salud para la familia

Kern Family Health Care™
La Cara Amable
De Kern Health Systems

Otoño • 2018

Kern Care

Kern Family Health Care desea presentar nuestro programa de Health Home, Kern Care. Kern Care comenzó en el 2017 y está formado por trabajadores del cuidado de la salud, quienes están ayudando a nuestros miembros a obtener una mejor salud.

Hay cuatro sitios de Health Homes en el condado de Kern. Kern Medical tiene REACH and GROW, Omni–Roberts Lane y Dignity Comprehensive Care Clinic. Para fin de año, abrirán dos sitios más.

Kern Care ofrece:

- Transporte gratuito para sus visitas médicas.
- Ayudar a su familia y cuidadores a ser parte de su camino hacia una mejor salud.
- Ayudarle a ponerse en contacto con el cuidado basado en la comunidad que le puede ayudar.
- Regalos gratis por mantener sus citas programadas y por participar en Kern Care.
- ¿Nos olvidamos mencionar que es un servicio gratuito? Sí, es gratuito.

La elegibilidad depende de algunos factores. Los miembros con más de una condición crónica o una condición grave o los miembros que han recibido cuidado de emergencia u

hospitalizaciones, pueden inscribirse a Kern Care.

Si desea aprender más sobre el programa de Kern Care, por favor llame al **844-597-5342**.

Derechos del miembro

¿Tiene una queja sobre un servicio o la calidad de cuidado en contra de Kern Family Health Care o un proveedor? Por favor llámenos primero al **661-632-1590** (Bakersfield) o al **800-391-2000** (fuera de Bakersfield) o visite nuestra página web: **kernfamilyhealthcare.com**.

Puede llamar al Departament of Managed Health Care (DMHC, por sus siglas en inglés) para obtener ayuda, si:

- Su queja es una emergencia.
- No está contento con la decisión de Kern Family Health Care.
- No se ha resuelto en 30 días.

El número gratuito de DMHC es el **888-HMO-2219** (**888-466-2219**). Su línea TDD (para personas con incapacidades auditivas y del habla) es el **877-688-9891**. Usted también puede llamar gratuitamente a la oficina de DHCS de Ombudsman al **888-452-8609**.

HABLAMOS SU IDIOMA
Por favor llame al 800-391-2000.

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

KFHC cubre la acupuntura para miembros seleccionados

La acupuntura es la práctica de utilizar agujas finas en puntos específicos del cuerpo para aliviar el dolor.

¿Para qué podría usted utilizar la acupuntura? La acupuntura se utiliza para aliviar las molestias de la variedad de condiciones, incluyendo dolor que no ha respondido al tratamiento tradicional, como:

- Náuseas y vómitos inexplicables.
- Dolor en la espalda y el cuello.

¿Qué está cubierto? Los servicios de acupuntura están cubiertos cuando son médicamente necesarios y cumplen con la autorización de la cobertura y los requisitos de la revisión de utilización de Kern Family Health Care.

Los servicios de acupuntura se limitan a un máximo de dos servicios por mes al año.

¿Debe usted estar a favor de los probióticos?

Si pasa tiempo en los pasillos de yogures de los supermercados, probablemente ha oído hablar de los probióticos. Pero, ¿qué son? ¿Son buenos para su salud?

Para contestar esas preguntas, estos son los aspectos básicos. En primer lugar, la mayoría de los probióticos son cultivos vivos. Estas bacterias son similares o iguales a las que se encuentran de forma natural en su intestino que ayudan a su organismo a funcionar correctamente.

Usted puede encontrar probióticos en el yogur y otros productos lácteos, como el kéfir y los quesos añejos. También se pueden encontrar en algunos alimentos no lácteos (como el kimchi o el sauerkraut/chucrut) y suplementos.

¿Y cuáles son sus beneficios para la salud? Hay evidencia de que algunos probióticos pueden ayudar a prevenir la diarrea causada por infecciones o medicamentos recetados cuando su flora intestinal normal ha sido alterada. Algunos también pueden aliviar los síntomas de IBS (el síndrome del intestino irritable) o la intolerancia a la lactosa.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (U.S. Food and Drug Administration, FDA) solamente aprueba los reclamos de la salud para los medicamentos, no suplementos. Se necesita realizar mucha más investigación para averiguar exactamente cómo funcionan.

