

salud es riqueza, infórmate



Primavera/Verano 2016



Cuando los niños crecen

TRANSICIÓN DE CUIDADO PEDIÁTRICO A CUIDADO PARA ADULTOS

Cuando los niños crezcan, dejarán de atenderse con un pediatra y lo harán con un doctor para pacientes adultos. Y los niños con enfermedades crónicas necesitarán incluso más atención en esta transición.

¿Cuándo debe comenzar la planificación? Por lo general cuando los niños tienen entre 12 y 14 años de edad. En esta época, los doctores suelen comenzar a pasar tiempo a solas con los pacientes, sin la presencia de los padres. Pero cada niño es diferente.

Los niños que se atienden en los Centros de Salud del Condado por lo general realizan este cambio a los 18 años. La edad varía en los niños que se atienden con doctores de la Red de Proveedores de la Comunidad, pero

por lo general es cerca de los 18 años. La edad puede variar por diferentes motivos, según la madurez y las afecciones crónicas de los pacientes.

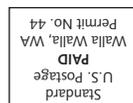
Los niños que se atienden con doctores familiares no tendrán que cambiar. Pueden continuar con el mismo doctor cuando se conviertan en adultos. Si ven a especialistas

pediátricos, deberán cambiarse a especialistas para adultos.

Queremos que este proceso sea simple para nuestros miembros. Cuando necesite un nuevo PCP, visite www.cchealth.org/healthplan/provider-directory.php. Allí podrá buscar un nuevo doctor.

Nuestro Departamento de Servicios para Miembros también le complace poder ayudarle. Llame al **877-661-6230** y elija la **opción 2**.

Fuentes: Journal of the American Medical Association; Journal of Adolescent Health



Beba mucho

¿Cuál es el elemento que nunca debe faltarle a cualquier persona que realiza ejercicio? Una botella de agua.

El cuerpo necesita abundante cantidad de líquido para que el ejercicio rinda al máximo. El agua ayuda a refrescarse—desde adentro hacia afuera. También transporta nutrientes, elimina desechos y mantiene la presión arterial y la circulación.

Si no bebe suficiente líquido, es posible que note que los músculos se cansan o se contraen. O puede perder energía y volverse un poco torpe. Peor aún, podría terminar con un peligroso caso de agotamiento por calor o un golpe de calor.

¿CUÁNTO ES SUFICIENTE?

■ **Dos horas antes del ejercicio:** Entre 17 y 20 onzas de líquido. Ocho onzas es igual a 1 taza.

■ **Durante el ejercicio:** Entre 7 y 10 onzas de líquido cada 10 a 20 minutos.

■ **Después del ejercicio:** Entre 16 y 24 onzas de líquido por cada libra de peso corporal perdida. Puede pesarse antes y después de hacer ejercicio. Su peso debe ser el mismo o ligeramente menor. Si su peso disminuye más del 1%, está comenzando a deshidratarse y necesita beber agua suficiente para reemplazar la cantidad que ha perdido.

No espere a estar con sed para beber. La sed no es una buena manera de controlar el nivel de líquido.

También puede controlar su orina para ver si está bien hidratado. Debe ser abundante y de color amarillo claro.

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise



¿Cuáles son sus preferencias en cuanto al ejercicio?

ENCUENTRE SU EJERCICIO IDEAL

Al igual que con la ropa, los zapatos, la música y los libros, no todos los ejercicios se adaptan a los gustos de cada uno. Pero si puede encontrar un estilo que disfrute, es más probable que no abandone la actividad.

Piense que es como su personalidad a la hora de hacer ejercicio. Por ejemplo, algunas personas van al gimnasio. Otras disfrutan de hacer ejercicio en el hogar. Tal vez le gusten los ejercicios que aceleran el corazón o los largos paseos en bicicleta.

Hay 4 tipos principales:

■ **Planificador.** A estas personas suelen gustarles las actividades familiares dentro de su zona de confort. A menudo eso quiere decir hacer ejercicio a solas. Es posible que disfruten las caminatas rápidas, andar en bicicleta, realizar ejercicio con DVD, con pesas de mano y acondicionamiento físico, o realizar flexiones de brazos y estocadas en el hogar.

■ **Sociable.** ¿Le divierte la idea de hacer ejercicio con otras personas? Tal vez un compañero o un grupo

de entrenamiento lo mantendrán en movimiento. Si le gusta socializar:

■ Únase a una liga deportiva de la comunidad.

■ Inscríbase en una o dos clases de ejercicio.

■ Salga a caminar o a andar en bicicleta con familiares o amigos de manera regular.

