

# salud es riqueza, infórmate



Primavera–Verano 2017



## Reuniones de verano

PUEDA HACERLAS DIVERTIDAS Y SALUDABLES  
PARA TODA LA FAMILIA

**E**l verano es un momento para relajarse y reunirse, ya sea en comidas en el patio, en pícnicos en el parque o en desfiles del 4 de julio. Aquí puede encontrar algunos consejos para que estas celebraciones sean divertidas y saludables.

■ **Todos deben mantenerse en movimiento.** Planifique reuniones con actividades que mantengan a sus invitados activos. Explore juntos un sendero local o, si hay niños entre los invitados, realicen una búsqueda del tesoro por el vecindario.

Realice juegos activos, puede ser fútbol en una cancha cercana, croquet o voleibol en el patio.

■ **Sirva bebidas que satisfacen la sed de sus invitados.** Combata el calor del verano con opciones en el tipo de bebidas que sirve. Evite las gaseosas

azucaradas y ofrezca jarras de agua helada. Añada rodajas de limón, lima, sandía o fresa para darle sabor al agua.

■ **Haga buen uso de los productos de cada temporada.** Sirva frutas y verduras frescas de verano para sus familiares y amigos.

Los productos frescos de temporada ofrecen el mejor sabor y aporte

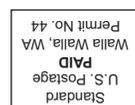
nutricional, así que esté listo para que le pidan repetir el plato. Piense en brochetas de vegetales, ensaladas de hojas verdes y platos abundantes de fruta en trozos.

■ **No les permita la entrada a invitados indeseables.** No permita que las bacterias patógenas contaminen sus alimentos en las reuniones al aire libre.

Coloque los alimentos perecederos —como las hamburguesas, los huevos a la diablo y la ensalada de papas— en una hielera con aislamiento y abundante hielo o paquetes de gel congelado. Además, mantenga la hielera a la sombra. Las bacterias se multiplican rápidamente en temperaturas cálidas.

■ **Demuestre su patriotismo en el plato final.** Sirva un postre de color rojo, blanco y azul: un pastel de sandía sin hornear. Cúbralo con glaseado blanco a base de yogur y deliciosos arándanos azules. Este plato dulce aporta muchos nutrientes y es bajo en calorías. Para conocer la receta, visite [morehealth.org/watermeloncake](http://morehealth.org/watermeloncake).

Fuentes: American Institute for Cancer Research; U.S. Department of Agriculture





¿PODRÍA SER ASMA?

## Cómo detectar los síntomas

**P**iense en lo difícil que sería respirar a través de una pajilla durante minutos u horas. Así es como se sienten quienes padecen de asma. El asma es una enfermedad pulmonar crónica que produce obstrucción de las vías respiratorias, lo cual dificulta la respiración.

En la actualidad, más de 25 millones de estadounidenses padecen de asma, y esa cifra continúa en aumento. Además, aunque el asma afecta a personas de todas las edades, generalmente comienza durante la niñez.

Es importante detectar los síntomas del asma y buscar ayuda médica.

**¿Cuáles son los signos?** A veces, los síntomas del asma son leves y desaparecen por sí solos. Sin embargo, otras veces, pueden empeorar. Si esto sucede, podría desencadenar una crisis asmática.

Los síntomas frecuentes del asma incluyen los siguientes:

- Tos.
- Sibilancia.
- Opresión en el pecho.
- Falta de aire.

No todas las personas asmáticas tienen los mismos síntomas. Además,

tener estos síntomas no siempre implica ser asmático.

Si sospecha que tiene asma, consulte a su médico, quien podrá confirmarle si padece la enfermedad al:

- Examinar sus antecedentes médicos.
- Realizarle una exploración física.
- Realizarle una prueba funcional respiratoria.

**¿Qué lo provoca?** No siempre se conoce la causa del asma. Sin embargo, hay varias cosas —llamadas desencadenantes— que pueden activar los síntomas o empeorarlos.