Una precaución: asegúrese de consultar con su doctor antes de tomar cualquier suplemento probiótico. Tienen un buen historial de seguridad con personas saludables, pero pueden causar graves efectos secundarios, si tiene problemas graves de salud.

Fuentes: Academy of Nutrition and Dietetics; National Institutes of Health

¿Es depresión? Hable con su doctor

Todos pasamos por tiempos tristes. Pero si la tristeza causa una sombra larga y duradera sobre su vida, podría ser más grave. Para algunos, ¡es lo suficientemente grave como para suicidarse!

Sentirse así puede ser un signo de depresión. La depresión no es un defecto o falla del carácter, es una enfermedad que usted no debe ignorar. Una familia o una comunidad no debe ignorar esta enfermedad. Y si usted es ese familiar, amigo o desconocido al cual esa persona está contactando, deténgase y escuche, esté presente, busque profesionales y medios; y si cree que la persona es un peligro para ellos mismos o para otros, llame al 911. Sé observador de los demás.

Si está deprimido, usted podría perder interés en pasatiempos u otras cosas que usted una vez disfrutó. Y puede sentir un vacío interior.

También hay otras señales de advertencia. Por ejemplo, usted puede:

- Dormir demasiado o no lo suficiente.
- Comer en exceso o perder el apetito.
- Sentirse inquieto.
- Distraerse fácilmente o tener problemas para recordar cosas.
- Sentir que no tiene energía.
- Sentirse desesperanzado o sin ningún valor o desilusionado de usted mismo.
- Irritarse fácilmente.
- Pensar en la muerte o el suicidio.
- Intentar de suicidarse

Si usted piensa que puede estar deprimido, dígale a su doctor o a un familiar o amigo. ¡Contacte a alguien! Tal vez su doctor quiera saber más sobre sus síntomas. ¿Depresión? Es tratable. Los medicamentos, la terapia o alguien que lo escuche ayudan a que la mayoría de las personas se sientan mejor.

Fuentes: American Psychiatric Association; crisiscallcenter.org; Mental Health America; suicidepreventionlifeline.org

Conozca sus medicamentos para el asma

El asma se trata con dos tipos de medicamentos: medicamentos de control para **prevenir** los síntomas y medicamentos de rescate para detener los síntomas del asma.

Los medicamentos de control también se llaman medicamentos a largo plazo. Ellos ayudan a **prevenir** los síntomas del asma y se deben utilizar todos los días, aunque se sienta bien. Ayudan a reducir la inflamación y la acumulación de moco dentro de las vías respiratorias (tubos respiratorios). También relajan los músculos alrededor de las vías respiratorias. Esto hace que las vías respiratorias se abran, lo cual permite inhalar y exhalar más aire. Los medicamentos de control no le ayudarán durante un ataque de asma.

Los medicamentos de rescate también se llaman medicamentos de alivio rápido. Cuando se presentan, actúan rápido para aliviar los síntomas del asma. Los inhaladores de rescate son los medicamentos de rescate más comunes.

- Tómelos cuando tose, respira con silbido, tiene dificultad para respirar o tiene un ataque de asma.
- Se pueden usar justo antes de hacer ejercicio para ayudar a prevenir los síntomas de asma que causa el ejercicio.
- Dígale a su doctor si usa los medicamentos de rescate dos veces por semana o más. Es posible que no tenga el asma bajo control y que su doctor necesite cambiar su dosis de medicamentos de control diario.

Fuentes: American Lung Association; National Heart, Lung, and Blood Institute

rincón del educador de la salud

Fiebre del valle

Bernardo Ochoa, MPH, Educador de la Salud para Miembros

P ¿Tengo fiebre del valle o la gripe?

R La fiebre del valle tiene síntomas comunes como la gripe. Esto puede ocasionar un retraso en el diagnóstico. Muchas de las personas que están expuestas al hongo que causa la fiebre del valle nunca tienen síntomas. Otras personas pueden tener síntomas similares a la gripe, como fatiga (cansancio), tos, fiebre, dificultad para respirar, dolor de cabeza, sudores nocturnos, dolores musculares, dolor en las articulaciones y sarpullido en la parte superior del cuerpo o las piernas. Para más información, por favor visite **www.cdc.gov**.

