

salud para la familia

¿Necesita que lo lleven?

¡PERMÍTANOS AYUDARLE A LLEGAR A SU CITA MÉDICA!

Efectivo el 1ro de julio del 2017, todos los miembros de Kern Family Health Care (KFHC) que necesiten transporte para ir y volver de las citas médicas, pueden recibir ayuda con el transporte, como un beneficio.

KFHC ofrece transporte de ida y vuelta gratis para los miembros elegibles que necesitan que los lleven a una cita médica; para recoger una receta o a un proveedor de equipo médico durable (DME, por sus siglas en inglés), para recoger suministros.

¿Cómo consigo el transporte?

El Departamento de Transporte de KFHC está disponible para asistirle con sus necesidades de transporte, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m. También está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para asistencia de urgencia o fuera de horas de oficina.

Por favor llame a KFHC al **661-632-1590** o al **800-391-2000**, **opción 3**. Debe tener a mano su número de identificación de miembro de KFHC o el CIN de Medi-Cal cuando llame.

¿Qué tipo de transporte se ofrece?

Existen dos tipos de beneficios de transporte:

Transporte no médico (NMT, por sus siglas en inglés): el NMT es el transporte público o privado, como un automóvil o autobús. KFHC ofrece

pases de autobús, Lyft, Greyhound y reembolso por millaje. El Departamento de Transporte le ayudará a encontrar el mejor transporte para usted. El transporte se debe solicitar por lo menos con cinco días hábiles de anticipación. También podemos ayudar con las reservaciones para una cita urgente.

Transporte médico de no emergencia (NEMT, por sus siglas en inglés): el NEMT es el transporte médicamente necesario de una van con camilla o una van para silla de ruedas. El NEMT es para quienes tienen una condición médica o física que limita su capacidad para ir en transporte público o privado.

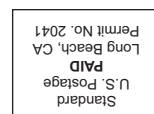
Su proveedor de atención médica tiene que completar un formulario de Declaración de Certificación del Médico (Physician Certification Statement, PCS, por sus siglas en inglés), y someterlo a Kern Family



Health Care si usted tiene una condición médica o física que lo califica para el NEMT. El transporte debe solicitarse por lo menos con 48 horas de anticipación.

¿Puede venir mi cuidador conmigo?

Sí. Un cuidador, padre, madre o guardián puede ir con usted, si usted es un menor o si necesita asistencia. No hay ningún cargo para un cuidador, padre, madre o guardián para que vaya con usted.



Conozca sus medicamentos para el asma

El asma se trata con dos tipos de medicamentos: medicamentos de control y medicamentos de rescate.

Los medicamentos de control ayudan a prevenir los síntomas del asma. Se deben utilizar todos los días, aunque se sienta bien. Reducen la inflamación y la acumulación de moco dentro de las vías respiratorias. También relajan los músculos que rodean a las vías respiratorias. Esto hace que las vías respiratorias se abran, para que pueda 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. Actúan rápidamente para aliviar los síntomas del asma cuando ellos ocurren.

Los inhaladores de rescate son los medicamentos de rescate más comunes:

- Usted los toma 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 que causa el ejercicio.

■ Informe a su doctor si está usando los medicamentos de rescate más de dos veces por semana. Es posible que no tenga el asma bajo control. Quizás su doctor tenga que cambiar la dosis de sus medicamentos de control diario.

Asegúrese de utilizar su inhalador con un espaciador. Un espaciador ayuda a que el medicamento llegue a sus pulmones, donde le ayuda a respirar bien. Para obtener un espaciador, pídale una receta a su doctor.

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

MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO

Una herramienta para revisar el control de su asma

Un medidor de flujo máximo para el asma es como un termómetro para la fiebre. Los dos ayudan a revisar lo que sucede adentro de su cuerpo. Con el asma, un medidor de flujo máximo puede medir cuán bien está respirando.

¿Qué hace un medidor de flujo máximo? Un medidor de flujo máximo mide el flujo de aire de los pulmones. Las lecturas que se ven le dicen cuán abiertas están las vías respiratorias. Se puede usar para:

- Saber si su asma está bajo control.
- Saber la intensidad de un ataque de asma.
- Revisar cómo responde usted al

tratamiento durante un ataque de asma.

Usted puede ver una disminución en las lecturas del flujo máximo, incluso antes de que sus síntomas empeoren. Esto le permite tomar el medicamento antes de que se convierta en un ataque de asma grave.