Los desencadenantes comunes incluyen los siguientes:

- Los alérgenos, como los ácaros del polvo, la caspa de las mascotas, el moho y el polen de los árboles, el césped y las flores.
- El humo del cigarrillo, la contaminación del aire y determinadas sustancias químicas.
- Las infecciones respiratorias.
- La actividad física.
- El estrés.

Si tiene asma, su médico puede ayudarlo a detectar cuáles son sus desencadenantes para que sepa cómo evitarlos.

**Tratamiento del asma.** El asma no tiene cura, pero puede aprender a controlarlo. Es importante recibir atención continua y estar alerta a signos de que la enfermedad está empeorando.

El asma se puede tratar con 2 tipos de medicamentos:

- **Medicamentos de rápida acción.** Ofrecen un alivio temporal de los síntomas del asma.
- **Medicamentos para tratamiento prolongado.** Se toman a diario para controlar la inflamación de las vías respiratorias.

Es importante tomar los antiasmáticos de manera correcta, por lo cual debe seguir las indicaciones de su médico.

En la mayoría de los casos, puede tratar los síntomas del asma por su cuenta. Sin embargo, busque atención médica de inmediato si:

- Tiene dificultades para caminar o hablar porque le falta el aire.
- Los labios o las uñas de las manos se le ponen de color azul.

Al trabajar junto con su médico y aprender a controlar el asma, puede respirar con normalidad y llevar adelante un estilo de vida activo.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

## Mayo es el Mes del Asma y la Alergia

Cada año, la Fundación del Asma y la Alergia de los EE. UU. declara a mayo el Mes Nacional del Asma y la Alergia. Se trata de una temporada alta para quienes padecen asma y alergias y es el momento ideal para educar a su familia, amigos, compañeros de trabajo y demás personas sobre estas afecciones.

Fuente: aafa.org

# La relación entre el asma y la alergia

## ¿En qué se parecen?

Si usted padece asma, tiene las vías respiratorias inflamadas y sensibles. Los factores que desencadenan el asma constriñen más las vías respiratorias y generan una mayor dificultad para respirar. El asma no tiene cura, pero los medicamentos —además de evitar los desencadenantes— puede ayudarlo a controlar la enfermedad.

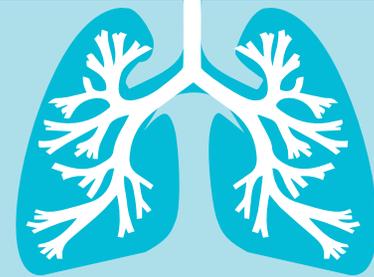
No todos los que tienen alergias padecen asma, pero muchas personas que padecen asma también tienen alergias. Las alergias pueden provocar la constricción de las vías respiratorias. Es importante conocer los factores que desencadenan sus alergias —o alérgenos— para poder evitarlos.

### LOS ALÉRGENOS FRECUENTES QUE EMPEORAN EL ASMA SON:

- Cucarachas.
- Caspa de las mascotas.
- Ácaros del polvo.
- Moho doméstico.
- Polen.
- Moho externo.

### OTROS DESENCADENANTES DEL ASMA PUEDEN INCLUIR LOS SIGUIENTES:

- Aire frío.
- Actividad física.
- Algunas enfermedades y medicamentos.
- Humo de tabaco, contaminación aérea y olores fuertes.



## Pruebas del asma

**Espirometría:** Esta prueba mide el flujo de aire en los pulmones: la cantidad de aire que inhala y la velocidad con la que puede exhalarla.

**Exploración física:** Es probable que el médico le pregunte sobre sus síntomas y evalúe su respiración.

### SU MÉDICO TAMBIÉN PUEDE RECOMENDARLE:

- Una prueba de alergia para saber qué alérgenos podrían estarlo afectando.
- Una prueba para evaluar la sensibilidad de las vías respiratorias.
- Pruebas para saber si hay otros problemas médicos, como apnea del sueño, que sean los responsables de sus síntomas de asma.