¡No se olvide de lavarse las manos! ¡Y VACÚNESE CONTRA LA GRIPE hoy mismo!

Tuberculosis (TB)

Carlos Bello, MPH, CHES, Educador Superior de la Salud

P ¿Quién está en alto riesgo de desarrollar la enfermedad de la tuberculosis?

R Hay dos grupos comunes de personas con alto riesgo de contraer tuberculosis:

■ Personas que tienen infecciones recientes de tuberculosis. Esto incluye a niños menores de 5 años y personas de áreas del mundo con altas tasas de TB. Otros grupos de alto riesgo incluyen personas sin hogar, usuarios de drogas inyectables y personas con infección por VIH.

■ Personas con sistema inmunológico débil. Esto incluye bebés y niños pequeños. Otros grupos de alto riesgo incluyen personas con ciertas afecciones de salud, como infección por VIH, abuso de sustancias, diabetes y trasplantes de órganos.

Recetas para el invierno

Flor Del Hoyo, MPH, Educadora de la Salud para Miembros

P ¿Qué debo hacer para equilibrar mis comidas en los meses fríos?

R La mayoría de nosotros luchamos por mantener un equilibrio saludable durante el otoño y el invierno. Esta temporada, tómese un respiro. Súrtase de verduras de la temporada, como colecitas de bruselas, calabazas de invierno, zanahorias y camotes. Llegó el momento de las sopas calientes y las verduras asadas.

Salud oral

En el condado de Kern, 1 de cada 3 niños no tiene un examen de salud oral anual. La salud oral incluye la capacidad de la persona para morder, masticar, sonreír y hablar.

Aquí hay algunos consejos para mejorar la salud oral:

■ Reduzca el consumo de azúcar para prevenir las caries y la pérdida de dientes.

■ Use la pasta dental con fluoruro para prevenir las caries.

■ Cepíllese los dientes por la mañana y por la noche.

■ Use hilo dental entre los dientes para eliminar la placa dental.

■ Pregúntele a su doctor sobre el barniz de fluoruro si su hijo es menor de 6 años.

Siempre hable con su dentista si tiene alguna inquietud sobre la salud dental.

Si usted tiene Medi-Cal, puede ser aprobado para el programa dental de Medi-Cal. Para más información, llame al Departamento de Servicios Humanos al **661-631-6000**.

Fuentes: California Health and Human Services; Centers for Disease Control and Prevention; World Health Organization

» VEA nuestras recetas semanales en Facebook: @KernFamilyHealthCare.

Embarazo saludable, bebé saludable

¿Está pensando en formar una familia o agrandarla? Cuide bien su salud tan pronto piense en quedar embarazada. La salud de la mamá es vital para un bebé en crecimiento. KFHC lo recompensará por visitar a su proveedor en el primer trimestre y después del nacimiento de su hijo.

En cuanto sepa o crea que está embarazada, programe una visita con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP). Su PCP confirmará el embarazo. ¡El PCP también puede determinar la fecha de nacimiento!

Una vez que tenga un embarazo confirmado, elija un obstetra (OB). Los obstetras son doctores entrenados para cuidar a las mujeres durante el embarazo. Durante sus visitas de embarazo, puede esperar que le hagan exámenes completos para asegurarse de que usted y el bebé estén saludables. También necesitará análisis de laboratorio y va a responder preguntas sobre su salud. Mantenga todas sus visitas con el obstetra para asegurar un embarazo seguro y saludable.

Una vez que esté en casa con su nuevo bebé, no se olvide de su propia salud, incluso si el parto fue sin problemas. Su obstetra se asegurará de que se está recuperando bien. Programe su visita de postparto de 3 a 7 semanas después del nacimiento. Su obstetra hablará sobre sus planes para futuros embarazos. Hable con su obstetra sobre cómo se siente (de cuerpo y mente). Esta visita se centra en usted, su salud y bienestar. ¡Haga cualquier pregunta que pueda tener!