■ **Emprendedor.** ¿Le gusta establecer objetivos y llevar un registro de su progreso? Si es así, estas son algunas maneras de mantenerse motivado:

■ Intente aumentar la distancia que camina o recorre en bicicleta de a poco.

■ Entrene para una carrera de 5 km.

■ Establezca un objetivo de pesas o flexiones de brazos —y trabaje en ello.

■ **Aventurero.** ¿Le gusta el aire libre? Busque jornadas de senderismo o paseos en bicicleta en su área. Salir de la rutina —y adentrarse en hermosos paisajes— puede ser su motivación para moverse.

Es posible que usted se relacione con más de un estilo. Pero estas ideas pueden ser un buen punto de partida.

Fuentes: American College of Sports Medicine; American Council on Exercise

LARGA VIDA

5 maneras de mejorar la salud

Envejecer ya no es como antes. Hoy en día las personas viven más años. Y lo que es mejor, esos años adicionales también pueden ser más saludables.

Estos 5 consejos pueden ayudarle a vivir más y mejor:

1. Coma bien. Comience con frutas y verduras de colores variados. Son ricas en nutrientes y bajas en calorías. El pescado rico en ácidos grasos omega 3 también es una buena elección —intente comer 2 porciones por semana. Elija pastas y panes integrales. Coma poca carne roja y procesada. Ingiera leche, yogur, queso y otros productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

2. Duerma lo suficiente. Todavía necesita dormir de 7 a 8 horas por noche. La falta de descanso puede hacer que sea más difícil aprender y recordar. También puede aumentar el riesgo de tener enfermedades

cardíacas. Y lo más importante, el descanso saludable puede ayudarle a estar bien y evitar enfermarse.

3. Muévase más. El ejercicio fortalece los músculos y los huesos. También ayuda a mejorar el equilibrio, lo cual puede disminuir el riesgo de caídas. Las personas activas tienden a pesar menos y tener una mejor función cardíaca y pulmonar. Pregúntele a su doctor qué es lo mejor para usted. La mayoría de las personas deben estar activas entre 4 y 6 días por semana. Salir a caminar es una buena forma de empezar. Intente caminar entre 30 y 60 minutos al día. Por lo general, más es mejor.

4. Tome los medicamentos correctamente. Asegúrese de que su doctor conozca todos los medicamentos que toma. Eso incluye vitaminas y suplementos.

Tómelos como se lo indique su



doctor. Y recuerde vacunarse contra la gripe cada año.

5. No fume. También manténgase alejado del humo de los demás. Fumar provoca enfermedades pulmonares, cardíacas y cáncer. Si fuma, pregúntele a su doctor sobre ayuda para dejar el hábito.

Fuentes: American Geriatrics Society; National Institutes of Health

Haga ejercicio para tener huesos fuertes

Existen dos tipos de ejercicio que ayudan a aumentar y mantener la densidad ósea.

EJERCICIOS CON CARGA DE PESO.

Estos ejercicios hacen que se mueva contra la gravedad al estar en una posición vertical.

Alto impacto. Estos ejercicios ayudan a desarrollar los huesos y mantenerlos fuertes. Algunos ejemplos incluyen:

- Bailar.
- Realizar ejercicios aeróbicos de alto impacto.
- Hacer excursiones.
- Trotar/correr.

- Saltar la cuerda.
- Subir escaleras.
- Jugar al tenis.

Bajo impacto. Estos ayudan a mantener los huesos fuertes y son una alternativa a los ejercicios de alto impacto. Algunos ejemplos incluyen:

- Utilizar máquinas de entrenamiento elíptico.
- Realizar ejercicios aeróbicos de bajo impacto.
- Utilizar escaladores.
- Caminar rápido en una cinta.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS. Estos ejercicios incluyen

actividades donde se debe mover el cuerpo, una pesa o cualquier otro tipo de resistencia contra la gravedad. También se los conoce como ejercicios de resistencia, e incluyen:

- Levantar pesas.
- Utilizar bandas elásticas de ejercicio.
- Utilizar máquinas con pesas.
- Levantar su propio peso corporal.
- Movimientos funcionales, como pararse y levantarse sobre los dedos de los pies.

COMENZAR UN NUEVO PROGRAMA DE EJERCICIO.

Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.

Fuentes: National Osteoporosis Foundation

Controle su peso de manera saludable

Puede ser tentador probar algo exótico para bajar de peso rápidamente; una dieta a base de quinotos o un maratón de ejercicio el fin de semana, pero eso no sería saludable. Y es probable que vuelva a subir el peso que bajó.