## Pruebas de alergias

### EL MÉTODO MÁS HABITUAL Y CONFIABLE:

- ▶ **Prueba cutánea:** Se colocan pequeñas cantidades de alérgenos específicos en la piel para determinar si se producen reacciones.



Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; National Heart, Lung, and Blood Institute

## Cuando las alergias desencadenan el asma

Las alergias no solo provocan comezón nasal y estornudos. También pueden desencadenar tos, sibilancia y dificultad para respirar.

Eso en cuanto a las personas que padecen asma alérgica, que es el tipo más frecuente de asma. Los síntomas son similares a los de otros tipos de asma. Sin embargo, los desencadenan alérgenos que usted inhala. Estos pueden incluir moho, polen,

caspa de mascotas y ácaros del polvo.

Inhalarlos desencadena una reacción alérgica que constriñe, irrita e inflama las vías respiratorias.

Si usted padece de asma alérgica, el manejo es importante. Conozca sus desencadenantes y evítelos. Además, consulte a su médico con regularidad, ya que puede ayudarlo a diseñar un plan contra el asma. Este puede incluir medicamentos para ayudar a controlarlo.



PROGRAMA COMUNITARIO DE PRODUCTOS AGRÍCOLAS

# El hambre es inaceptable

Por Shelee Loughmiller  
 del Banco de Alimentos de los  
 condados de Contra Costa y Solano  
[sloughmiller@foodbankccs.org](mailto:sloughmiller@foodbankccs.org)  
 925-676-7543, ext. 234

**E**s inaceptable que los niños de nuestros vecindarios no siempre tengan qué comer. Para millones de niños, generalmente las únicas comidas estables con las que pueden contar son aquellas que reciben en la escuela. Durante las vacaciones de verano, esta fuente desaparece.

El Banco de Alimentos de Contra Costa y Solano y sus agencias asociadas ofrecen recursos alimentarios consistentes a los casi 100,000 niños que reciben comidas durante el año escolar pero que podrían pasar hambre este verano. El Banco de Alimentos está comprometido a ayudar a las personas

a tener acceso a alimentos nutritivos.

A través de los programas del Banco de Alimentos, las madres como Abigail pueden asegurarse de que sus hijos tengan qué comer. El marido de Abigail trabaja a tiempo completo, pero el dinero no les alcanza para llegar a fin de mes. Ella cuida de sus 3 hijas y recurre al Programa Comunitario de Productos Agrícolas del Banco de Alimentos para que la ayude a que el poco dinero destinado a alimentos dure más.

Si, al igual que Abigail, usted o alguien que conoce necesita ayuda con las comidas, el Banco de Alimentos puede ayudarlo. El Banco de Alimentos cuenta con varios programas en áreas a lo largo de los condados de Contra Costa y Solano. Por ejemplo, dos veces al mes, a través del Programa Comunitario de Productos Agrícolas, los camiones refrigerados personalizados del Banco

de Alimentos se desempeñan como mercados agrícolas sobre ruedas en 56 lugares distintos. En cada reparto, cada una de las viviendas que cumplen con los requisitos puede recibir hasta 20 libras de frutas y verduras frescas.

A través de CalFresh, las personas y las familias de bajos ingresos también pueden recibir ayuda para comprar los alimentos que necesitan para gozar de buena salud. Es posible que califique para CalFresh incluso si trabaja a tiempo completo o a medio tiempo. CalFresh hace rendir el ajustado presupuesto destinado a alimentos para que su familia está bien alimentada y saludable. El Banco de Alimentos cuenta con personal bilingüe para ayudarlo con el proceso de evaluación de aptitud y solicitud de CalFresh.

Para buscar recursos alimentarios cerca de usted, visite [foodbankccs.org](http://foodbankccs.org) o llame al **855-309-3663 (855-309-FOOD)**.