"¿Qué falta? ¿Estoy preparada?" Estos son pensamientos comunes para los padres nuevos durante el embarazo. Comience una lista de cosas para preguntarle a su proveedor durante las visitas de seguimiento.

Para calificar para nuestros incentivos de embarazo para miembros de KFHC, haga lo siguiente:

Tan pronto como sepa que está embarazada:

- ☐ Programe una cita para su primera visita prenatal dentro de los primeros 3 meses de embarazo.
- ☐ Programe el transporte para su cita, si es necesario.
- ☐ Haga que el consultorio de su proveedor complete, firme y devuelva el formulario de incentivo a KFHC.
- ☐ En su cita, pídale a su proveedor que complete el formulario.
- ☐ Envíe el formulario por correo o por fax para recibir por correo una tarjeta de regalo de Target por $30.

Después del nacimiento de su bebé:

- ☐ Programe su visita de cuidado de postparto poco después del nacimiento de su bebé.
- ☐ Asegúrese de que su visita sea de 3 a 7 semanas (21 a 56 días) después del nacimiento de su bebé.
- ☐ Recibirá por correo una tarjeta de regalo de Target por $30.

¿Tiene más preguntas sobre su embarazo? Hable con su proveedor. Ellos pueden ayudarle a contestar sus preguntas y guiarle para hacer la mejor elección posible.

Fuentes: Office on Women's Health; World Health Organization

» SI NECESITA AYUDA

con cualquiera de los puntos mencionados, llame al 800-391-2000. Un Representante de Servicios para Miembros puede ayudarle a encontrar un proveedor, programar citas y el transporte.

Kern Family Health Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **800-391-2000**.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-391-2000**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-391-2000**。

Pregúntele a su proveedor

¿Ha ido recientemente a la sala de emergencias? ¿No está seguro de cuándo ir a una sala de urgencias? Escriba tres preguntas para que su proveedor le ayude a decidir cuál sería su mejor opción de cuidado cuando se enferme.

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

Llévelas a su próxima visita con el proveedor.

¡Ayude a parar el fraude!

Usted nos puede ayudar a detener el fraude en el cuidado médico.

Estos son algunos tipos de fraude:

- Permitir que alguien use una tarjeta de identificación de miembro de Kern Family Health Care (KFHC) que no le pertenezca.
- Dar información incorrecta en formularios.
- Visitar muchos doctores y farmacias para el mismo medicamento.
- Intentar obtener medicamentos que un doctor no recetó.

¿Conoce a alguien que haga estas cosas? De ser así, llame al Departamento de Servicios para Miembros de KFHC al **661-632-1590** o al número gratuito **800-391-2000**. Pregunte por el Departamento de Cumplimiento.

Acceso oportuno al cuidado

Kern Family Health Care tiene estándares para que usted reciba acceso oportuno al cuidado. A mano derecha se detalla la cantidad de tiempo que usted debería tener que esperar cuando programa una cita con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP), especialistas y otros profesionales de la salud. Si tiene que esperar más de lo que indican estos tiempos de espera adecuados cuando programe una cita, por favor llame a nuestro Departamento de Servicios para Miembros al **661-632-1590** (Bakersfield) o al **800-391-2000** (fuera de Bakersfield) y le ayudaremos a programar una cita más oportuna.

TIPO DE CITA MÉDICA	TIEMPOS DE ESPERA PARA LA CITA
PCP: rutina y seguimiento	10 días hábiles*
Especialistas	15 días hábiles*
Salud mental	10 días hábiles*
Citas urgentes para servicios que no requieren autorización previa	Dentro de las 48 horas*
Citas urgentes para servicios que requieren autorización previa	Dentro de las 96 horas*
Servicios auxiliares, como radiografías, análisis de laboratorio y fisioterapia	15 días hábiles*

*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 perjudicará al miembro.

salud *para la familia*

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.

Junta Editorial

CEO — Douglas A. Hayward
Chief Medical Officer — Martha Tasinga, MD
Director of Marketing and Public Relations — Louis Iturriria
Director of Health Education, Cultural & Linguistic Services — Isabel Silva

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

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

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

Síganos en Twitter en twitter.com/_KFHC

Vea el canal de Kern Family Health Care en YouTube