Para bajar de peso, la mejor solución es un plan de comidas y ejercicio saludables a largo plazo. No es nada nuevo ni está de moda, pero funciona para la mayoría de las personas.

¿Qué hay en su plato? Una dieta saludable combina pocas calorías con buena nutrición. Puede obtener ambas cosas con una dieta que:

- Contenga en su mayoría frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos con bajo o cero contenido de grasa.
- Incluya carnes magras, pescado, huevos, frijoles y nueces.
- Limite las grasas poco saludables, el colesterol, la sal y las azúcares añadidas.

Tenga el objetivo de bajar entre 1 y 2 libras por semana. Es una meta saludable y que puede lograr. Esto significa comer cada día entre 500 y 1,000 calorías menos. Trate de llevar un registro de todo lo que come. Esto puede ayudar a detectar problemas en su dieta.

Es hora de ponerse activo.

El ejercicio es excelente en muchos sentidos. Al quemar calorías, ayuda a controlar el peso. También:

- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas

de salud a largo plazo.

- Fortalece los pulmones y los músculos.
- Le ayuda a dormir mejor.

Fije como objetivo hacer 150 minutos de ejercicio repartidos durante toda la semana. Pero mientras más ejercicio haga, mejor. Siempre es una buena idea hablar con su doctor si tiene preguntas

sobre la cantidad adecuada de ejercicio que debe hacer.

¿Los medicamentos son una opción? Si ha tratado de bajar de peso pero no lo ha logrado, pregúntele a su doctor sobre los medicamentos para adelgazar. No harán que pierda peso solo por tomarlos, pero le ayudarán si los suma a una dieta y a un plan de ejercicio.

Muchos de estos medicamentos tienen efectos secundarios. Así que pregúntele a su doctor sobre los riesgos y los beneficios.

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

LOS 4 TIPOS DE EJERCICIO



AERÓBICO

Mantiene saludables el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio, y mejora el estado físico en general.



DE FUERZA

Desarrolla músculos más fuertes para soportar el movimiento corporal.



DE EQUILIBRIO

Mejora la postura y la estabilidad, y ayuda a evitar caídas.



DE FLEXIBILIDAD

Estira los músculos para ayudar al cuerpo a mantenerse flexible.

Fuentes: American Council on Exercise; National Institutes of Health



Ayude que los huesos de los pequeños crezcan bien fuertes

¿Le presta a sus huesos la atención que merecen? Después de todo, los huesos le permiten pararse y moverse, y protegen los órganos, como el corazón y el cerebro.

Pero los huesos pueden crecer y ponerse fuertes solo hasta alrededor de los 20 años. Y a eso de los 30, se empieza a perder masa ósea más rápido de lo que el cuerpo puede producirla.

Por eso los niños necesitan ayuda para formar huesos fuertes mientras puedan hacerlo. Y los adultos deben mantener sus huesos fuertes a medida que envejecen.

Para tener huesos sanos, asegúrese de que tanto su hijo como usted reciban una gran cantidad de:

■ **Calcio.** Este mineral ayuda a que los huesos crezcan. De los 9 a los 18 años de edad, los niños necesitan 1,300 miligramos por día. Entre las fuentes se incluyen productos lácteos, verduras de hoja de color verde oscuro, y jugo de naranja y pan integral con agregado de calcio.

■ **Vitamina D.** Ayuda a su cuerpo a utilizar el calcio. Los niños necesitan 600 unidades internacionales (UI) por día. La vitamina D se añade a muchos alimentos que contienen calcio, como la leche, el jugo de naranja y el yogur. Otras buenas fuentes son: atún, hígado y yemas de huevo.

Su hijo también puede tomar calcio y vitamina D en píldoras si no puede tomar leche.

Ejercicio para niños

DÉ EL EJEMPLO

El ejercicio es más divertido con amigos y familiares. Entonces, en lugar de decirles a sus hijos que salgan a jugar afuera, salga usted con ellos. Los niños necesitan 60 minutos de actividad por día. Y esos 60 minutos son el momento ideal para hacer un enlace más fuerte y también para poner su corazón a trabajar.

¿Necesita inspiración? Juntos, usted y sus hijos pueden:

- Practicar baloncesto.
- Jugar a la rayuela.
- Saltar a la soga; pruebe con dos sogas.
- Inventar una rutina de porristas.
- Rastrillar hojas y hacer una pila para saltar.
- Participar en una búsqueda del tesoro en el vecindario.

