

salud es riqueza, infórmate



Primavera–Verano 2018

Manténgase seguro en el sol

Estar al sol es uno de los grandes placeres de la vida. Pero no está libre de riesgo: desde el ardor de una quemadura solar hasta el peligro de cáncer de piel. ¿Cuánto sabe sobre mantenerse seguro en el sol?

1. Verdadero o falso: Las personas de todos los tonos de piel corren el riesgo de tener cáncer de piel.
Verdadero. Los que tienen piel muy clara son más propensos a las quemaduras solares y, como resultado, al cáncer de piel. Pero las personas de cualquier tono de piel pueden contraer la enfermedad.

2. Verdadero o falso: Una sola aplicación de protector solar protege durante todo el día.
Falso. Por lo general, tendrá que volver a aplicar protector solar al menos cada 2 horas. Y con más frecuencia si suda o nada. Busque un protector

solar de amplio espectro con factor de protección solar (FPS) de 30 o más.

3. Verdadero o falso: Cuando utiliza protector solar correctamente, es seguro pasar tanto tiempo al sol como lo desee.
Falso. El uso adecuado del protector solar ofrece una protección valiosa. Pero mantenerse alejado de la luz solar directa es una buena idea, cuando sea posible. Eso significa buscar sombra y usar ropa que cubra la piel.

4. Verdadero o falso: Un protector solar con FPS de 30 bloquea los rayos solares más tiempo que un protector solar con menos FPS.

Falso. El FPS tiene que ver con la eficacia, no con la duración, con la que el protector solar protege la piel contra las quemaduras. Porque la mayoría de los protectores solares duran el mismo tiempo, siempre es importante de volverse aplicar con frecuencia, independiente del nivel de FPS.

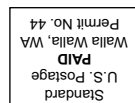
5. Verdadero o falso: No se necesita protección solar los días nublados.

Falso. Hasta el 80% de los rayos ultravioletas del sol pueden atravesar las nubes, por lo que se pueden sufrir quemaduras solares incluso los días nublados. El daño solar también ocurre en invierno.

6. Verdadero o falso: Un bronceado de base de un salón de bronceado evitará las quemaduras solares cuando las personas están al aire libre.

Falso. Cualquier bronceado causa daño a la piel. Y el bronceado artificial puede causar cáncer de piel y arrugas. Lo mejor es evitarlo.

Fuentes: American Academy of Dermatology; American Cancer Society; U.S. Food and Drug Administration



Disfrute de un verano seguro

El verano es el tiempo para gozar. Pensamos en sandalias, camisetas y barbacoas. Durante el verano es fácil de relajarse de muchas cosas, pero no es buena idea de relajarse sobre la seguridad. Con el clima cálido llega el riesgo de sufrir algunas lesiones y problemas de salud. Incluso, algunos de ellos pueden ser tan graves que podrían poner en peligro su vida.

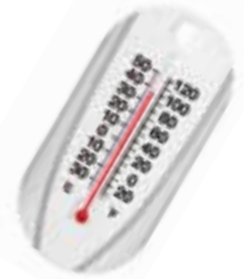
Estas son algunas maneras de que usted y su familia estén seguros:



Coloque protecciones en las ventanas de su casa. Abrir las ventanas es una necesidad si no se tiene aire acondicionado o si simplemente tratamos de mantener bajo control la factura de electricidad. Pero tenga en mente la seguridad si hay niños en su casa. Todos los años, miles de niños en los Estados Unidos mueren o se lesionan por caídas desde ventanas. No confíe en las cortinas o persianas como elementos de seguridad para los niños. La mejor opción es instalar protectores o trabas de ventanas, especialmente en las ventanas de los dormitorios. Estas se pueden comprar por Internet o en las ferreterías. Coloque los muebles alejados de las ventanas; esto desanimará a los niños a subirse cerca de las ventanas.



