a enviar premios a los miembros que asistan a ciertas visitas de cuidado médico, como los chequeos médicos anuales y las consultas prenatales. Para aprender más, visite el portal para miembros de KFHC, o visite kernfamilyhealthcare.com.

If you would like this information in English, call 800-391-2000.



¡Está embarazada!

CÓMO CUIDARSE Y CUIDAR A SU BEBÉ

Es oficial! Viene un bebé en camino. El cuidado de su salud acaba de adoptar un nuevo significado.

Por suerte, hay una excelente manera de asegurarse de que usted y su bebé comiencen esta etapa en forma saludable. Visite a su Proveedor de Cuidado Primario. Debe realizar varias visitas durante el primer trimestre. Es decir, durante las primeras 12 semanas de embarazo.

En estas visitas, llamadas visitas prenatales, se le realizarán pruebas y exámenes para confirmar que todo anda bien. Y podrá hacerle preguntas a

su proveedor. Tal vez quiera saber qué puede hacer con respecto a:

- **La fatiga.** Descanse mucho. Trate de dormir un poco más de lo normal o duerma una siesta breve durante el día.
- **Las náuseas matutinas.** Quizás también tenga que evitar comer ciertos alimentos. O mantenerse alejada de ciertos olores.
- **El aumento de peso.** Debe aumentar de 1 a 4½ libras en el primer trimestre. Se sentirá mejor si consume una dieta saludable. Y protegerá a su bebé si no consume alcohol ni tabaco. Una inquietud común en el primer trimestre es el sangrado vaginal. Existen

Dispositivos electrónicos para fumar: no son tan inofensivos como usted piensa

Los dispositivos electrónicos para fumar incluyen los cigarrillos electrónicos, los narguiles electrónicos y las plumas de vapor, o vapes. Todos estos dispositivos contienen nicotina, lo que provoca daño a usted y a su bebé si los usa mientras está embarazada. Entre algunos de los efectos negativos de la nicotina se incluyen los siguientes:

- Sangrado de la placenta.
- Cuello del útero cubierto por la placenta.
- Embarazo fuera de la matriz.
- Nacimiento prematuro.
- Bajo peso al nacer.
- Problemas relacionados con el crecimiento y el desarrollo cerebral del bebé.
- Síntomas de abstinencia de nicotina en el bebé.

Lo mejor que se puede hacer cuando está embarazada es dejar de fumar. Es lo más conveniente para usted y para su bebé. Si desea obtener ayuda para dejar de fumar, llame al **800-45-NO-FUME (800-456-6386)**.

Fuentes: Kern County Department of Public Health; Perinatal Substance Abuse Prevention Partnership

muchos motivos para que se produzca un sangrado leve o manchas durante este período. La mayoría no son graves. Sin embargo, debe llamar a su proveedor si tiene algún tipo de sangrado vaginal.

Fuentes: American Academy of Family Physicians; March of Dimes; Office on Women's Health

Haga la conexión

AL CAMBIAR SU MANERA DE PENSAR PUEDE CAMBIAR CÓMO SE SIENTE

¿**P**uede su estado mental afectar la salud de su cuerpo?

Los médicos han pensado durante mucho tiempo que hay una fuerte conexión entre la mente y el cuerpo. Y estudios recientes les han dado la razón. Sabemos ahora que niveles no saludables de estrés, depresión y ansiedad pueden causar problemas en:

- Sus hormonas.

- El sistema inmunitario.
- La salud del corazón.
- La presión arterial.

Entre otros efectos del estrés se encuentran los siguientes:

- Dolor de espalda.
- Dolor en el pecho.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga extrema.
- Diarrea.
- Rigidez de la nuca.
- Palpitaciones.

Cuidar la salud emocional puede mejorar la calidad de vida. También puede ayudar a su cuerpo combatir las enfermedades.

¿Qué ayuda a fortalecer el equilibrio mente-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. Algunas personas utilizan la música, el arte, la oración, la carpintería, la lectura o incluso caminatas de 10 minutos para reducir el estrés en sus vidas.

3 Expresarse. Los sentimientos negativos y los miedos que se reprimen pueden manifestarse como dolores, malestar general y problemas. Un amigo de confianza, pareja o asesor religioso pueden ayudar a trabajar para vencer estos desafíos. Algunas personas mantienen un diario de gratitud o escriben sus metas. Es recomendable obtener asesoramiento si se encuentra estancado o se siente agobiado.

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



¿Se siente enfermo? Es posible que los antibióticos no sean de ayuda



Anadie le gusta estar enfermo. Pero tomar antibióticos no siempre hará que se sienta mejor. Los antibióticos matan bacterias, no virus. Y muchas enfermedades están causadas por virus.

El resfrío común es causado por un virus. Lo mismo sucede con la gripe. ¿La mayoría de los tipos de tos? Virus. ¿La mayoría de los dolores de garganta? Virus. Incluso algunos tipos de fiebre son causados por un virus.

El tiempo es la mejor cura para estas enfermedades. La mayoría de ellas desaparecen luego de una o dos semanas. ¿Entonces para qué sirven los antibióticos? Solamente para las infecciones bacterianas.

