

# Salud En Su PUEBLO

DICIEMBRE 2018



NON-PROFIT  
ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
YAKIMA, WA  
PERMIT NO. 7

\*\*\*ECRWSS\*\*\*  
RESIDENTIAL CUSTOMER

Columbia Basin Health Association  
1515 E Columbia St  
Othello, WA 99344

# ¡Las fiestas están por llegar!

Hay muchas bendiciones que agradecer en esta época del año. Tómese un momento para celebrar aquellas cosas que le generan alegría. Aquí en CBHA nos enfocamos en brindarles a nuestros pacientes la experiencia que quisiéramos para nuestros familiares y para nosotros mismos.

Somos intencionales en la forma en que brindamos servicio y en cómo estamos creciendo, y nos esforzamos por mantenernos conectados con nuestra misión. Mientras trabajemos con nuestros propósitos en mente, lo que podemos lograr no tiene límites. Están en todo lo que hacemos y, como resultado, obtenemos una experiencia positiva para el paciente.

Me siento extremadamente afortunado por la oportunidad de trabajar junto a un grupo de personas con pasión y dispuestas a lograr objetivos, que realmente se preocupan por la salud y el bienestar de nuestras comunidades. Espero que la dedicación que nuestros empleados demuestran cada día haya provocado un impacto positivo y significativo en ustedes, nuestros pacientes, durante el año. También los invito a continuar el recorrido con nosotros en 2019, ya que CBHA se esfuerza por superar sus expectativas en todo lo que hacemos.

Mientras AVANZAMOS, la administración de CBHA se COMPROMETERÁ con la excelencia, medirá los aspectos importantes, creará una cultura de servicio, creará y desarrollará grandes líderes, se centrará en la satisfacción del empleado, fomentará la responsabilidad individual, actuará de acuerdo con los objetivos y valores, se comunicará en todos los niveles y reconocerá y recompensará la excelencia.

Espero que estas palabras los bendigan como hicieron conmigo: "La gratitud permite tener una vida plena. Convierte lo que tenemos en suficiente y mucho más. Convierte la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar, a un extraño en un amigo. La gratitud permite que nuestro pasado tenga sentido, trae paz al presente y crea una visión del futuro". - Melody Beattie

Dios bendiga estas fiestas.

Portada: Proveedor de CBHA,  
Annie Coronado, PA-C

Presidente de CBHA, CEO



## Hometown HEALTH

PRESENTADO POR EL EQUIPO DE  
MERCADOTECNIA DE CBHA

Blake Barthelmess  
EDITOR

Jill Baker  
DISEÑADORA GRÁFICA

Magali Valdez  
FOTOGRAFA

Fay Coats  
ESCRITORA

**CLÍNICA DE OTHELLO**  
1515 E Columbia St, Othello • 509.488.5256

**CLÍNICA DE CONNELL**  
1051 S Columbia Ave, Connell • 509.234.0866

**CLÍNICA DE WAHLUKE**  
601 Government Way, Mattawa • 509.932.3535

Para horarios de la clínica y departamentos: [CBHA.org](http://CBHA.org)

Información en Salud En Su Pueblo viene de una gran variedad de expertos.  
Si tiene alguna pregunta o preocupación acerca de contenido específico  
que le afecte la salud, por favor contáctese con su proveedor.



CBHA.WA



CBHA\_WA



CBHA\_WA

**nickelodeon**  
gafas

Disponible en CBHA  
Cuidado De Ojos

# TU CORRISTE. TU CAMINASTE. Estamos muy

“  
FUE INCREÍBLE  
OBSERVAR A LOS  
MIEMBROS DE  
CBHA Y A NUESTRA  
COMUNIDAD  
UNIRSE ASÍ.”

Se conectó con la causa, con los niños del área y con nuestra comunidad. El 29 de septiembre, más de 750 de personas participaron en nuestro primer evento de 5K, Color Run: CBHA Corre Por La Causa. Estábamos abrumados por la respuesta de la comunidad. Con más de 550 participantes que caminaron, corrieron y pasearon, además de decenas de miembros de CBHA y más de 200 voluntarios, superamos nuestros objetivos en términos de los fondos recaudados y la participación comunitaria.

“La participación fue increíble”, mencionó el director ejecutivo de CBHA, Nieves Gomez. “Organizar este evento llevó mucho esfuerzo para el personal de CBHA y valió la pena”.

Cada color usando en el primer evento anual Run for a Cause (Correr por una causa) representó una afección crónica infantil en la comunidad. Algunas de las necesidades especiales fueron las siguientes: Asma (rosa), síndrome de Down (azul), autismo (anaranjado), atrofia muscular espinal (morado), diabetes infantil (amarillo) y problemas de salud conductual (verde) y celebrando a todos los niños con necesidades especiales (rojo). Aprender sobre cada afección terminó resultando enriquecedor, pero también inspirador, porque la fuerza y determinación de las familias de estos niños era tan evidente.

“Tuve la oportunidad de encontrarme con Harper Ramos, un niño de 5 años de edad con SMA tipo 2 y su mamá, Crystal, que realmente le buscó un propósito a todo esto”, afirmó Nieves Gomez. “Me enteré de que Harper tiene un hermano mellizo, Hendrix, también con SMA tipo 2. Apoyar a las familias que se

# HICISTE UNA DIFERENCIA. Agradecidos

enfrentan a estos tipos de desafíos todos los días es simplemente lo correcto”.

Con el clima cooperando, los participantes terminaron siendo más de los que se habían inscrito inicialmente. Todos disfrutaron de la meticulosa planificación y la actitud de celebración que fue fundamental para que este evento se realizara.

“Fue una experiencia increíble formar parte de algo como esto. Estoy muy orgullosa de todos los que hicieron esto posible”, dijo Tenchy Lara-Garza, participante de Run for a Cause. “Me divertí mucho”, dijo Jeanette Carmona, otra participante. Desde pintura para rostro, fotos y fútbol hasta helados de hielo, hubo mucha diversión, y todo mientras se reunían fondos para una excelente causa.