Los cascos deben ser una prioridad. Muchos niños prácticamente viven encima de sus bicicletas en verano. Antes de que sus hijos partan a sus aventuras sobre ruedas, asegúrese de que lleven casco. Para que todos estén protegidos, este mismo consejo lo debe de tomar en cuenta usted. Los cascos ayudan a reducir el riesgo de lesiones en la cabeza, como conmociones cerebrales y otras lesiones cerebrales traumáticas, y de muerte por accidentes con bicicletas. Usar casco no solo es una buena idea sino que también es un requisito legal para todos los menores de 18 años de edad, según el Código de Vehículos de California § 21212, que exige que los ciclistas menores de 18 años usen casco. Esta ley establece específicamente que una persona menor de 18 años no andará en bicicleta, en escúteres no motorizados o en monopatines; ni usará patines en línea ni patines sobre ruedas; ni andará en bicicleta, escúteres no motorizados o monopatines como pasajero por la calle, una ciclovía o cualquier otra senda o carril público para bicicletas a menos que lleve un casco correctamente ajustado y abrochado que cumpla con los estándares de la Sociedad Estadounidense para Pruebas y Materiales (American Society for Testing and Materials, ASTM) o bien la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission, CPSC) de los Estados Unidos.



Esté atento a los golpes de calor. A medida que sube la temperatura, también sube el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. La más grave es el golpe de calor. Es una emergencia médica. Los signos y síntomas incluyen temperatura corporal de más de 103 grados; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte; y posible pérdida del conocimiento. Llame al 911 inmediatamente si piensa que alguien sufre un golpe de calor. Traslade a la persona hacia un lugar más fresco. Trate de bajarle la temperatura con toallas frías o con un baño. No le dé a la persona ningún líquido.



Conozca los signos de la anafilaxia. Es una reacción alérgica que puede ser mortal. La mayoría de las veces está causada por alimentos, picaduras de insectos y medicamentos. Los signos y síntomas pueden incluir sarpullido rojo (que generalmente pica) con ampollas o pústulas; hinchazón de la garganta u otras partes del cuerpo; silbidos al respirar; y dificultad para respirar o tragar.

La anafilaxia requiere atención médica inmediata, lo que incluye aplicar una inyección de epinefrina e ir al departamento de emergencias del hospital.

Fuentes: American Academy of Allergy, Asthma & Immunology; Centers for Disease Control and Prevention; Safe Kids Worldwide; U.S. Consumer Product Safety Commission

Una guía familiar sobre los protectores solares

¿Su idea de diversión familiar incluye pasar tiempo al aire libre? Entonces es importante proteger a todo el grupo de los rayos ultravioletas (UV) dañinos del sol.

No se ve nada bien tener quemaduras de sol dolorosas, arrugas a una edad temprana o un mayor riesgo de cáncer de piel. Y sin embargo, eso es lo que puede provocar exponerse mucho a los rayos UV. Una manera de ayudar a mantener a salvo a su familia: asegúrese de que todos se apliquen protector solar.

Esto es lo que necesita saber para comenzar:

Lea la etiqueta. Cuando compre protector solar, asegúrese de elegir uno que:

- Ofrezca protección de amplio espectro contra los rayos UVA y UVB.
- Tenga factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Este nivel de protección recomendado por los dermatólogos bloquea el 97% de los rayos solares.
- Es resistente al agua.

Aplique el protector solar antes de salir al exterior. La protección tarda aproximadamente 15 minutos en hacer efecto.

Utilice la cantidad suficiente. Muchas personas cometen el error de utilizar muy poco protector solar. Los expertos recomiendan utilizar al menos 1 onza (aproximadamente la cantidad que entra en la palma de la mano) para cubrir la piel expuesta. Esto incluye el rostro, orejas, brazos, manos, nariz, cuello y pies. Utilice bálsamo labial con protector solar para proteger los labios.

Vuelva a aplicar el protector al menos cada 2 horas. Pero aplique un poco más de inmediato después de nadar o sudar en exceso.

Cubra con protector a los niños también. Siga las instrucciones de la etiqueta cuando aplique protector solar en la piel expuesta de los niños. Si tiene un bebé menor de 6 meses, lo

mejor es mantenerlo en la sombra para proteger su piel sensible.

Ayude a su familia a evitar estar mucho tiempo en el sol; anímelos a buscar un lugar con sombra cuando sea posible. Y antes de salir, no olvide llevar algunos sombreros de ala ancha y anteojos de sol.

