

# salud es riqueza, infórmate



Otoño 2019

## La gripe: algo regalado durante las fiestas que nadie quiere

Las fiestas son un tiempo de recibir regalos. Pero hay al menos un regalo que no queremos recibir: la gripe. Se trata de ese terrible virus que provoca fiebre, escalofríos y dolor corporal, y puede dejarnos en cama durante una semana o más.

Usted puede ayudar a prevenir la gripe en las fiestas y durante los meses siguientes. Todo lo que tiene que hacer es vacunarse

contra la gripe. La vacuna anual no solo le ayudará a evitar recibir este regalo que nadie quiere, sino que también le ayudará a evitar dárselo a otra persona.

Quando se vacune contra la gripe,

pregunte si también necesita la vacuna contra la neumonía. Su doctor puede indicarle si esta vacuna es apropiada para usted.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention



### Calendario de la Clínica de Vacunación contra la Gripe Plan de Salud de Contra Costa: octubre del 2019

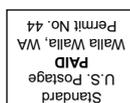
Lugar	Fecha	Hora
Antioch Health Center	● 17 y 24 de octubre ● 18 y 25 de octubre	● 5:30 p.m. a 8:00 p.m. ● 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
Brentwood Health Center	● 9, 16, 23 y 30 de octubre	● 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
Concord Health Center Edificio 1	● 16 y 23 de octubre	● 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
Martinez Health Center	● 8 y 10 de octubre ● 9 de octubre ● 11 de octubre	● 5:30 p.m. a 8:30 p.m. ● 8:30 a.m. a 4:30 p.m. ● 2:00 p.m. a 4:30 p.m.
Miller Wellness Center Martinez	● 8, 18, 22 y 25 de octubre	● 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
Pittsburg Health Center	● 9, 10, 16 y 17 de octubre ● 12 y 19 de octubre	● 6:00 p.m. a 8:00 p.m. ● 9:00 a.m. a 11:00 a.m.
West County Health Center	● 16 y 17 de octubre ● 18 de octubre ● 19 de octubre	● 5:30 p.m. a 8:30 p.m. ● 1:00 p.m. a 4:30 p.m. ● 8:30 a.m. a 4:30 p.m.



**¡CCHP AHORA ESTÁ EN FACEBOOK!** Venga y únase a nuestra comunidad.

Búscanos: [facebook.com/ContraCostaHealthPlan](https://www.facebook.com/ContraCostaHealthPlan)

CC





# Sus citas son importantes

Aproveche al máximo el tiempo con su doctor

El Plan de Salud de Contra Costa (CCHP, por sus siglas en inglés) desea ayudarle a aprovechar al máximo las visitas al doctor. Su relación con su doctor es personal. Se basa en la comunicación y la confianza. Su doctor debe saber todo lo que pueda sobre usted. Esto incluye cosas sobre su familia, su estilo de vida y su historia

clínica. Saber estas cosas le ayudará a su doctor a hacer las mejores elecciones de cuidado médico con usted.

Su doctor fue entrenado para brindarle el mejor cuidado de la salud. Para trabajar mejor con su doctor, es importante que usted:

- Comparta su cultura y sus creencias.

## Preocupaciones o preguntas que tengo para mi doctor

Fecha	Preocupación, problema, pregunta, otro

- Le informe sobre todas las medicinas, hierbas o remedios culturales que toma.
- Responda todas las preguntas de su doctor. Si alguna pregunta le incomoda, dígaselo a su doctor.
- Pregunte el significado de cualquier palabra que no conozca.
- Plantee sus dudas cuando no tenga claro lo que el doctor le pregunta.
- Repita con sus propias palabras lo que el doctor le diga para que sepa que usted entiende.
- Comparta las inquietudes que tenga sobre un tratamiento sugerido.
- Haga preguntas sobre cualquier medicina nueva que le indiquen. ¿Con qué frecuencia debe tomarla? ¿Debe tomarla con alimentos? ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles?
- Haga preguntas sobre cualquier examen o procedimiento que su doctor le indique.
- Pregunte cuál es la mejor manera de hacer preguntas entre las visitas al consultorio. Por ejemplo, ¿debe llamar a la enfermera o usar MyccLink?