“Fue increíble observar a los miembros de CBHA y a nuestra comunidad unirse así. Todos ayudaron para este evento. Muchos miembros de la comunidad y varios estudiantes de la escuela secundaria Othello se ofrecieron como voluntarios para el evento”, afirmó Kristen Stevens, directora de Salud y Bienestar de CBHA.

“La comunidad se trata de esto, de lograr estos eventos. Queremos realizar un evento en 2019; estamos seguros de que se convertirá en una exitosa tradición”, dijo Nieves Gomez, director ejecutivo de CBHA. Otros parecen estar de acuerdo: “¡CBHA, gracias por el evento tan divertido! Todos ustedes hicieron un gran trabajo. Or-

ganizado, amable, gran causa y familiar. ¡Me encantó! ¡Gracias!”, Dijo Stacey Hillman.

Gracias a la comunidad por participar y a nuestros generosos socios, CBHA no solo pudo realizar una considerable donación para respaldar las investigaciones sobre la cura y el tratamiento de la atrofia muscular espinal (SMA, Spinal Muscular Atrophy), sino que también podrá brindarles a varias familias y a sus hijos con necesidades especiales.

El director de operaciones de CBHA, Blake Barthelmess, también está conforme con la perfecta combinación entre actividad, participación y educación. “También nos entusiasmó mucho celebrar el bienestar en nuestra comunidad con el evento Corre Por La Causa y realmente valoramos la increíble convocatoria que tuvo. Este nivel de participación es una parte importante de crear conciencia en nuestras comunidades”.

Este evento no hubiera sido la causa de celebración que fue sin su participación y la de nuestros socios. Su participación, entusiasmo y apoyo a los niños con necesidades especiales es clara.

... ver página 7

Se recaudaron más de  
**\$12,000+**  
para Cure SMA y  
para los niños locales y  
familias con necesidades  
especiales

**200**  
personal de  
la comunidad  
y voluntarios

**24**  
socios y  
donantes

**550+**  
corredores y  
caminantes  
participaron



# HARPER Y HENDRIX FUERTE

La atrofia muscular espinal (SMA, Spinal Muscular Atrophy) fue una de las afecciones que se destacó durante la Carrera De Colores realizado el sábado 29 de septiembre. Kristen Stevens, directora de Salud y Bienestar de CBHA fue directora de la Carrera de Colores. Ella trabajó con Pacific NW Cure SMA Chapter quien la dirigió a Crystal y Noe Ramos, padres de gemelos que tienen SMA II. La familia vive en Kennewick, Washington.

Kristen los llamó y los invitó a la Carrera de Colores. La Fundación estatal de SMA también se comunicó con Crystal y le pidió que asistiera y estableciera una tabla de información sobre la rara condición.

## EL COSTO DE LA ESPERANZA

Había un tiempo cuando la familia Ramos casi había perdido la esperanza de encontrar ayuda para sus niños. La esperanza llegó en la forma de la droga nueva Spinraza. Pero llegó también con un precio enorme.

Dra. Susan Apkon es directora de medicina de rehabilitación en el hospital de niños "Children's Hospital" de Seattle. Trabajó con la familia Ramos para supervisar el tratamiento de Harper y Hendrix.

Se requieren seis dosis de la droga en el primer año de tratamiento, costando cerca de \$750,000, seguido por cuatro dosis cada año después. Con mellizos, el costo era el doble para la familia Ramos. Su seguro particular cubría una parte grande del tratamiento, pero aun así dejaba la familia con agonía de la realidad de tal vez no poder pagar el tratamiento.

Dra. Apkon habló de SMA y de los beneficios del tratamiento nuevo en la capital estatal en Olympia durante el proceso formal de repaso de Spinraza y presentación de la política de Medicaid. Medicaid aceptó cubrir el costo y los mellizos Ramos están beneficiándose del tratamiento que les altera la vida. Sin embargo, el financiamiento en el futuro para los 30 millones de menores en el país que dependen de Medicaid sigue en peligro.

Conozca a Harper Ramos de cinco años de edad y a su mamá, Crystal. Su hermano mellizo, Hendrix, no pudo asistir porque no se sentía bien (por lo cual no estaba muy contento).

"Todos la pasamos muy bien. Mis padres vinieron con Harper y conmigo", dijo Crystal. "Todos nos trataron muy bien, nos recibieron y tuvieron mucho cuidado de que el polvo de color no cayera sobre la cara de Harper".

Durante Color Run, Harper y su mamá se reunieron con el director ejecutivo de CBHA, Nieves Gomez, por primera vez. Comparten una historia común: Nieves y su esposa, Valerie perdieron a su hijo de seis meses, Liam, por SMA en marzo de 2013. A Harper y a su mellizo Hendrix les diagnosticaron SMA de tipo II en el verano de 2015.

Como el pequeño Liam, los mellizos cumplieron con todos los parámetros cuando nacieron y crecieron con normalidad durante un tiempo. Sin embargo, sus padres, Crystal y Noe, comenzaron a preocuparse mucho cuando no sostenían nada de peso sobre los pies a los 8 meses de edad. Hendrix aún no gateaba a los 15 meses y Harper había perdido la capacidad de gatear solo con los brazos.

Derivaron a los mellizos al hospital infantil de Seattle. A Harper le diagnosticaron SMA tipo II el 24 de junio de 2015 y Hendrix recibió exactamente el mismo diagnóstico un mes después.

"Después de llorar durante varias semanas", dijo Crystal, "nos calmamos y prometimos hacer todo lo que podamos para ayudarlos. Los llevamos a sesiones de terapia física y ocupacional que no fueron muy eficaces para combatir el avance de la enfermedad. Eventualmente, estaban tan debilitados al punto de



Harper y su abuelo "Welo" en la CBHA Carrera de Colores

## ¿QUIÉN ESTÁ LISTO PARA EL PRÓXIMO AÑO?

Las personas que participaron nos dijeron que nuestro primer Corre Por La Causa fue muy divertido, que esperan que lo hagamos de nuevo. ¡Buenas noticias! ¡Estamos! El otoño de 2019 marcará nuestra segunda Carrera por la causa anual. Esperamos que el evento sea una tradición de CBHA. Más detalles por venir. - [CBHA.org/Events](http://CBHA.org/Events)

necesitar una máquina para poder toser y aliviar la congestión en los pulmones".