Fuentes: American Academy of Dermatology; U.S. Food and Drug Administration



Programa de lactancia materna

Nos complace ofrecer un nuevo servicio a las madres que amamantan. Los miembros de Medi-Cal de Contra Costa Health Plan (CCHP) que no reúnan los requisitos para el programa WIC o necesiten asistencia urgente (dentro de las 24 horas) pueden ser elegibles para este programa. El servicio permite a una persona conocida como consultor, que está certificada como consultor de lactancia acreditado a nivel internacional (IBCLC, por sus siglas en inglés), brindar apoyo y asesoramiento a la madre lactante en su hogar. Las miembros pueden llamar a la línea de Enfermeras Consejeras de CCHP al **877-661-6230 (opción 1)** para acceder a este programa. No necesita autorización de su médico.

Quienes no reúnen los requisitos para este programa igualmente pueden recibir apoyo de Family Maternal Child Health si llaman al **800-696-9644** o acceden a la guía de Recursos de Lactancia del Condado de Contra Costa en línea en **cchealth.org/healthplan/health-ed-breastfeeding.php**.

Visítenos en contracostahealthplan.org

Deje que los expertos se encarguen de manejar los fuegos artificiales

En lo que respecta a los fuegos artificiales, este es un consejo que podría evitarle a usted —o a un ser querido— una lesión: Deje los espectáculos en mano de profesionales.

Los fuegos artificiales causan daño a miles de personas en los Estados Unidos cada año. Las lesiones incluyen quemaduras graves y daños en los ojos. Muchas son emergencias graves. Algunas son mortales. Y los heridos o muertos son a menudo niños o espectadores.

Incluso las bengalas son peligrosas. Se encienden a alrededor de 2,000 grados. Esa es la temperatura suficiente como para fundir algunos metales. Estos representan el 25% de las lesiones por fuegos artificiales tratadas en los

departamentos de emergencia.

Los fuegos artificiales en el patio trasero simplemente no son seguros. Si quiere asombrarse con fuegos artificiales este verano, lo mejor es ir a un espectáculo público. Dicho esto, si usted mismo enciende fuegos artificiales:

■ Nunca permita que los niños pequeños jueguen con los fuegos artificiales o los enciendan.

■ Nunca coloque ninguna parte del cuerpo directamente sobre un dispositivo de fuegos artificiales cuando encienda la mecha.

■ Nunca intente volver a encender o recoger fuegos artificiales que no se hayan encendido por completo inicialmente.

■ Tenga cerca un balde de agua o una manguera de jardín.

Fuentes: American Academy of Pediatrics; Consumer Product Safety Commission; National Fire Protection Agency



Cómo evitar las picaduras de mosquito este verano

La mayoría de las picaduras de mosquito son solo una molestia irritante. Pero también pueden ser peligrosas.

Algunos mosquitos portan virus o parásitos, como el virus del Nilo Occidental, el virus del Zika y la fiebre amarilla. Estos pueden entrar en el cuerpo cuando los insectos chupan la sangre. Y usted puede caer enfermo de gravedad.

Por eso lo mejor es mantener a los mosquitos lejos de usted y su familia. Haga lo siguiente:

Al aire libre

■ **Utilice repelente de insectos.** Lea la etiqueta. Fíjese que diga DEET, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto de limón. Y elija los productos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA). Rocíe el repelente sobre la piel y la ropa, pero no debajo de la ropa.

■ **Cúbrase.** Use camisas con mangas largas, pantalones largos y calcetines también. Si las prendas son de tela fina, rocíelas también. Además, puede

comprar ropa y artículos tratados con repelente.

■ **Pruebe con mosquiteros.** Úselos en la cuna, el cochecito y el carrito de su hijo.

En su casa

■ **No los deje entrar.** Instale mosquiteros en las puertas y ventanas. Repare cualquier orificio que encuentre.

■ **Mantenga las ventanas cerradas.** Utilice aire acondicionado si lo tiene.

■ **Evite que haya sitios de reproducción.** El agua estancada atrae a los mosquitos. No deje agua en macetas, baldes, platos para mascotas, juguetes, cubos de basura o canaletas.