Cómo obtener un medidor de flujo máximo. Para obtener un medidor de flujo máximo, pídale una receta a su doctor. Hable con su doctor sobre el uso de un medidor de flujo máximo con su plan de acción para el asma.

Fuente: American Academy of Allergy Asthma & Immunology

MEDIDOR DE FLUJO MÁXIMO Pregúntele a su doctor

A continuación, escriba un mínimo de tres preguntas que usted tenga sobre el uso de un medidor de flujo máximo o el manejo del asma. Llévelas a su próxima visita con el doctor.

1. _____
2. _____
3. _____



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**。

Tratamiento de la salud del comportamiento para el trastorno del espectro autista



Kern Family Health Care (KFHC) cubre ahora el tratamiento de la salud del comportamiento (BHT, por sus siglas en inglés) para el trastorno del espectro autista (TEA o ASD, por sus siglas en inglés). El tratamiento de la salud del comportamiento para el TEA necesita autorización previa de la cobertura y lo tiene que recetar y proporcionar un proveedor participante.

Este tratamiento incluye el análisis del comportamiento aplicado y otros servicios basados en evidencias. Esto significa que los servicios han sido revisados y han demostrado que funcionan. Estos servicios se deben desarrollar o restablecer lo más posible, el funcionamiento diario de un miembro con TEA.

Los servicios de BHT deben ser:

- Médicamente necesarios.

- Recetados por un médico o psicólogo con licencia.

- Aprobados por el plan.

- Proporcionados de manera que sigan el plan de tratamiento aprobado para el miembro.

Usted puede calificar para los servicios de BHT si:

- Tiene menos de 21 años de edad.

- Tiene un diagnóstico de TEA.

- Tiene comportamientos que interfieren con la vida en el hogar o la comunidad. Algunos ejemplos incluyen: ira, violencia, autolesiones, huidas o dificultad con las habilidades necesarias para vivir, jugar o comunicarse.

Usted no califica para los servicios de BHT si:

- No está médicamente estable.

- Necesita servicios médicos o de enfermería las 24 horas.

- Tiene una discapacidad intelectual (ICF/ID, por sus siglas en inglés) y necesita que le realicen procedimientos en un hospital o centro de cuidados intermedios.

Costo para el miembro:

- No hay costo para el miembro por estos servicios.

Si actualmente recibe servicios de BHT a través de ellos Kern Regional Center, ellos continuarán brindando los servicios, hasta que se desarrolle un plan para la transición. Más información estará disponible en ese momento.

Puede llamar a KFHC al **800-391-2000**, si tiene alguna pregunta —o puede pedirle a su Proveedor de Cuidado Primario para la detección, el diagnóstico y el tratamiento del TEA.

Acceso oportuno a la atención

Kern Family Health Care tiene estándares para que reciba acceso oportuno a la atención. 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 LAS CITAS
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.*

Cómo reconocer el RSV

El virus sincicial respiratorio (RSV, por sus siglas en inglés) es un virus respiratorio común que habitualmente causa síntomas leves similares a los del resfrío. Puede comenzar en forma de tos y escalofríos. La mayoría de las personas se recuperan en una o dos semanas, pero el RSV puede ser serio, especialmente en infantes y adultos mayores.

Síntomas del RSV Observe atentamente a sus infantes. En los niños menores de 1 año de edad, el RSV es la causa más común de bronquiolitis —la inflamación de las vías respiratorias pequeñas de los pulmones. También puede causar neumonía —una infección de los pulmones.

Los infantes que contraen la infección del RSV, casi siempre muestran síntomas. Esto es distinto para los adultos que pueden contraer una infección de RSV y a veces no tienen ningún síntoma. El RSV en los adultos mayores es una causa significativa de enfermedades respiratorias.

En los infantes de menos de 6 meses, esté atento a los síntomas de RSV, como irritabilidad, disminución de actividad, menos hambre y pausas en la respiración mientras duerme, similares a las de la apnea. No siempre puede tener fiebre con las infecciones del RSV.

El RSV puede no ser grave cuando empieza. En unos días, puede agravarse. Los primeros síntomas del RSV pueden incluir goteo nasal, disminución del hambre y tos, que puede convertirse en respiración con silbido.

Temporada del RSV En California, la temporada del RSV ocurre usualmente de noviembre a abril, con una incidencia máxima durante los meses de enero y febrero.