Crystal y Noe se enteraron de que se estaban realizando ensayos clínicos de un medicamento llamado nusinersen en el hospital infantil de Seattle, pero sus mellizos eran demasiado viejos para participar. Los resultados eran bastante prometedores, incluso lograron avances nunca vistos antes, como ayudar a los niños a caminar.

Los mellizos tenían tres años de edad cuando comenzaron a tomar el medicamento que no recibió la aprobación de la FDA (Food and Drug Administration, Administración de Medicamentos y Alimentos) hasta diciembre de 2016. Crystal recuerda estar sentada en el sofá cuando recibió la noticia de la aprobación del medicamento el día de Navidad. "Nos sentamos y reímos y lloramos. Realmente fue un momento especial". Los mellizos habían comenzado a mejorar desde entonces.

"Harper y Hendrix van al jardín de infantes tiempo completo. Están siempre ocupados", afirmó Ramos. "Van a la escuela todos los días y a terapia física una vez por semana. Liberan energía en sus sillas de ruedas en el gimnasio. Les va bien. Sin embargo, son muy susceptibles a resfriados y problemas respiratorios. Usan máquinas BiPAP por las noches y un tipo de máquina que vibra y ayuda a deshacer el moco antes de que se acumule en los pulmones. Han estado mucho más sanos desde que comenzaron el tratamiento the Spinraza (cambió el nombre al medicamento cuando obtuvo la aprobación de la FDA) y tienen las máquinas en casa para ayudar a cuidarlos".

Ramos afirma que el más pequeño de los niños, Hendrix, estaba frecuentemente en el hospital antes de que estos tratamientos se encontraran disponibles para ellos. Ahora, apenas sus padres observan algo de tos, los conectan a las máquinas.



Crystal y Noe con hijos - (izquierda a derecha) Santana, Harper y Hendrix

La familia Ramos se considera muy afortunada porque el padre de los niños puede estar en su hogar todo el día. Tienen un hermano mayor también, Santana. Crystal trabaja todo el día para el distrito escolar de Kennewick como instructora de alfabetización bilingüe.

Dice que es prácticamente un trabajo de tiempo completo atravesar los problemas con el seguro y obtener el equipo que los niños necesitan. "Ahora estamos trabajando para recibir asientos para automóviles", afirmó Ramos. "Obtuvimos dos que tuvimos que devolver. Los mellizos son demasiado pequeños para los asientos tipo booster. El seguro solo paga algunos tipos. Tomará dos o tres meses recibir los indicados. Realmente los necesitamos".

Ambos padres están de acuerdo con la realización de las pruebas a recién nacidos para detectar si a estos les falta o poseen pequeñas cantidades de la proteína SMN 2. Si así fuera, se podría administrar Spinraza tan pronto como a los cinco días de vida para evitar el desarrollo de los síntomas. Esperan que el estado de Washington indique como obligatoria la realización de la prueba de SMN 2 en todos los recién nacidos.

...Continuado desde pagina 5

"No puedo esperar el evento Corre Por La Causa del próximo año", dijo Kristen Stevens "Fue así de divertido".

El 5K Carrera De Colores: CBHA Corre Por La Causa fue una fantástica oportunidad para que los miembros de la comunidad y los pacientes conozcan el nuevo campus de Othello. Desde la inauguración del nuevo centro en el otoño de 2017, la administración de CBHA ha continuado buscando oportunidades para reunir a los miembros de la comunidad.

Además de las clases educativas más típicas para pacientes, CBHA también ofreció almuerzos y eventos de capacitación sobre salud mental y cuidado personal, un evento de celebración del Día de la Madre en mayo y una feria de salud en el verano para familias.

También se ofrecieron clases sobre salud y bienestar como yoga y Zumba como parte de un constante esfuerzo de bienestar relacionado con el programa de salud TotalYou.



## DONANTES Y COLABORADORES DE LA CARRERA DE COLORES DE CBHA

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| Amerigroup                  | Melissa Alvarez, PA-C                            |
| Molina                      | Mattawa Chamber of Commerce                      |
| US Bank                     | Fernando Moreno                                  |
| Ambetter - Coordinated Care | Pegram Construction                              |
| Petersen Hastings           | Beyond Sight Media                               |
| Abadan                      | Nestle USA, Inc.                                 |
| Gamache Landscaping, LLC    | Othello PRCA Rodeo                               |
| Neenan Archistruction       | Reichert's Showhouse                             |
| K3 Farms                    | SolarX Works                                     |
| SKC Consulting, LLC         | Casa Mexicana                                    |
| Anytime Fitness             | Tari Perez y Angela Kudsk - FBLA / AVID Advisors |
| B & B Sales                 | Amy Hurlbut                                      |
| Middleton Fall Festival     | Erin Allred Murphy                               |

*Muchas gracias a nuestros socios por este evento. Su generoso apoyo hizo que este evento fuera más exitoso de lo que imaginamos.*



Calvin Klein  
g a f a s

DISPONIBLE EN CBHA  
CUIDADO DE OJOS

# Exploraciones en la cuenca de Columbia

CBHA elaboró sus declaraciones de misión y visión hace algunos años cuando solo había una pequeña clínica. La declaración de visión dice: "Nuestra visión es ser modelos de excelencia en la satisfacción del paciente en la comunidad y la atención de la salud de los migrantes, y líderes comunitarios en la iniciación y el desarrollo de relaciones colaborativas". Parte de la cultura arraigada de CBHA es contribuir en las comunidades a las que servimos. Para comenzar con este tema de la salud en nuestra ciudad, resaltaremos algunas de las empresas, eventos, características y dinámicas comunitarias que creemos que hacen que nuestra área sea un excelente lugar para vivir y trabajar.

Llamamos a esto "Exploraciones".