Limpie los bebederos para pájaros al menos una vez a la semana.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Manejadores de casos

GUÍAS PARA SU BUENA SALUD

¿Le gustaría recibir ayuda para cubrir sus necesidades de cuidado de la salud? Eso es lo que hacen los manejadores de casos. Somos un equipo de enfermeras y trabajadores sociales. Nuestros expertos en cuidado de la salud le

pueden ayudar a recibir el cuidado que necesita. Ellos trabajarán con usted, su familia y su médico para mejorar su salud. Además, pueden conectarlo con recursos locales. El servicio es gratuito para miembros de Contra Costa Health Plan. El servicio se ofrece por teléfono.

Pida un manejador de caso si:

- Tiene problemas para ir a las citas con su doctor, tomar sus medicinas

como debe o alimentarse bien.

- Ha ido muchas veces a la sala de emergencias (más de 3 veces este año).
- Ha ido o ha tenido que quedarse muchas veces en el hospital (más de 2 veces este año).
- Tiene dificultad para tener una residencia estable, no tiene transporte para ir a las citas médicas, le falta comida o pasa por alguna otra situación que pueda afectar a su salud de forma negativa.
- Tiene cambios en la memoria, el humor, la personalidad o la conducta.
- Tiene problemas de salud que deben vigilarse de cerca.
- Tiene alguna inquietud respecto a su cuidado personal o el de sus seres queridos.



Llame ahora

Póngase en contacto con un manejador de caso. Llame al **925-313-6887**.

- Deje un mensaje.
- Asegúrese de decirnos a qué hora podemos comunicarnos con usted.
- Le devolveremos la llamada.
- Usted tiene derecho a rechazar o interrumpir este servicio en cualquier momento.

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**).

El Plan de Salud de Contra Costa 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**.



¿Necesita un intérprete que hable su idioma?

Cuando está enfermo, es más fácil hablar con un médico en su mismo idioma. Nuestro departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a elegir uno que lo haga. Tenemos muchos médicos que hablan más de un idioma. Pero es posible que su localidad no siempre le convenga.

Una segunda opción es el servicio de intérpretes. Tenemos intérpretes capacitados que pueden ayudarle por teléfono y a veces en persona. Hablan muchos idiomas, incluido el lenguaje de señas. Los intérpretes se aseguran de que usted y su médico sepan lo que dice el otro. Con su ayuda, usted puede obtener respuestas a todas sus preguntas.

Este servicio es gratuito y fácil de usar. Si cree que necesita un intérprete durante su próxima visita al médico, pida uno. Si tiene problemas para conseguir un intérprete, llame a Servicios para Miembros al **877-661-6230, opción 2.**

6 *Llámenos al* **877-661-6230**

Enfermeras consejeras y atención urgente

Si está enfermo o siente dolor, tal vez necesite atención urgente. Eso significa que requiere una atención rápida, pero que no es de emergencia. ¿No está seguro del tipo de atención que necesita? Llame a la línea de Enfermeras Consejeras.

Estamos aquí para ayudar a los miembros de Contra Costa Health Plan (CCHP). Estamos disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, incluidos los feriados. Solo llame al **877-661-6230, opción 1.**

Si llama por su hijo, asegúrese de que su hijo esté con usted cuando llame.

Según sus síntomas, usted tal vez sea elegible para:

- Una visita de atención urgente.
- Una llamada telefónica con un doctor del CCHP.
- Una orden de medicamentos.

Las enfermeras también pueden darle consejos sobre ciertos temas como:

- Resultados de pruebas y análisis.
- Preguntas sobre el cuidado de la salud y medicamentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas.
- Cómo cuidarse usted o cuidar a un miembro de su familia.
- Información actualizada sobre vacunas para usted o su hijo.
- Recursos relacionados con la salud en su comunidad.

» ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR
a los miembros de Contra Costa Health Plan. Estamos disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los feriados. Simplemente llame al **877-661-6230, opción 1.**

PROGRAMA DE MANEJO DE CALIDAD

Cómo mejoramos su cuidado

El Programa de Manejo de Calidad (QM) de Contra Costa Health Plan siempre trabaja para mejorar el cuidado que reciben nuestros miembros. Una forma de hacerlo es ver si nuestros miembros reciben los chequeos médicos adecuados en el momento adecuado. Incluso, reunimos equipos para realizar Proyectos de Mejoría de Rendimiento. Su objetivo es mejorar el cuidado. En este momento estamos trabajando para mejorar el cuidado relacionado con la presión arterial y el asma.

El programa también apoya a adultos con diabetes y familias con niños obesos. También evaluamos los problemas con el cuidado clínico.

Nos aseguramos de que los miembros puedan recibir educación de salud, traducciones e intérpretes según sea necesario.

Para más información sobre el programa, visite cchealth.org/healthplan/quality.php. O llámenos al **925-313-6917**, y le enviaremos una copia de la descripción del Programa QM.



¿Cuál es la función de la Unidad de Administración de Utilización (Utilization Management o UM) de CCHP?

La función de UM es revisar todas las solicitudes médicas que nos envía su doctor. Cuando revisamos estas solicitudes los aseguramos que los servicios solicitados estén en acuerdo con sus beneficios y que reciba el cuidado médico apropiado. Estas incluyen solicitudes como la necesidad de ver un especialista o la aprobación para conseguir una silla de ruedas o cama de hospital.

Tomamos decisiones basadas en el cuidado que se necesita para brindarle un mejor apoyo para su salud y lo que cubre su plan de seguro. Esas decisiones se toman usando guías clínicas que están a su disposición. Nuestros doctores y personal **no** reciben recompensas o incentivos por rechazar o cubrir ninguna de esas solicitudes.

La oficina de la Unidad de UM atiende de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Si tiene dudas con respecto a una solicitud, llame al departamento de UM al **877-661-6230 (oprima 4)**.

Si llama después de horas de trabajo, en fines de semana o días festivos, permanezca en línea para ser dirigido a la Unidad de Enfermera Consejera.

Cómo se compara el CCHP con planes de salud similares

Vacunas para niños	Mejor
Cuidado de mujeres embarazadas	Mucho mejor
Visitas de niño sano	Casi igual de bueno
Control de la presión arterial alta	Casi igual de bueno
Cuidado para el asma	Necesita mejorar

Hamburguesas de salmón y batatas al horno

Rinde 4 porciones.

Ingredientes

Batatas al horno

- 4 batatas o camotes grandes
- 1½ cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mezcla para sazonar de pimienta al limón

Hamburguesas de salmón

- 1 lata (14.75 onzas) de salmón rosado o rojo
- 2 cebolletas, picadas
- ½ taza de pimiento rojo, picado
- 8 galletas sin sal (del tipo galleta de soda), trituradas
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 claras de huevo, batidas
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- Aceite en aerosol
- 4 panecillos de trigo integral
- 2 tomates medianos, en rebanadas
- 8 hojas de lechuga mantecosa

Preparación

- Coloque la rejilla del horno en el centro y caliente el horno a 425 grados.
- Lave y cepille las batatas y córtelas en trozos a lo largo.
- En un bol grande, coloque las rebanadas de batata con aceite de canola y la mezcla para sazonar.
- Distribuya las rebanadas de batata en una bandeja para galletas. Ase en el



Para opciones aun más saludables, use aceite de aguacate en vez de aceite de canola y omita las galletas.

horno, dando vuelta ocasionalmente hasta que las rebanadas de batata estén tiernas y doradas, entre 30 y 40 minutos.

- Mientras las batatas se asan, prepare las hamburguesas de salmón. Escorra el salmón. Colóquelo en un bol mediano y desmenúcelo.
- Incorpore la cebolleta, el pimiento rojo, las galletas trituradas, el jugo de limón, las claras de huevo, el yogur y la pimienta negra molida.

- Forme 4 hamburguesas.
- Cubra ligeramente una sartén antiadherente con aceite de cocina en aerosol y caliente.
- Cocine las hamburguesas de salmón hasta que se doren, voltee y continúe cocinando hasta que el otro lado esté dorado.
- Sirva las hamburguesas en los panecillos de trigo integral con rodajas de tomates y lechuga y las batatas al horno.