Sus hijos siempre lo están mirando, ¡entonces muéstreles cómo moverse!

Fuentes: American Academy of Orthopaedic Surgeons; Letsmove.gov

■ **Ejercicio.** Para tener huesos fuertes, los niños necesitan hacer todos los días al menos una hora de ejercicio en el que estén parados. Pueden caminar o trotar, saltar la soga o jugar al fútbol o al baloncesto. Levantar pesas también desarrolla los huesos. Actividades como nadar o andar en bicicleta no son tan buenas para formar huesos, pero son buenas para otros fines.

Malo para los huesos. Fumar debilita los huesos. Por este y muchos otros motivos, convierta su hogar en un lugar libre de tabaco.

Fuentes: Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development; National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Andar en el camino seguro

Ahora que el clima es agradable, es posible que le pueda atraer la idea de hacer excursiones. Pero antes de salir a explorar el aire libre, tenga en cuenta estos 5 consejos de seguridad:

1. Tenga un plan. Y compártalo. Infórmele a alguien adónde va y cuándo planea regresar. Si hará excursiones en grupo, decidan dónde se encontrarán si se separan. Podría ser al comienzo del camino, en el auto o en una roca grande.

2. Vístase para el éxito. Use ropa y calzado apropiados para el terreno y la estación. Si hay muchas garrapatas, use una camisa con mangas largas,



pantalones largos y zapatos —no sandalias. Utilice repelente de insectos que incluya el ingrediente DEET.

¿Llevará a los niños? Asegúrese de vestirlos con colores fuertes para que pueda verlos con facilidad.

3. Edúquese. Si crece roble venenoso, zumaque o hiedra venenosa por donde va a caminar, aprenda a reconocerlos para poder evitarlos; así evitará también los sarpullidos molestos y

comezón que pueden darle.

4. Empaque adecuadamente. Lleve agua, comida, un teléfono celular, un mapa o brújula, un silbato, una lámpara de cabeza y una linterna.

5. Piense a la hora de elegir.

Haga excursiones por un camino establecido, y manténgase alejado de las áreas restringidas para los senderistas.

Fuentes: American College of Emergency Physicians; National Park Service; Recreation.gov

Alerta para los miembros: virus del Zika

Desde el 23 de febrero, se han añadido 2 lugares más a las alertas de viaje por el Zika:

- Trinidad y Tobago.
- Las Islas Marshall.

Los mosquitos que contagian el Zika son picadores agresivos. Pican durante el día y también durante la noche. No existe ninguna vacuna o medicamento disponible para el virus del Zika. La mejor forma de evitarlo es prevenir las picaduras de mosquito.

Para mujeres embarazadas.

Considere posponer cualquier viaje a un área donde esté activo el virus del Zika.



Si debe viajar o vivir en una de estas áreas, primero hable con su proveedor de atención médica y siga de manera estricta los pasos para prevenir las picaduras de mosquito.

Si tiene una pareja masculina que vive o ha viajado a un área donde se encuentra el Zika, absténgase de tener relaciones sexuales o utilice condones durante todo su embarazo.

Para mujeres que intentan quedar embarazadas. Antes de que usted o su pareja masculina viaje, hable con su proveedor de atención médica acerca de sus planes de quedar embarazada y los riesgos del Zika.

Usted y su pareja masculina deben seguir al pie de la letra los pasos necesarios para evitar las picaduras de mosquito.

Puede obtener más información sobre el Zika en estos sitios web:

- www.cchealth.org/mosquito-borne-illnesses
- www.cdc.gov/zika/prevention/index.html

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

¡Almuerzos saludables en la calle!

Por Otilia Tiutin, Maestría en Medicina Natural (*Master in Natural Medicine, MNM*)

¿Usted es una de esas personas que compra el almuerzo en la calle? ¿Almuerza comida rápida?

¿Cree que un almuerzo saludable le costará mucho dinero?

¿No sabe cómo envasar o guardar un almuerzo saludable?

Estas son algunas soluciones simples.

Comer a diario alimentos crudos, locales y orgánicos cuando sea posible, puede ayudar a:

- Mantener su sistema inmunológico saludable.
- Prevenir el cáncer.
- Prevenir resfrios.
- Tener una buena digestión.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Darle más energía.

Intente comer una ensalada fresca todos los días. Algunas personas creen que es difícil preparar ensaladas y que no llenan lo suficiente. **Estos son algunos consejos que pueden cambiar su manera de pensar y encaminarlo hacia una mejor salud.**

- Incluya entre 2 y 3 tipos de verduras para cambiar. Mezcle repollo con espinaca. O lechuga romana con col rizada.
- Agregue una variedad de opciones ricas en colores. Considere comer zanahorias ralladas, remolachas al escabeche, rábanos, aceitunas, pimientos y cebollas rojas.