## Mattawa

El personal de administración de CBHA realizó una capacitación sobre liderazgo en la Wanapum Heritage Center el verano pasado. "Nos tomamos un descanso de un día del seminario y decidimos explorar un poco", afirmó Courtney Olson, administradora de Wahluke Clinic.

El Wanapum Heritage Center queda cerca de Mattawa al sur por la carretera 243. Este centro de 50.000 pies cuadrados se encuentra en las tierras ancestrales de la comunidad Wanapum, a lo largo del banco del río Columbia. Es un increíble lugar para conectarse con nuestra rica herencia indígena del área.

CBHA participa activamente en la comunidad de Mattawa. Lars Leland, director del puerto de Mattawa, también se ofrece como voluntario y se desempeña como presidente de la Cámara de Comercio de Mattawa. "Valoramos que CBHA impulse al personal de la clínica a participar activamente en los eventos comunitarios que benefician a Mattawa", afirmó.

La Cámara de Comercio pudo reclutar a la empresa Millbrandt para instalar la bodega de Wahluke aquí. La bodega Jones Winery también se instaló aquí. Olson dice que ella, al igual que el resto del personal de CBHA, se considera muy afortunada de vivir y trabajar en un área tan linda.

Foto cortesía de Grant County PUD



Dra. Nisha Sharoff, dentista, (segunda de la derecha) le gusta hacer ejercicio en Anytime Fitness.

## Othello

Se ha elaborado el programa para empleados en CBHA, Positive Pulse (Pulso positivo), que se centra en la mente, el cuerpo y la salud, hace ya algunos años. Algunos de los beneficios para los empleados de este programa son: caminatas grupales por el área, competencias deportivas organizadas y otros tipos de ejercicio físico.

Sin embargo, había una necesidad que no se estaba cumpliendo y era la posibilidad de hacer ejercicio físico en el interior las 24 horas al día para que se ajuste a los diferentes horarios de trabajo. Blake Barthelme, director de operaciones dijo, "CBHA tiene contrato con Anytime Fitness, un gimnasio local en Othello que está abierto las 24 horas del día, los siete días de la semana. Nuestros empleados tienen la llave de las instalaciones y pueden hacer ejercicio cuando quieren".

Nathan Spinelli, farmacéutico de CBHA, se ejercita en Anytime Fitness tres días por semana por la mañana. "Entro a las 5 a. m. los lunes, miércoles y viernes", dijo. "Es muy conveniente para mí ejercitarme antes de ir a trabajar".

Foto cortesía de Anytime Fitness (Othello)

Lo instamos a que salga y explore nuestra región.  
Hay aventuras en cada esquina.

# Aproveche el apoyo total de TotalYou

Nos importan todos sus números, no solo los que aparecen en la balanza o en el manguito para tomar la presión arterial. Lo que nos importa es el panorama completo de su salud...

- ¿Cuál es su nivel de estrés en una escala del uno al diez?
- ¿Quiénes son las personas de apoyo que tiene en su vida; personas a quienes podría llamar en una emergencia? ¿Tiene al menos dos?
- ¿Cuántas horas por semana se dedica al cuidado personal, ya sea leer un libro, dar unas vueltas a la manzana o tomar un baño caliente?
- ¿Cuántas horas en promedio duerme por las noches?

Todos estos factores emocionales, mentales, sociales y físicos contribuyen al panorama general de su salud. TotalYou.

Por ejemplo, si tiene una vida ajetreada y estresante y tiene poco tiempo para relajarse, no tiene el tiempo suficiente para dormir o preparar comidas equilibradas, esto se verá reflejado en la presión arterial, el peso, el nivel de actividad e incluso la salud cardíaca; lo que contribuirá a la cantidad de energía que tiene y cómo se siente todos los días.

Las siguientes son algunas formas en la que podemos ayudarlo en su recorrido hacia una mejor salud.

## ENTRENAMIENTO SOBRE ESTILO DE VIDA

Aunque esté atravesando por decisiones difíciles que le cambiarán la vida o simplemente recurra a nosotros por problemas familiares o profesionales, CBHA puede ayudarlo. Contamos con especialistas en salud conductual capacitados que guían a los pacientes durante períodos desafiantes, con el objetivo de lograr que estén más tranquilos, más centrados, más enfocados y más sanos.

## EDUCACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

Tener conocimientos generales sobre nutrición básica es una base sólida para tener una salud óptima. Tener afecciones como prediabetes y diabetes hace que las elecciones nutricionales sean especialmente importantes. Nuestros dietistas registrados han estudiado mucho sobre nutrición y cómo el cuerpo responde a los diferentes alimentos. Ayudan a desarrollar planes individuales y personalizados para cada paciente, porque no todos somos iguales.

## APOYO EN RELACIONES

A menudo, cuando tenemos demasiado por hacer o bajo mucho estrés, dejamos de lado nuestras relaciones. Pero hay estudios que demuestran que tener relaciones de apoyo mutuo en nuestras vidas contribuye significativamente a tener una mejor sensación de bienestar. Si tiene dificultades, nuestros especialistas en salud conductual pueden ayudarlo a abordarlas para que pueda retomar el rumbo.



Educadoras de salud de CBHA: Noemi Medina, Cinthia Morales e Irene Faustino

## CONTROL DEL ESTRÉS

Además de entrenamiento sobre estilo de vida, CBHA ofrece clases útiles que pueden ayudarlo a reducir y controlar sus niveles de estrés, como yoga y Zumba. También llevamos a cabo eventos durante los cuales nuestros equipos de salud conductual enseñan a los asistentes sobre la importancia del control del estrés y técnicas de afrontamiento.

Como puede ver, TotalYou no solo se trata del control del peso. Se trata de abordar los factores de su vida que repercuten en las áreas que desea mejorar. ¿Por qué no duerme lo suficiente? ¿Qué hace que quiera fumar ese cigarrillo? ¿Cómo podría mejorar su dieta o hacer más ejercicio? ¿Quién puede ayudarlo a abordar los problemas de sus hijos en la escuela?

Reconocer y abordar los motivos que lo llevaron a estar donde está y encontrarse con usted donde está ahora es de lo que se trata el programa TotalYou.