Para saber si cumple con los requisitos, llame al número que se indica anteriormente, pero también consulte la siguiente tabla de aptitud de ingresos. ▼

Ingreso bruto máximo: 200% de la Línea de Pobreza Federal		
Cantidad de integrantes de la familia	Ingresos mensuales	Ingresos anuales
1	\$2,010	\$24,120
2	\$2,707	\$32,480
3	\$3,404	\$40,840
4	\$4,100	\$49,200
5	\$4,797	\$57,560
6	\$5,494	\$65,920
7	\$6,190	\$74,280
8	\$6,887	\$82,640
9	\$7,584	\$91,000
10	\$8,280	\$99,360
Más de 10	agregue \$697 por cada uno	agregue \$8,360 por cada uno

# PUNTOS DEL CONDADO DE CONTRA COSTA

## 1er y 3er martes

De 11 a.m. al mediodía

**Hercules Senior Center**, 111 Civic Center Drive, Hercules

Del mediodía a 1 p.m.

**Buchanan Park**, 4150 Harbor St., Pittsburg

De 2 a 3 p.m.

**Pittsburg City Park**, 167 N. Parkside Drive, Pittsburg

De 4 a 5 p.m.

**Rio Vista Elementary**, 611 Pacifica Ave., Bay Point

## 1er y 3er miércoles

Del mediodía a 1 p.m.

**Church of the Nazarene**, 1650 Ashbury Drive, Concord

De 2 a 3 p.m.

**WIC Concord**, 2355 Stanwell Circle, Concord

De 4 a 5 p.m.

**St. Bonaventure's**, 5562 Clayton Road, Clayton

## 1er y 3er jueves

Del mediodía a 1 p.m.

**Shields-Reid Center**, 410 Kelsey Road, Richmond

De 1:30 a 3 p.m.

**WIC Pittsburg**, 2311 Loveridge Road, Pittsburg

De 2 a 3 p.m.

**WIC Richmond**, 39th y Bissell Avenue, Richmond

De 4 a 5 p.m.

**Ambrose Teen Center**, 3105 Willow Pass Road, Bay Point

## 1er y 3er viernes

Del mediodía a 1 p.m.

**Holy Rosary Church**, 1313 A St., Antioch

De 2 a 3 p.m.

**American Legion Hall**, 403 W. 6th St., Antioch

De 4 a 5 p.m.

**Kid's Club**, 800 Gary Ave., Antioch

## 1er y 3er sábado

De 10 a 11 a.m.

**La Clínica de la Raza**, 2000 Sierra Road, Concord

De 10 a 11 a.m.

**Living Hope Neighborhood**, 2800 Rheem Ave., Richmond

Del mediodía a 1 p.m.

**Cambridge Elementary**, 1135 Lacey Lane, Concord

Del mediodía a 1 p.m.

**Sojourner Truth**, 2621 Shane Drive, Richmond

De 2 a 3 p.m.

**Mt. Diablo High School**, 2611 East St., Concord

De 2 a 3 p.m.

**Kennedy High School**, 4300 Cutting Blvd., Richmond

## 2do y 4to martes

De 10 a 11 a.m.

**Nevin Community Center**, 598 Nevin Ave., Richmond

Del mediodía a 1 p.m.

**Immaculate Heart of Mary**, 500 Fairview Ave., Brentwood

De 2 a 3 p.m.

**The Commons**, 53 Carol Lane, Oakley

De 4 a 5 p.m.

**Brentwood Community UMC**, 218 Pine St., Brentwood

## 2do y 4to miércoles

Del mediodía a 1 p.m.

**Salvation Army—Antioch**, 620 E. Tregallas Road, Antioch

De 2 a 3 p.m.

**Jubilee Christian Center**, 11 Texas St., Antioch

De 4 a 5 p.m.

**Mission Elementary**, 1711 Mission Drive, Antioch

## 2do y 4to jueves

Del mediodía a 1 p.m.

**The Pentecostals**, 310 Central Ave., Pittsburg

De 2 a 3 p.m.

**First Baptist Church**, 224 Linda Vista, Pittsburg

De 4 a 5 p.m.

**Solomon Temple**, 655 California Ave., Pittsburg

De 4 a 5 p.m.

