



Noticiero De Salud



Diseñado por: Candy Garza y Traducido Por: Marisela Trujillo

Una Publicacion de National Health Services, Inc.

Somos un empleador con igualdad de oportunidades.

Un Mensaje del Editor:

National Health Services fue establecido en 1978 para atender las necesidades medicas primarias de los residentes del Oeste del Condado de Kern. Nos damos cuenta que la prestación de servicios de atención primaria es mucho más que los proveedores y las instalaciones. Calidad de atención, servicios al cliente, valor y conveniencia también son piezas claves del proceso de entrega de servicio. National Health Services, Inc. hace hincapié en proporcionar servicios de acceso a todos, independientemente de su capacidad de pago y trabajo con nuestros socios de la comunidad para lograr nuestra visión de la "Salud para Todos".

Para proporcionar mejor acceso de atención de la salud, nuestra visión continúa expandiéndose identificando y poniendo en práctica programas de salud con beneficioso para nuestros pacientes. Ahora ofrecemos; Servicios de salud, Dental, Optometría, Dieta y Nutrición, Educación Sanitaria, Quiropráctica y Manejo de Enfermedades Crónicas. Con nuestro programa de calidad en el mejoramiento de nuestras instalaciones, National Health Services, Inc. se ha convertido en el Hogar Médico de Bakersfield, Ridgecrest, Tehachapi, Shafter, Wasco, Lost Hills, Delano y residentes de Taft. Esperamos servir a usted y su familia.

Y ahora que este año maravilloso ha llegado a su fin, sus días de fiestas se podran llenar de alegría y felicidad. Todos nosotros en NHSI quisieramos desearles a todos una segura y próspera Navidad!

Mona K. Dawar, PhD, MS, M.EdEd

Directora de Salud de Comportamiento y Educación de la Salud.

Mr. Francisco Castillon,

MPA

CEO

Jefe Ejecutivo

Junta Directiva

John Ogborn - Chairperson

Marcos Rodriguez - Vice
Chairperson

Ruby Payne - Treasurer

Giuli Kelly - Secretary

Alice Jimenez - Director

Aurelio Nuñez - Director

Eustolia Diaz - Director

Julien Parsons - Director

Tommie Fowler - Director

Jerry Taylor - Director



Brimhall Community Health Center

1014 Calloway Dr. Bldg. F
Bakersfield, CA 93312
(661) 630-7600

Salud para Todos

Tehachapi Community Health Center

161 N. Mill Street
Tehachapi, CA 93561
(661) 822-9054

Wasco Medical & Dental Center

2101 7th Street • P.O. Box AA
Wasco, CA 93280
(661) 758-2263 Medical • (661) 758-5903 Dental

Buttonwillow Medical & Dental Center

277 E. Front Street • P.O. Box 907
Buttonwillow, CA 93206
(661) 764-5211 Medical • (661) 764-5257 Dental

Delano Family Dental and Women's Health Center

1215 Jefferson Street • P.O. Box 957
Delano, CA 93215
(661) 454-1700

Joy Cariño Kimpo Women's Health Center

320 James Street • P.O. Box 1060
Shafter, CA 93263
(661) 459-1800

Ridgecrest Community Health Center

1133 N. Chelsea Street
Ridgecrest, CA 93555
(760) 446-7978

Joy Cariño Kimpo Family Medical Center

1001 Main Street • P.O. Box 957
Delano, CA 93215
(661) 721-7080

Shafter Community Medical & Dental Center

655 S. Central Valley Hwy. • P.O. Box 1060
Shafter, CA 93263
(661) 746-9194 Medical & Dental

Oildale Community Health Center

525 Roberts Lane
Bakersfield, CA 93308
(661) 392-7850

Taft Community Medical & Dental Center

1100 Fourth Street
Taft, CA 93268
(661) 765-5044 Medical • (661) 770-3320 Dental

Lost Hills Community Health Center

21138 Paso Robles Hwy. (Hwy 46)
P.O. Box 106
Lost Hills, CA 93249
(661) 797-2667 Medical • (661) 797-2677 Dental

Rosedale Community Health Center

3409 Calloway Drive, #300
Bakersfield, CA 93312
(661) 387-6930

En esta edición:

Quiénes somos	1
Hogar Medico	2
Haciendo Cambios	3
Salud bucal	4
Salud de Comportamiento	5
Recetas Saludables	6
Nuestros Servicios	7



Salud Medica



Estos cinco hábitos pueden salvar tu corazón – esta es la manera

De acuerdo con fuerte información, cinco hábitos nocivos anuncian la llegada de enfermedades del corazón. Estos cinco son **fumar, estar inactivos, obesidad, mala nutrición y beber demasiado alcohol**.