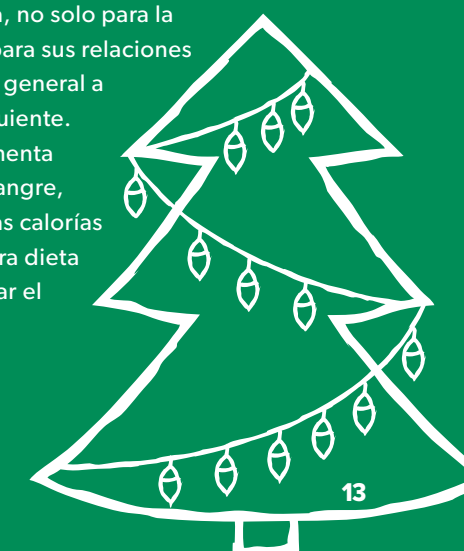
¡Vamos a hacer 2019 es el año que te dedicas a USTED!

**CBHA TotalYou**

¿Cómo será el 2020 cuando lo hagas? Comuníquese con nosotros en CBHA para más información. 509.488.5256

## Sugerencias para una indulgencia sana para el corazón en estas fiestas

1. ¿Tiene una fiesta o una gran cena más tarde en el día? Es mucho mejor hacer algunas pequeñas comidas más temprano para no tener tanta hambre y comer en exceso más tarde. Consumirá menos calorías en general no restringiéndose y luego comiendo de más.
2. Está bien encargarse de usted. Son las fiestas. No es un buen momento para cortar el consumo de dulces o privarse de grupos completos de alimentos. Pero elegir sabiamente y pasar el pan si sabe que querrá postre más adelante lo ayudará a equilibrar esas indulgencias.
3. Tomar mucha agua mejora la digestión y el funcionamiento de los órganos, mientras que a la vez reduce el apetito. Pero las bebidas con café no ayudarán con el objetivo de hidratación y debe consumirlas de manera limitada.
4. Recuerde que una dieta equilibrada incluye muchas verduras, frutas y hojas verdes, y cantidades moderadas de comidas con almidón, lácteos y carne.
5. Hacer un seguimiento de la cantidad de bebidas alcohólicas que consume es una decisión sabia, no solo para la cintura, sino para sus relaciones y su bienestar general a la mañana siguiente. El alcohol aumenta el azúcar en sangre, agrega muchas calorías vacías a nuestra dieta y puede afectar el juicio.



Sarah Stapelmann, Dietética Registrada de CBHA y Dr. Nichole Tomblin, Dentista



Gabriela Araico, Dietética Registrada de CBHA



Justine y Chris Brunetti con hijas Briella y Joycel

# CONSEJOS PARA MANTENERSE SEGURO, ABRIGADO Y SALUDABLE DURANTE EL INVIERNO

Las horas de luz empiezan a ser cada vez menos que durante todo el año, lo que significa que probablemente vivamos algunas de las temperaturas más frías del año. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para asegurarse de que usted y su familia estén preparados para los días más fríos de este invierno.

Aquí hay algunas cosas simples que puede hacer para asegurarse de que usted y su familia estén preparados para los días más fríos de este invierno.

**Abriéguelos por capas**

Los fuertes vientos fríos y la nieve pueden provocar quemaduras por frío. Vista a sus hijos (e incluso a usted mismo) con varias capas cada vez más abrigadas. Vista a los bebés y niños pequeños con una capa más que la que usted usaría.

**Mantén tu cabeza cubierta**

Usar gorro lo ayuda a mantenerse caliente al atrapar el calor de la cabeza. Los niños son más propensos a las quemaduras por frío porque sus cuerpos son más pequeños, así que asegúrese de que usen gorros adecuados para jugar afuera e ir a la escuela.

**Juegue de manera segura**

It's not safe to play or sled in the street. Make sure children know to stay out of the street, and to come inside when they are wet or cold. Children should wear helmets when tubing, sledding, skiing or playing ice hockey.

**Reciba la vacuna contra la gripe**

Los picos de la temporada de gripe van desde diciembre a febrero, pero pueden durar hasta fines de mayo. Así que, si aún no la recibió, no es demasiado tarde para que lo ayude. También es un buen momento para revisar sus otras vacunas.

**Lávese las manos**

Lavar las manos con frecuencia ayuda a prevenir la propagación de gérmenes que causan resfrios y otros virus.

**Prepare el vehículo para una emergencia**

Guardar una manta, unas botellas de agua y alimentos no perecederos para algunos días en el vehículo o baúl es una decisión sabia, en caso de que se quede varado.

**Revise los neumáticos**

Si la banda de rodamiento de los neumáticos es demasiado superficial, es hora de adquirir unos nuevos. Esta es una forma fácil de medirla: La prueba del cuarto. Inserte un cuarto en la ranura del neumático dado vuelta, de modo que la parte superior del cabezal Washington quede sumergida en la ranura de la banda. Si parte de este cabezal queda cubierta por la ranura, tiene suficiente pisada. Si ninguno de los cabezales Washington queda cubierto, entonces necesita nuevos neumáticos.

**Cuidate**

El invierno puede ser época de más enfermedades y depresión estacional, así que si usted o un ser querido simplemente no se siente bien, tiene poca energía o no está bien de ánimo, tiene tos que no se va o cualquier otro síntoma inusual, asegúrese de consultar con su proveedor.





# Cada Paso Del Camino

*Amamos a nuestras madres del pasado, presente y futuro.*

Muchas madres en nuestra comunidad comenzaron su experiencia con CBHA en el nacimiento, crecieron en nuestra área, y ahora regresaron a nosotros para su propia atención prenatal, educación parental, parto y servicios de pediatría.

“Cada paso del camino” es una parte fundamental de nuestra misión mientras avanzamos juntos. Brindarles a las madres y sus bebés no nacidos atención durante el primer trimestre es la manera en que comenzamos una relación a largo plazo y nos esforzamos por mantener sanas a nuestras comunidades.