Cinco medidas para prevenir la propagación del RSV

Lavarse las manos es muy importante para ayudar a combatir los gérmenes dañinos. Siga estos cinco pasos para ayudar a prevenir la propagación de RSV y otros gérmenes:

- 1** Mójese las manos con agua corriente, limpia.
- 2** Enjabónese las manos y frótelas para formar espuma. No olvide la parte de atrás de las manos y debajo de las uñas.
- 3** Frótese las manos por lo menos por 20 segundos o cante la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- 4** Enjuáguese las manos con agua corriente, limpia.
- 5** Séquese las manos con una toalla de papel limpia o séquelas al aire.

¿NO TIENE AGUA Y JABÓN?

Lavarse las manos con agua corriente y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes de sus manos. Si no puede usar agua y jabón, puede usar desinfectantes para manos a base de alcohol. Asegúrese de que contengan un mínimo de un 60 por ciento de alcohol.

Los desinfectantes para manos no van a matar todos los gérmenes, pero son una solución temporal hasta que pueda lavarse las manos usando los cinco pasos mencionados.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¡Ayude a terminar con el fraude!

Usted nos puede ayudar a detener el fraude en la atención médica.

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.
- Suministrar información incorrecta en formularios.

■ Visitar muchos médicos y farmacias para obtener el mismo medicamento.

■ Intentar obtener medicamentos que un médico 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**. Pida que le comuniquen con el Departamento de Cumplimiento.

Sopa de frijoles y verduras

¡UNA COMIDA POR \$5!

Aquí está una receta fácil y sabrosa que debe entrar en su presupuesto. Los ingredientes de la sopa de frijoles y verduras pueden costar tan poco como \$5 por comida.

Los **frijoles** en esta receta son una buena fuente de fibra y proteína magra. Las **verduras** son una buena fuente de

calcio y vitaminas.

Las **hierbas y especias** añaden sabor, de manera que usted pueda reducir la sal.

Unos crujientes panecillos integrales y una ensalada de frutas frescas son el complemento perfecto para esta sopa sustanciosa.



Sopa de frijoles y verduras

Rinde 2 porciones.

Tiempo de preparación: 15 minutos.

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 3 cebollas verdes pequeñas, cortadas en rebanadas finas
- ½ tallo de apio mediano, finamente picado
- 10 onzas de espinaca congelada, picada, descongelada y bien escurrida
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos sin sal añadida, sin escurrir
- 1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio, sin grasa
- 2 cucharadas de perejil fresco cortado
- ¼ de cucharadita de mejorana seca u orégano seco, desmenuzada
- ⅛ de cucharadita de pimienta de cayena
- ⅛ de cucharadita de nuez moscada molida
- ¾ de taza de frijoles blancos (navy beans) en lata sin sal agregada, escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN

1. En una sartén antiadherente mediana, caliente el aceite a fuego medio. Gire la sartén para cubrir todo el fondo. Cocine las cebollas verdes y el apio, entre 4 a 5 minutos o hasta que el apio esté tierno crujiente; revuelva de vez en cuando. Incorpore la espinaca. Cocine entre 2 a 3 minutos o hasta que se evapore todo el líquido y la mezcla se despegue de los lados de la sartén. Revuelva con frecuencia.
2. Incorpore el resto de los ingredientes, excepto los frijoles. Suba el fuego a medio-alto y lleve a hervor, con tapa. Baje el fuego y deje que se cocine a fuego lento, con tapa, durante 10 minutos o hasta que se integren los sabores y las verduras estén blandas.
3. Vierta los frijoles. Cocine sin tapar durante 1 minuto o hasta que los frijoles estén calientes. Para un caldo más espeso, suba el fuego a medio cuando añada los frijoles. Cocine con la sartén parcialmente tapada hasta que se haya evaporado parte del líquido y la sopa alcance la consistencia deseada.

OPCIONES/INTERCAMBIOS

- 1 almidón, 3 verduras, 1 carne magra, ½ grasa.
- Hágala sin gluten: confirme que todos los ingredientes sean sin gluten y esta receta puede hacerse libre de gluten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1½ tazas. Cantidad por porción: 55 calorías, 32 g de carbohidratos, 14 g de proteínas, 6 g de grasas (0.9 g de grasas saturadas), 8 g de azúcar, 12 g de fibra dietética, 0 mg de colesterol, 235 mg de sodio.

Fuente: American Diabetes Association

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.

CEO

Chief Medical Officer

Director, Marketing and Public Relations

Director of Health Education,
Cultural & Linguistic Services

Member Health Educator

Member Health Educator

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

Junta Editorial

Douglas A. Hayward

Martha Tasinga, MD

Louis Iturriria

Isabel Silva

Carlos Bello

Bernardo Ochoa

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.



Dénon 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