Para saber si su enfermedad se debe a las bacterias necesitará consultar a su proveedor.

Algunas veces, él o ella pueden realizar una prueba rápida para averiguar qué tipo de germen está presente. Por ejemplo, un hisopado rápido de un dolor

de garganta puede indicar si se trata de una infección por estreptococos. La amigdalitis estreptocócica es causada por bacterias. Los antibióticos pueden ayudar.

¿Virus? ¡Siéntase mejor! ¿Pero cómo puede sentirse mejor si tiene un resfrío, gripe u otra enfermedad causada por un virus? Pruebe estas recomendaciones tranquilizantes en el caso de adultos:

- Use un analgésico para calmar los dolores y la fiebre.
- Chupe un caramelo duro para aliviar el dolor de garganta. O haga gárgaras con agua salada tibia.

Tenga en cuenta que un virus puede dar lugar a enfermedades más graves. Llame a su proveedor si comienza a sentirse peor.

Pero no pida antibióticos si tiene un virus. Guarde estos medicamentos para cuando los necesite.

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

DATOS SOBRE LA GRIPE: No permita que la gripe lo desaliente

Los gérmenes se pueden trasladar hasta una distancia de 6 pies cuando una persona tose o habla.

Los virus de la gripe pueden sobrevivir en las superficies entre **2 y 8 horas.**

Entre el **5** y el **20** por ciento de la población de los EE. UU. contraen la gripe cada año.

MÁS DE 200,000 PERSONAS terminan en el hospital cada año por la gripe.

SU MEJOR PROTECCIÓN: UNA VACUNA ANUAL CONTRA LA GRIPE. Casi todas las personas a partir de los 6 meses de vida deben vacunarse.

MÁS CONSEJOS PARA CONSERVAR LA SALUD: Lávese las manos con frecuencia. Evite tocarse el rostro. Manténgase alejado de las personas enfermas.

¿Ya se vacunó contra la gripe? Llame a su proveedor para programar una cita.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

Hablamos su idioma

Cuando usted está enfermo, muchas veces ayuda ver a un médico. Y mientras más fácil sea hablar con su médico, mejor.

Pero hablar con un médico puede ser difícil si él o ella no hablan el idioma que usted sabe mejor. Revise su Directorio de Proveedores para información acerca de los idiomas que hablan nuestros proveedores y su personal. Nuestro personal del Departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a encontrar una oficina de médico que hable su idioma. Ellos también pueden conseguir a un intérprete para que usted pueda hablar con su proveedor o con Kern Family Health Care (KFHC).

Es importante que usted no utilice a miembros de su familia, amigos, o especialmente a niños como intérpretes.

Si usted no puede encontrar un proveedor que pueda satisfacer sus necesidades en su idioma, nosotros le podemos ayudar. Nosotros ofrecemos:

- Personal bilingüe en inglés y español.
- Intérpretes de idiomas por teléfono, que hablan más de 2,400 idiomas, 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Intérpretes de lenguaje de señas americano (ASL). Esto tiene que ser programado con cinco días hábiles por adelantado para citas de rutina y lo antes posible para citas urgentes.

Al ofrecerle estos servicios, podemos

estar seguros que el proveedor comprende lo que usted dice y que usted comprende lo que el proveedor está diciendo. Con la ayuda de un intérprete, usted puede tener respuestas a todas sus preguntas.

Es también importante que usted lea todo el material que le enviamos. Todo nuestro material por escrito está disponible en inglés o español. Si KFHC le envía algo en inglés y usted lo necesita en español, por favor llámenos. Si usted

recibe una carta importante de nosotros y no la puede leer, por favor llámenos y nosotros podemos tener a alguien para ayudarle a leerla.

» ¡ES GRATIS! Estos servicios son gratis y fáciles de usar. Simplemente llámenos al **661-632-1590 (Bakersfield)** o al **800-391-2000 (fuera de Bakersfield)**, día o noche.



salud para la familia

Publicamos noticias actuales del cuidado de la salud y consejos para ayudarle a usted y a su familia a mantenerse sanos. Usted también puede obtener las actualizaciones importantes para el miembro y ver lo que Kern Family Health Care está haciendo en su comunidad.

SALUD PARA LA FAMILIA se publica como un servicio a la comunidad para los amigos y clientes de KERN FAMILY HEALTH CARE, 9700 Stockdale Highway, Bakersfield, CA 93311, teléfono 800-391-2000.

La información de SALUD PARA LA FAMILIA proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene cualquier preocupación o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, por favor contacte a su proveedor de cuidado de salud. Modelos pueden ser usados en fotografías e ilustraciones.

CEO

Associate Medical Director
Director, Marketing and Member Services
Manager, Health Education and Disease Management
Member Health Educator
Member Health Educator


Junta Editorial

Douglas A. Hayward
Irwin Harris, MD
Louis Iturriria
Isabel Silva, MPH, CHES
Carlos Bello, MPH, CHES
Sara Steelman, MPH, CLEC

2017 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

 Déenos un "Like" en Facebook en facebook.com/KernFamilyHealthCare

 Siganos en Twitter en twitter.com/_KFHC

 Ve a canal de Kern Family Health Care en YouTube