Los servicios de CBHA se encuentran disponibles para todos, en cada paso del camino: desde la planificación familiar, pasando por el embarazo, hasta las visitas de niño sano y la atención continua. Estamos orgullosos de ser proveedores de atención integrada, en la que su médico conoce a su dentista, su optometrista conoce a su nutricionista y todos nuestros profesionales de CBHA se comunican y colaboran para brindarle la mejor atención posible.

Nuestro objetivo con cada visita es brindarle la mejor experiencia de CBHA: el mejor servicio, la mejor experiencia, para cada paciente, un paciente a la vez, en todo momento.

## ATENCIÓN PRENATAL CON CBHA

Queremos que su bebé tenga el mejor comienzo posible. Y, como usted, sabemos que los comienzos saludables empiezan con una excelente atención prenatal.

Programar y asistir a visitas prenatales regulares con CBHA la ayudará a que su bebé sea lo más sano posible. Aunque ya haya estado embarazada antes y sepa qué esperar, es importante consultar a su proveedor el primer trimestre.

El primer trimestre, su proveedor de CBHA le dirá la fecha estimada de parto, también conocida como “fecha probable de parto”. Se documentarán sus antecedentes de salud y los de su

familia. En la primera visita prenatal (y en todas las visitas subsiguientes) se monitoreará su peso, presión arterial y el tamaño del útero. Estos controles le permitirán estar segura de que el embarazo está bien encaminado.

Las visitas prenatales se realizan una vez por mes durante el primer trimestre. La detección temprana de cualquier problema generalmente significa que se puede tratar cualquier problema para evitar mayores complicaciones. En algunas visitas, se le ofrecerán pruebas sobre cuestiones específicas. Las pruebas de detección prenatales son opcionales para las pacientes, pero se recomiendan para evaluar el riesgo de tener un bebé con algún defecto de nacimiento específico o una enfermedad genética. Cuando uno de los resultados es positivo, significa que está en una categoría de mayor riesgo respecto de una afección en particular. Esto NO significa que su bebé tenga esa afección. Si los resultados son normales o negativos significa que está en una categoría de menor riesgo. No elimina por completo la posibilidad de contraer la afección.

También es necesario que programe una visita con nuestro nutricionista registrado para que pueda comprender mejor los nutrientes fundamentales que serán las bases del desarrollo de su bebé. Por ejemplo, los Omega 3 son importantes para el desarrollo cerebral del bebé, y usted puede agregar más a su dieta con facilidad incluyendo más pescado o tomando un suplemento a base de aceite de pescado.

## ATENCIÓN POSNATAL CON CBHA

El embarazo terminó y nació su bebé sano, así que sus visitas con el obstetra terminaron. Pero las citas posparto son importantes, así que su proveedor puede asegurarse de que su cuerpo esté curándose del parto como debería. Las citas posparto generalmente se llevan a cabo alrededor de seis semanas después del parto.

Mamá de CBHA Itzayana González con su bebé, Melissa

## PRIMER TRIMESTRE SEMANAS 0-13



### SABÍA

¿Más que la mitad de las mujeres embarazadas sienten antojos de alimentos o sienten repugnancia con ciertas comidas y aromas?



Su examen de detección del primer trimestre

Visita con una nutricionista de CBHA



Saber su fecha para dar a luz



### SABÍA

¿Recibir suficiente ácido fólico durante el embarazo puede reducir defectos en el cerebro y la espina hasta en un 70%?



Empezar su pasaporte de CBHA para embarazo

## SEGUNDO TRIMESTRE SEMANAS 14-28



### SABÍA

¿40% de mujeres embarazadas tienen algún tipo de enfermedad periodontal?



Visitas mensuales para hacer un seguimiento del crecimiento del bebé y de la salud de usted



Tener una examinación dental y una prueba de glucosa



Decidir quién será su pediatra en CBHA



### SABÍA

¿Un aumento en actividad reduce el riesgo de diabetes gestacional hasta en un 55%?



Actualizar su pasaporte de CBHA para embarazo

## TERCER TRIMESTRE SEMANAS 29-40



Reciba su ultrasonido 5D gratis para todos los pacientes de CBHA y reciba un animalito de peluche con los latidos del corazón de su bebé



Visitas prenatales cada dos semanas



### SABÍA

¿El útero crece a 500 veces su tamaño normal hasta el momento de dar a luz al bebé?



Aprovechar las clases mensuales gratis de CBHA sobre el parto del bebé y el apoyo de labor



Hacer una maleta para su parto en el hospital

Terminar todo su pasaporte de CBHA para embarazo y recibir su regalo gratis de CBHA



## CUIDAD DESPUÉS DEL PARTO



Apoyo para dar pecho ofrecido a usted en el hospital y en la casa



Conseguir sus chequeos de salud física

Reunión de bebés con otras mamás de CBHA



¿1 en 7 mujeres tiene depresión después del parto y 50% de las mujeres que la tienen nunca sintieron depresión antes?

Recibir su examinación de detección de depresión después del parto



El cuidado después del parto es importante para usted y para su bebé



Estefania Valdez con su bebé, Kamilah



Guadalupe Zuniga con su bebé, Caleb



Ana Santos con su bebé, Ethan

...Continuado desde pagina 17

También la evaluarán para ver si tiene depresión posparto. La depresión posparto es común pero tratable. Hasta un tercio de las mujeres la tienen durante el primer año luego de haber dado a luz. Una prueba de rutina de depresión posparto es tan importante como una revisión de su salud física general. Llámenos hoy mismo si presenta cualquiera de los siguientes síntomas de depresión posparto:

- Llanto excesivo
- Miedo de no ser una buena madre
- Pensamientos de lastimarse a sí misma o a su bebé
- Ansiedad grave o ataques de pánico

Si tiene algún desafío con la lactancia, la cita posnatal es un excelente momento para mencionar dichas inquietudes. Un consejero de lactancia materna de CBHA la puede ayudar a despejar esas inquietudes y optimizar su experiencia de lactancia. Aunque reanudar su vida sexual sea lo último que tiene en mente, el proveedor probablemente le hablará sobre la planificación familiar y el control de la natalidad para que pueda recuperarse por completo del embarazo y disfrutar de su bebé antes de que otro venga en camino.