Lleve un bolígrafo y un cuaderno a cada visita para tomar notas. También debe:

- Llevar una lista de preguntas o preocupaciones que haya tenido desde su última cita. Anote primero las más importantes.
- Lleve un diario con un registro de sus síntomas y preocupaciones.
- Lleve una lista de las medicinas que toma y las dosis. Informe a su doctor sobre cualquier cambio que haya experimentado, especialmente los nuevos.
- Haga todas las preguntas que tenga sobre sus medicinas.
- Haga todas las preguntas que tenga sobre los objetivos del tratamiento.
- Pregunte si debe aplicarse alguna vacuna o hacerse algún examen por su edad.

Recuerde que otros miembros de su equipo de cuidado de la salud también pueden ayudarle con las preguntas.

# Derechos y responsabilidades de los miembros

Como miembro del Plan de Salud de Contra Costa (CCHP, por sus siglas en inglés), usted tiene derechos y responsabilidades.

## Sus derechos incluyen:

- Recibir información sobre el plan y sus servicios.
- Ser tratado con respeto y que se proteja su derecho a la privacidad y se mantenga la confidencialidad de su información médica.

- Elegir un doctor dentro de nuestra cadena de nuestros proveedores.
- Recibir coordinación del cuidado.
- Tener un intérprete y recibir la información médica traducida, si el inglés no es su primer idioma.
- Trabajar con sus doctores para tomar sus propias decisiones de cuidado de la salud, lo que incluye el derecho a negarse a recibir tratamiento.

- Hablar con sus doctores sobre las opciones de tratamiento necesarias por razones médicas, independientemente del costo o la cobertura de los beneficios.
- Espresar quejas o apelaciones, ya sea verbalmente o por escrito, sobre la organización o sobre su cuidado de la salud.
- Hacer sugerencias sobre nuestra declaración de derechos y responsabilidades.



## Sus responsabilidades incluyen:

- Proporcionar información médica completa y precisa a sus doctores o al plan para que se le brinde el mejor cuidado posible.
- Seguir las sugerencias e instrucciones de su plan de salud para el cuidado en acuerdo con sus doctores.
- Entender sus problemas de salud.
- Participar con sus doctores para desarrollar objetivos de tratamiento acordados mutuamente.
- Ir a sus citas. Si eso no es posible, llamar para cancelar al menos 24 horas antes.

A LA LISTA COMPLETA de derechos y responsabilidades en nuestro sitio web: [cchealth.org/healthplan/pdf/provider-member-rights-medi-cal.pdf](http://cchealth.org/healthplan/pdf/provider-member-rights-medi-cal.pdf)

# 5 PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

- PASO 1**  
Mójese las manos con agua corriente limpia. Aplique jabón.
- PASO 2**  
Frote las manos para formar espuma. Frote bien las manos por todas partes, incluida la parte de arriba de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
- PASO 3**  
Continúe frotando durante al menos 20 segundos.
- PASO 4**  
Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- PASO 5**  
Séquese con una toalla limpia o al aire.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

# ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo es incapaz de utilizar y almacenar la glucosa (azúcar) de manera adecuada. La glucosa se acumula en la sangre y hace que la glucosa (azúcar en sangre) aumente demasiado.

## Tipos de diabetes

Hay diferentes tipos de diabetes. Los más comunes son la diabetes tipo 1 y tipo 2. Las personas con diabetes tipo 1 ya no pueden producir insulina y deben inyectársela para controlar los niveles de azúcar en sangre. Ocurre con más

frecuencia en niños y adultos jóvenes. Las personas con diabetes tipo 2 no producen suficiente insulina o el cuerpo no utiliza bien la insulina que produce. Se observa principalmente en adultos, pero los niños también pueden tenerla.

## Vivir bien con diabetes

La diabetes es una enfermedad controlable. Si mantiene bien equilibrados los alimentos que come, la actividad física y las medicinas, puede reducir el riesgo de complicaciones graves por la diabetes. El Plan de Salud de Contra Costa (CCHP, por

sus siglas en inglés) ofrece folletos informativos sobre los aspectos básicos de la diabetes, alimentación saludable, estar activo, monitoreo, la toma de medicamentos, resolución de problemas, reducción de riesgos y puntos de vista saludables para enfrentar las cosas. Las encontrará en [cchealth.org/healthplan/health-ed-diabetes.php](http://cchealth.org/healthplan/health-ed-diabetes.php).

Si tiene alguna pregunta o preocupación, siempre puede comunicarse con nuestra enfermera del Programa de Manejo de Enfermedades por teléfono o por mensaje de texto al **925-864-3189** o por correo electrónico en [Disease.Management@cchealth.org](mailto:Disease.Management@cchealth.org).