- Agregue proteína para llenarse, como pavo, pollo, pescado, lentejas, aguacate, huevos hervidos, queso feta, humus o frijoles.
- Agregue hierbas frescas, como perejil, albahaca o cilantro.
- Agregue frutos secos y semillas, como semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de chía, almendras o nueces.
- Prepare su propio aderezo saludable mezclando jugo de limón o vinagre de vino tinto con aceites saludables, como aceite de oliva o aceite de aguacate. Agregue un poco de ajo fresco, sal marina y algunas de sus hierbas favoritas.

Utilice estos consejos para ser más saludable y práctico:

- Prepare más ensaladas al mismo tiempo para que le duren entre 3 y 4 días.
- Prepare más aderezo al mismo tiempo y coloque una pequeña cantidad en un frasco.
- Guarde su ensalada en envases de vidrio o acero inoxidable para mantenerla fresca y evitar los químicos del plástico.
- Utilice una compresa fría para

Lassi de mango

Rinde 4 porciones.

Tiempo total: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 mangos dulces maduros
- 1½ taza de yogur natural sin grasa (opción: yogur con bajo contenido de grasa o griego)
- 2 cucharadas de miel
- 2 tazas de hielo (1 cubeta de hielo)

PREPARACIÓN

- Pele y corte en cubos el mango y procéselo en la licuadora.
- Agregue el resto de los ingredientes y procéselos hasta que el hielo esté picado y la bebida esté espumosa.
- Sirva en vasos altos con hielo adicional, si lo desea.

Source: www.foodnetwork.com

mantenerla fresca en su lonchera.

- Compre productos orgánicos al por mayor y ahorre.

Visítenos al www.contracostahealthplan.org

El Antioch Health Center se ha mudado

El Antioch Health Center se ha mudado a un edificio más grande. La nueva dirección es 2335 Country Hills Drive.

El nuevo edificio tiene casi el doble de salas de examen que el lugar anterior en Lone Tree Way. El nuevo centro también ofrecerá atención primaria y atención de salud del comportamiento para niños bajo un mismo techo. Esto se debe a que los Servicios para Niños y Adolescentes del Condado Este también se trasladarán al nuevo sitio.

Tenga en cuenta los siguientes números telefónicos cuando llame a la nueva clínica:

- Para citas: **800-495-8885**.
- Para información: **877-905-4545**.

Horario de atención

■ Salud del Comportamiento para Niños

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

925-608-8700

■ Servicios Médicos

De lunes a jueves de

7:45 a.m. a 8:30 p.m.

Viernes de 7:45 a.m. a 4:45 p.m.

925-608-8500

Servicios disponibles

- Atención primaria.
- Citas sobre la hora/en el mismo día.
- Medicina familiar.
- Pediatría.
- Medicina para adultos.
- Atención prenatal.
- Salud del comportamiento.

- Clases en grupo.
- Atención médica para adultos de 18 años o más.
- Medicina familiar: servicio de atención médica de rutina y preventiva.
- Pediatría: controles para niños saludables y tratamientos para niños enfermos.
- Atención prenatal: atención de rutina para mujeres embarazadas.

Otros servicios

- Laboratorio —solo con cita.
- Clínica para personas sin hogar —atención médica general continua, **925-313-6166**.
- Próximamente: mamografía y ultrasonido.

ENFERMERA CONSEJERA DE CCHP

Consejos de salud las 24 horas, los 7 días de la semana

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 actualizada al 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 proveedor 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.

salud es riqueza,
infórmate

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE se publica para los miembros de CONTRA COSTA HEALTH PLAN, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, teléfono 925-313-6000, sitio web www.contracostahealthplan.org.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE contiene información educativa sobre la salud, de interés general. No pretende servir de consejo médico y no puede considerarse como tal.

SALUD ES RIQUEZA, INFÓRMATE puede contener también información general sobre beneficios del plan. Los beneficios

Editora en Jefe **Elisa L. Hernandez, MPH**
Director Médico **Jim Tysell, MD**
Director Ejecutivo **Kevin Drury, MBA, CPHQ**

del plan varían, y para información sobre su plan en particular, sírvase consultar su folleto de Evidencia de Cobertura o llamar a Servicios para Miembros al 1-877-661-6230.

2016 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

For a copy in English, call **877-661-6230 (press 1)**.