**Bayo Vista Child Care Center**, 2 California St., Rodeo

## 2do y 4to viernes

Del mediodía a 1 p.m.

**Davis Park**, 1651 Folsom Ave., San Pablo

Del mediodía a 1 p.m.

**Boys & Girls Club**, 1301 Alhambra Ave., Martinez

De 2 a 3 p.m.

**Pleasant Hill Seventh-day**, 800 Grayson Road, Pleasant Hill

De 4 a 5 p.m.

**Las Juntas Elementary**, 4105 Pacheco Blvd., Martinez

## 2do y 4to sábado

De 10 a 11 a.m.

**Antioch High School**, 700 W. 18th St., Antioch

Del mediodía a 1 p.m.

**Booker T. Anderson**, 960 S. 47th St., Richmond

Del mediodía a 1 p.m.

**Carmen Dragon Elementary**, 4721 Vista Grande Drive, Antioch

De 2 a 3 p.m.

**Marsh Elementary**, 2304 G St., Antioch

De 2 a 3 p.m.

**St. Rose of Lima**, 555 Third Ave., Crockett

# Cuenta con WIC para mantener una familia saludable



**¿Qué es WIC?** WIC es un programa nutricional financiado por el gobierno federal para mujeres, bebés y niños. WIC presta servicios a casi la mitad de todos los bebés y a un cuarto de todos los niños que viven en los Estados Unidos.

**¿Qué hace que WIC sea tan popular?** WIC ahorra dinero en gastos médicos al ayudar a las familias mantenerse saludables. El programa WIC comenzó en 1972 en respuesta a inquietudes respecto de los efectos negativos de la desnutrición entre gran cantidad de madres y niños pequeños de bajos recursos en los Estados Unidos. Los estudios han demostrado que el programa WIC ha:

- Mejorado el desenlace de los embarazos, con menos bebés prematuros y de bajo peso al nacer.
- Disminuido la incidencia de la anemia ferropénica.
- Mejorado el crecimiento y el desarrollo infantil.
- Mejorado la alimentación y aumentado el consumo de nutrientes, como el hierro, las proteínas, el calcio y las vitaminas A y C.
- Aumentado las tasas de vacunación.
- Aumentado el acceso a cuidado médico rutinario.
- Mejorado las habilidades de aprendizaje de los niños.
- Ayudado a los niños a mantener un peso saludable.

**¿Cómo ayuda el programa de WIC que se mantengan saludables a los participantes?**

El enfoque del programa WIC es la entrega de cheques para la compra de alimentos saludables con un aproximado monto de \$62 mensuales por participante. Incluso, WIC ofrece consejos nutricionales, información sobre salud, apoyo para la lactancia y referencias para cuidado de salud y otros programas comunitarios.

**¿Quiénes pueden participar?**

Pueden participar las mujeres embarazadas y en período de lactancia y las madres recientes, además de los bebés y niños menores de 5 años. Los aplicantes deben residir en California y cumplir con los requisitos de ingresos. Las familias que actualmente están inscritas en Medi Cal, CalFresh (cupones para alimentos) o CalWORKS (TANF) pueden participar del programa WIC. También pueden hacerlo las familias que trabajan. Para obtener más información, comuníquese con el programa WIC local al número gratuito **800-414-4942** para consultar si cumple con los requisitos. También puede buscar información en línea en **wicworks.ca.gov**.

¡WIC protege la salud de su familia! Recomiende a sus familiares y amigas embarazadas o con hijos menores de 5 años que se inscriban cuanto antes en el programa WIC

## Brentwood WIC

**De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.**  
171 Sand Creek Road, Suite A  
Brentwood, CA 94513  
**925-513-6880**  
Idiomas disponibles: inglés y español

## Concord WIC

**De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.**  
2355 Stanwell Circle  
Concord, CA 94520  
**925-646-5370**  
Idiomas disponibles: inglés, español y farsi

## Pittsburg WIC

**De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.**  
2311 Loveridge Road  
Pittsburg, CA 94565  
**925-431-2460** o **877-905-4545**  
Idiomas disponibles: inglés y español

## Richmond WIC

**De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 5 p.m.**  
39th Street y Bissell Avenue  
Richmond, CA 94805  
**510-231-8600**  
Idiomas disponibles: inglés, español, laosiano, tagalo, igbo, árabe y mandarín

para maximizar los beneficios económicos y de salud. Visite nuestro sitio web, **cchealth.org/wic**, llame al **800-414-4WIC (800-414-4942)** o visite alguno de nuestros centros que se encuentran más arriba.