En esta visita de posparto se pueden abordar otras inquietudes que pueda tener sobre su salud en general.



Sara Santoyo, Consejera de lactancia materna de WIC de CBHA

## Preguntas y respuestas con los proveedores de CBHA

**P: ¿Qué es lo que quisiera que sus pacientes embarazadas sepan sobre el embarazo o los cuidados prenatales?**

**Dr. Francisco Prada:** Incluso las cosas que hacía antes de quedar embarazada repercuten en su embarazo. Es importante tomar vitaminas prenatales si está intentando quedar embarazada y también evitar el alcohol, el tabaco y la marihuana. Recuerde que todo lo que ingresa a su cuerpo, va directo al bebé.

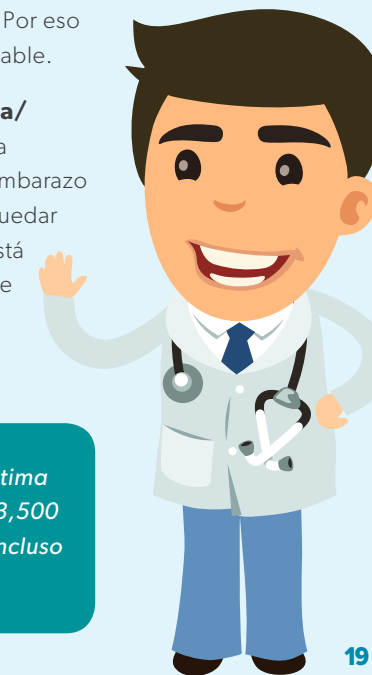
**Dr. Hung Miu, (Obstetra/Ginecólogo):** Es muy importante comenzar con los cuidados prenatales desde comienzos del embarazo.

**P: ¿Qué mito sobre el embarazo o la atención prenatal más quieres disipar?**

**Dra. Sonia Idrogo, Dentista:** El calcio de los dientes del bebé proviene de los dientes de la madre. De hecho, el calcio es necesario para el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé, pero principalmente debería provenir de la dieta de la madre y no de su cuerpo. Por eso recomendamos una dieta saludable.

**Dr. Monique Small, (Obstetra/Ginecólogo):** El mito de que la lactancia materna previene el embarazo es falso. Actualmente, puede quedar embarazada incluso mientras está amamantando. Amamantar no le impedirá quedar embarazada.

**Dr. Hung Miu, OB/GYN estima que ha entregado más de 3,500 bebés en Othello. ¡Tal vez incluso te haya entregado!**



## Sobre los tiempos de espera... Del director ejecutivo

Sentarse a esperar no es muy divertido que digamos. Nieves Gomez, director ejecutivo de CBHA, está al tanto de que los pacientes de CBHA han tenido largos tiempos de espera últimamente.

“Aún estamos mejor que el promedio nacional, pero saber eso no te hace sentir mejor cuando esperas”, afirmó Gomez. “Quiero que sepan que estamos trabajando para resolver el problema. El año pasado contratamos a cinco proveedores médicos nuevos; un asistente de médico comenzará antes de fin de año y una enfermera con experiencia comenzará a atender pacientes después del primero de año. También tenemos dos nuevas higienistas dentales.”

Gomez dijo que también está llevando más tiempo programar citas con los proveedores que han atendido pacientes en las clínicas de CBHA durante muchos años. “Su carga de pacientes es mucho más pesada, como es de saber, en comparación con alguien nuevo”. Gomez recomienda probar con un nuevo proveedor. “Tienen más disponibilidad y están bien capacitados y ansiosos por conocerlo”.

Llame al 509-488-5256 y solicite un administrador de clínicas; con gusto le brindará información sobre los proveedores disponibles.



## BIENVENIDO

### Amber Madani, ARNP

#### MEDICINA FAMILIAR

Amber emigró a los EE. UU. cuando tenía 13 años. Se graduó de la secundaria en Seattle y comenzó el recorrido para convertirse en proveedora médica obteniendo el certificado de enfermera con licencia. Esto le permitió trabajar, ir a la universidad y, eventualmente, convertirse en enfermera registrada en CBHA. Le gusta salir a caminar, hacer senderismo, tejer con dos agujas y tejer al crochet. Le encanta cocinar y hornear.

Realizó sus estudios de grado en Excelsior College, Albany, NY y la Universidad de Washington en Bothel; obtuvo una Maestría en Ciencias de la Enfermería en el Family Nurse Practitioner Program (Programa de enfermería familiar) en la Universidad Seattle Pacific.

*“Mi filosofía de atención está centrada en el paciente. Todo gira alrededor del paciente. Estoy muy entusiasmada de poder atender por completo a mis pacientes en CBHA. Brindamos atención médica, dental y de la visión, servicios de salud mental, familiares, farmacéuticos, entre muchos otros, a todos los pacientes. Estoy muy contenta de trabajar aquí”.*

## BIENVENIDO

### Dr. Syed Gillani, DO

#### MEDICINA FAMILIAR

Originariamente de Pakistán, el Dr. Gillani obtuvo su título de médico y fue director de un centro de traumatismos de nivel IV con 17 camas en Kashmir, Pakistán. Se mudó a los Estados Unidos en 2001 y continuó con sus estudios médicos.

Después de recibir el título de médico osteópata de NYIT College de medicina osteopática en Nueva York, hizo una residencia de tres años en el programa Southern Colorado Family Medicine Residency (Residencia en medicina familiar de Colorado del Sur) en Pueblo, Colorado. También realizó una certificación en medicina rural y obstetricia en Medicina familiar de Tacoma en Tacoma, Washington.

En su tiempo libre, al Dr. Gillani le gusta cocinar, escribir, tomar fotografías y escuchar música.