Fuentes: American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention; UpToDate

## ¿Corre riesgo de tener diabetes tipo 2?

Realice la prueba de riesgo de diabetes para averiguarlo.

Escriba su puntuación en la casilla.

1. ¿Cuántos años tiene? .....
    - a. Menos de 40 años (0 puntos)
    - b. Entre 40 y 49 años (1 punto)
    - c. Entre 50 y 59 años (2 puntos)
    - d. 60 años o más (3 puntos)
  2. ¿Es varón o mujer? .....
    - a. Varón (1 punto)
    - b. Mujer (0 puntos)
  3. Si es mujer, ¿alguna vez le diagnosticaron diabetes gestacional? .....
    - a. Sí (1 punto)
    - b. No (0 puntos)
  4. ¿Su madre, padre, hermana o hermano tienen diabetes? .....
    - a. Sí (1 punto)
    - b. No (0 puntos)
  5. ¿Alguna vez le han diagnosticado presión arterial alta? .....
    - a. Sí (1 punto)
    - b. No (0 puntos)
  6. ¿Hace actividad física? .....
    - a. Sí (0 puntos)
    - b. No (1 punto)
  7. ¿Cuánto mide y cuánto pesa? (vea el cuadro de la derecha) .....
- Sume la puntuación.....

Altura	Peso (libras)		
	119–142	143–190	191+
4' 11"	119–142	143–190	191+
5' 0"	124–147	148–197	198+
5' 1"	128–152	153–203	204+
5' 2"	132–157	158–210	211+
5' 3"	136–163	164–217	218+
5' 4"	145–173	174–231	232+
5' 5"	150–179	180–239	240+
5' 6"	155–185	186–246	247+
5' 7"	159–190	191–254	255+
5' 8"	164–196	197–261	262+
5' 9"	169–202	203–269	270+
5' 10"	174–208	209–277	278+
5' 11"	179–214	215–285	286+
6' 0"	184–220	221–293	294+
6' 1"	189–226	227–301	302+
6' 2"	194–232	233–310	311+
6' 3"	200–239	240–318	319+
6' 4"	205–245	246–327	328+

**1 punto    2 puntos    3 puntos**

Si pesa menos de la cantidad que aparece en la columna izquierda: **0 puntos**

# El agotamiento por la diabetes

Obtenga respuestas y reciba ayuda



**NOVIEMBRE ES EL Mes de**  
*Concientización sobre la Diabetes*

La diabetes es una enfermedad demandante: convivir con ella no siempre es fácil. Controlar el azúcar en sangre, tomar medicinas, estar atento a lo que come y mucho más puede ser agotador. La preocupación y la frustración por cosas como los valores de glucosa o las complicaciones pueden tener consecuencias emocionales. Todo eso puede provocar lo que suele llamarse **angustia por la diabetes** o **desgaste**.

Todos tenemos un mal día de vez en cuando. Pero el desgaste es abrumador. Si lo tiene, su salud puede estar en peligro. Puede comenzar a omitir los controles de azúcar en sangre o las medicinas. Y es posible que se cuestione si vale la pena seguir su rutina para la diabetes.

## Cómo afrontarse con la diabetes

Si se siente abrumado por la diabetes, tome medidas para sentirse mejor.

**Animarse a hablar.** Cuénteles a su doctor o enfermera para el manejo de la diabetes cómo se siente. Pueden ayudarle a

identificar los motivos y ofrecerle formas de sobrellevarlo.

**Busque apoyo.** Puede ser útil hablar con otras personas con diabetes o unirse a un grupo de apoyo.

**Acepte las imperfecciones.** Recuérdese que nadie es perfecto el 100% del tiempo en el manejo de la diabetes.

**Pídales a los demás que no lo juzguen.** Sus amigos y familiares lo aman y quieren que esté sano. Pero si siente que lo están presionando demasiado para que se ocupe de la diabetes, sugiérales otras maneras de ayudarlo.

Puede encontrar más información sobre este tema en el sitio web del Plan de Salud de Contra Costa (CCHP, por sus siglas en inglés). O puede comunicarse con nuestra Enfermera del Programa de Manejo de la Diabetes por teléfono o mensaje de texto al **925-864-3189** o por correo electrónico en **Disease.Management@cchealth.org**.