# ccLink cuenta con una nueva función

Por Will Harper

Los padres de niños asignados a un proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) en uno de los Centros de Salud Regionales de Contra Costa ahora pueden enviar solicitudes en línea para acceder a la información médica de sus hijos a través del sitio web gratuito *myccLink*. Este servicio no está disponible para los miembros asignados a un PCP en la Red de Proveedores de la Comunidad.

Los padres solo deben ingresar a la configuración del acceso familiar en *myccLink* y completar un formulario en línea. Se revisará y procesará la solicitud en tan solo unos días. Una vez aprobada la solicitud, los padres pueden hacer citas para exámenes pediátricos, enviar mensajes al médico



de sus hijos e imprimir registros de vacunación para presentar en la escuela.

La opción está disponible para padres de niños menores de 11 años.

Para más información sobre *myccLink*, visite [mycclink.cchealth.org](http://mycclink.cchealth.org)

o llame a atención al cliente de *myccLink* al **844-622-5465**.



## Enfermeras consejeras y el cuidado urgente

Si usted se enferma o se lastima, es posible que necesite atención urgente. Eso significa que requiere una atención rápida, pero que no es de emergencia. Si no está seguro del tipo de atención que necesita, llame a la línea de Enfermeras Consejeras.

La Unidad de Enfermeras Consejeras está para ayudar a los miembros del Contra Costa Health Plan (CCHP). Lo atendemos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo los días feriados. Llame al **877-661-6230, opción 1**, para comunicarse con una

Enfermera Consejera.

Si llama por alguno de sus hijos, téngalo a su lado. Es posible que el enfermero necesite hacerle algunas preguntas al niño. Si su hijo no se encuentra a su lado cuando llama, la Enfermera Consejera no podrá ayudarlo. Eso podría demorar la atención que necesita el niño.

Según los síntomas que presente, usted podría recibir alguno de los siguientes servicios:

- Una visita de atención urgente.
- Una llamada telefónica con un

doctor del CCHP.

■ Que una Enfermera Consejera solicite una prescripción para sus síntomas (solo para ciertos síntomas).

Además, los enfermeros pueden darle consejos sobre ciertos temas como:

- Preguntas sobre cuidados de la salud y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cuidados personales o cuidados de un miembro de la familia.
- Información de vacunas vigentes para usted o para su hijo.
- Recursos de salud en su comunidad.



# Mazorca de maíz a la parrilla al estilo de Oaxaca

## Ingredientes

- 1½ cucharadas de queso fresco
- 1¼ cucharaditas de chile en polvo
- 3 cucharadas de crema mexicana o crema agria
- ½ cucharada de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta roja molido
- 4 mazorcas de maíz, desvainadas
- 4 cuñas de lima

## Preparación

- Precalentar la parrilla a fuego medio.
- Mezclar el queso y los próximos 4 ingredientes en un bol pequeño.
- Colocar la mazorca sobre la parrilla. Cubrir y asar las mazorcas durante 8 minutos o hasta que estén levemente doradas, girándolas de vez en cuando.
- Colocar las mazorcas en un plato y bañarlas con la crema agria. Servir con las rodajas de lima.

Fuente: [cookinglight.com](http://cookinglight.com)

Contra Costa Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **877-661-6230** (California Relay for hearing-impaired: **800-735-2929**).

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

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **877-661-6230**, opción 2, o al California Relay, el número para personas con discapacidad auditiva: **800-735-2929**.

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 [contracostahealthplan.org](http://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.

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

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