*“Cuando llegué a los Estados Unidos estuve gravemente enfermo con cáncer. Durante el tratamiento me encontré con otras personas que también estaban muy enfermas; muchas de las cuales eran de poblaciones marginadas sin muchos recursos. Se despertó en mí un nuevo sentido de lo que significa la compasión y prometí realmente ser compasivo con mis pacientes en el futuro. Considero que es un privilegio vivir y trabajar aquí”.*



## BIENVENIDO

### Ilona Buts

#### HIGIENISTA DENTAL

Ilone es, por naturaleza, una cuidadora. Realmente disfruta ayudar a las personas y trabajó durante cinco años como asistente de cuidados en el hogar. Ahora busca desempeñarse como higienista dental.

Ella y su marido viven en Burbank, WA y tienen un hijo de un año de edad. A Ilone le gusta el levantamiento de pesas y también tomar fotografías, especialmente de los paisajes más lindos del mundo.

Ilone se graduó de Columbia Basin College con el título de asociada en higiene dental y asociada en artes y ciencias. Cree en la importancia de educar a los pacientes sobre lo relevante que es tener una buena salud bucal y cómo esto afecta el bienestar general. Nos recuerda que realizarse controles regulares y hacerse limpieza de dientes por profesionales son vitalmente importantes.



# BIENVENIDO

## Dr. Francisco Prada

### MEDICINA FAMILIAR

Incluso antes de ingresar a la escuela de medicina, Francisco Prada sabía que quería atender a personas marginadas. El Dr. Prada dejó Colombia para obtener un título de la Universidad de Lynn en Boca Raton, Florida, y luego obtuvo el título de médico en la American University of Antigua en Coolidge, Antigua. Realizó la residencia en medicina familiar en Atlanta, Georgia.

Cuando no está atendiendo pacientes, al Dr. Prada le gusta estar al aire libre. Le encanta pasar tiempo con su perro labrador negro, "Diego". Está entusiasmado por ir a esquiar en pendiente este invierno; tiene pensado hacer esquí en campo traviesa también. Sus planes a futuro también incluyen explorar el área en bicicleta. Frecuentemente también se ofrece como voluntario en la comunidad.

*Declaración de pasión: "Trabajar con personas marginadas es un sueño que tengo desde hace mucho tiempo. Acepté este puesto porque pude ver que CBHA tenía el liderazgo necesario para brindar el tipo adecuado de ayuda y herramientas para permitirme atender realmente bien a mis pacientes".*



# BIENVENIDO

## Sarah Segura

### DENTAL HYGIENIST

Sarah se describe a ella misma como una amante del aire libre. Como demostración de ese compromiso, realizó el desafío Badger Mountain Challenge con su hermana, una experiencia que describió como "muy desafiante". A Sarah también le gusta la jardinería y hacer viajes por carretera a fantásticos destinos. El verano pasado viajó a las cataratas Multnomah en Oregón y dijo que "eran hermosas".

Sarah se graduó de Columbia Basin College con el título de asociada en higiene dental y obtuvo también el título de asociada en ciencias. Continúa estudiando en línea para obtener el título de Licenciada en Ciencias de la Higiene Dental.

A Sarah le gusta enseñarles a los pacientes cómo cuidar los dientes. Muchas personas se enfrentan a barreras de idiomas para comunicarse con los proveedores dentales. "Estos pacientes me conmueven. Hablo español y estoy muy agradecida de poder ayudarlos a comunicar sus inquietudes".



# BIENVENIDO

## Jesstine Kane, PA-C

### MEDICINA FAMILIAR

Jesstine se graduó de Whitworth College en Spokane, Washington y de la Universidad de Kean en Union, Nueva Jersey, donde obtuvo el título de Licenciada en biología. Realizó una Maestría en Ciencias de estudios para asistente de médico en King's College en Wilkes-Barre, Pensilvania.

Jesstine y su marido tienen una granja de 20 acres cerca de Eltopia, Washington, donde disfrutan de sus caballos, cabras, perros, gatos, gallinas y un pato.

Jesstine combina su amor por los animales y su interés en ayudar a niños en su trabajo como voluntaria que incluye ayudar a niños con necesidades especiales a andar en caballos de terapia. A ella y a su marido les encanta el senderismo.

*"Me gusta mucho ayudar a mis pacientes a tener una vida más saludable todos los días, no solo tratarlos con medicamentos cuando están enfermos. Quiero que vivan cómodos y desarrollen cambios de estilo de vida saludables".*





# De Servicio al Cliente a Procesamiento de Números

*Aries Gomez*

**Contadora Mayor**

Aries Gomez primero ingresó a CBHA en 2006 para trabajar como asistente de farmacia. Después de un año en este puesto decidió recibirse de la secundaria.

Aries asistió a la Universidad Eastern Washington y obtuvo el título de grado en contabilidad y, luego, logró una maestría de la Universidad Estatal de Washington, Tri Cities. Con estos títulos en mano, Aries decidió que era hora de regresar a CBHA.

Ella fue contadora de CBHA por cinco años y usa su educación de negocios y capacidades analíticas para administrar la parte de ciclo de ganancias de la contabilidad, las cuentas por cobrar y las tarjetas de puntuación. Entre otros aspectos de sus funciones se encuentran los reembolsos del seguro y los contratos de atención administrada.

A Aries le gusta la diversidad de su trabajo.

“Le entrego informes financieros a la administración y sé que las decisiones de planificación a largo plazo se basan en la información que proporciono. También observo cómo funcionan los reembolsos, cómo la organización funciona como un todo”.

Aries fue recientemente promovida a Contador Mayor. El próximo año, Aries tiene pensado convertirse en Contadora Pública Certificada (CPA, Certified Public Accountant), y espera aprobar el examen en un futuro cercano. Desea brindarle más valor a la organización.

“Creo que es un privilegio trabajar en CBHA. Si das el 110 %, te irá bien aquí. CBHA realmente trata bien a sus empleados. Disfruto trabajar aquí y me encanta que brindemos servicios importantes a nuestra comunidad”.

**Si desea formar parte de la experiencia de CBHA, siempre estamos buscando personas talentosas y apasionadas. Obtenga más información sobre CBHA y explore las oportunidades profesionales actuales en [CBHA.org](http://CBHA.org)**