Fuente adicional: American Diabetes Association

## ¿Qué es una A1c?

La prueba de A1c, también llamada prueba de hemoglobina A1c (HbA1c), es un análisis de sangre común para controlar el nivel promedio de azúcar en sangre en un diabético durante los últimos 2 a 3 meses. Ayuda a determinar qué tan bien controlados están los niveles de azúcar en sangre y le ayudará a usted y a su doctor a manejar mejor la diabetes. El análisis se repite entre 2 a 4 veces al año. La Asociación Americana de Diabetes (*American Diabetes Association*) recomienda una A1c de menos del 7%. Su doctor puede tener un objetivo diferente para usted. Pregúntele a su doctor cuál es su valor.

A1c (en porcentajes)	Nivel promedio de azúcar en sangre
4.56	68-116
5.7-6.4 (prediabetes)	117-137
6.5	140
7	154
8	183
9	212
10	240
11	269
12	298

### SI HA OBTENIDO 5 PUNTOS O MÁS:

Tiene un riesgo mayor de padecer diabetes tipo 2. Sin embargo, solo su doctor puede decirle con seguridad si tiene diabetes tipo 2 o prediabetes, una condición en la que los niveles de glucosa en sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos como para que se diagnostique como diabetes. Hable con su doctor para saber si se necesitan pruebas adicionales.

La diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, hispanos/latinos, nativos de Norteamérica, asiáticos americanos y nativos de Hawái e isleños del Pacífico. Un peso corporal más alto aumenta el riesgo de diabetes para todos. Los asiáticos americanos tienen un mayor riesgo de tener diabetes con un peso corporal más bajo que el resto del público en general (aproximadamente 15 libras menos).

Fuente: American Diabetes Association



# Qué debe saber sobre la bronquitis

¿Alguna vez tuvo un resfrío que no se va? ¿Sus otros síntomas desaparecen pero sigue tosiendo? Es probable que se trate de bronquitis, una condición que causa la hinchazón de los pulmones. El síntoma principal es la tos.

## ¿Qué causa la tos?

Cuando uno tiene bronquitis, los pulmones se inflaman y forman moco, lo que hace que usted tosa. Incluso puede expulsar moco verdoso o amarillento.

Otros síntomas de la bronquitis incluyen:

- Silbidos al respirar.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Falta de aliento.
- Dolor de garganta.
- Dolor corporal.
- Fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Lagrimeo en los ojos.

## Cómo sentirse mejor

En la mayoría de los casos, los antibióticos no ayudarán y el cuerpo combatirá la bronquitis solo, generalmente en 3 semanas. Para obtener alivio:

- Haga reposo.
- Beba mucha agua.
- Utilice un humidificador o un vaporizador de vapor frío.
- Inhale vapor en la ducha o de un tazón de agua caliente.
- Chupe pastillas (pero no se las dé a los niños menores de 4 años).
- Tome medicinas de venta libre para la tos o analgésicos.

## Cuándo debe obtener ayuda

- Pida una cita con su doctor si tiene:
- Fiebre mas alta de los 100.4 grados.
- Tos con moco sanguinolento.
- Dificultad para respirar.

## Aviso a los miembros

El Departamento de Servicios de Cuidado Médico (DHCS, por sus siglas en inglés) busca a personas que estén interesadas y quieran participar en el Panel Consultivo de Salud de los Niños de Medi-Cal. Esta posición está dirigida a personas que cumplan con los siguientes requisitos: estén inscritas en el programa Medi-Cal y hayan recibido beneficios por embarazo. El miembro también puede ser el padre/madre, el padre/madre adoptivo/a o el tutor legal de un menor de 21 años.

Para obtener más información, visite el sitio web del DHCS. Si tiene preguntas, envíe un mensaje de correo electrónico a [MCHAP@dhcs.ca.gov](mailto:MCHAP@dhcs.ca.gov).

- Síntomas que duran más de 3 semanas.
- Brotes repetidos de bronquitis.

## Cómo evitar la bronquitis

La mayoría de las veces, la bronquitis es causada por un virus. Pero, en algunos casos, las bacterias son las culpables.

Para mantener los pulmones saludables, evite respirar humo, gases, polvo o sustancias químicas, y evite el aire contaminado. Use una máscara si utiliza pintura, removedor de pintura o barniz.

Vacunarse contra la gripe también puede ayudar a protegerlo de la bronquitis. Y pregúntele a su doctor si debe vacunarse contra la neumonía.

Fuentes: American Lung Association; Centers for Disease Control and Prevention