Solos y en grupo, establecen las etapas de daño arterial (aterosclerosis) y lo estimulan hacia adelante. Lo hacen trastornando el metabolismo y cambian la función de las células y tejidos. Ellos también perturban los marcadores de salud como: la presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre. Con demasiada frecuencia, el resultado final de estos hábitos es un infarto, accidente cerebrovascular, arteriopatía periférica, problemas de las válvulas, aneurisma aórtico o insuficiencia cardíaca. Y el daño que causan no se limita al sistema cardiovascular, pero se extiende a los riñones, huesos y cerebro.

¿Que elecciones puede hacer para lograr una mejor salud y longevidad?

Tome en cuenta este provocativo hallazgo de el estudio de salud de las enfermeras. Las mujeres no fumadoras con un peso saludable que hacen ejercicio regularmente, consumen una dieta saludable y tuvieron una bebida alcohólica cada tercer día tuvieron 83% menos probabilidades de haber tenido un ataque al corazón o haber muerto de enfermedades del corazón durante un período de 14 años, en comparación con las otras mujeres en el estudio. Estos resultados fueron casi idénticos en un estudio similar en hombres. En estos dos estudios, más de dos tercios de todos los eventos cardiovasculares podría ser atribuidos por fumar, exceso de peso, una dieta deficiente y beber demasiado alcohol.



Cinco estrategias para el cambio

Contar con estos cinco buenos hábitos para proteger su corazón, las arterias y el resto de ustedes. Le harán lucir mejor y sentirse mejor. Y nunca es demasiado tarde para empezar.

- **Evitar tabaco.** El humo de cigarrillos, cigarros y pipas es tan malo para el corazón y las arterias como es perjudicial para los pulmones. Si usted fuma, dejar de fumar es el regalo más grande de salud que puede darse. El humo de segunda mano también es tóxico, así que evítelo siempre que sea posible.
- **Ser activo.** Ejercicio y actividad física son las cosas más cercanas que tienen magia contra enfermedades del corazón y otras enfermedades crónicas. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguno; al menos 30 minutos al día es mejor.
- **Propósito para un peso saludable.** Cargar libras adicionales, especialmente en el vientre, forza el corazón y lo dirige a la diabetes. Si usted tiene sobrepeso, perder un 5% a 10% de su peso puede hacer una gran diferencia en la presión arterial y azúcar en la sangre
- **Déle vida a su dieta.** Agregar frutas y verduras, granos enteros, proteína (de frijoles, nueces, pescado y aves de corral) grasa, insaturadas, hierbas y especias. Restringa alimentos procesados, sal, carbohidratos que se digieren rápidamente (pan blanco, arroz blanco, patatas y similares), carnes rojas y sodas u otras bebidas endulzadas con azúcar.
- **Beber alcohol con moderación (en general).** Si usted bebe alcohol, limite la cantidad: uno o dos tragos al día para los hombres, no más de uno al día para las mujeres.



Haciendo Cambios

Time for changell!



Si tiene uno o varios hábitos que están trabajando contra usted, ahora es un buen momento para establecer un curso para mejorar la salud. ¿Cómo?

Poner metas. Tener metas alcanzables es una estrategia clave para el cambio con éxito. Objetivos que involucran comportamientos ("comer tres porciones de granos enteros al día") tienden a trabajar mejor que objetivos fisiológicos ("bajaré mi colesterol").



Registre su progreso. Con todo lo que tiene que recordar cada día, es difícil saber si se están cumpliendo los objetivos diarios.



Motivación. Cambiar un hábito o comportamiento es más fácil si tiene una buena razón para hacerlo. Motivación puede ser algo grande, como ponerse en forma caminando con un nieto, o algo insignificante, como meterse en un esbelto traje para boda. **Entre mas personal la motivación, mejor.**



Obtener apoyo. Empezando un cambio y mucho menos poner en duda como mantenerse firme. El apoyo de familiares, amigos, un médico u otra persona, puede proporcionar retroalimentación y aliento, sobre todo cuando te sientes deprimido.

No es necesario apuntar a una transformación completa a la vez. Pequeños cambios en la dieta, el ejercicio o el peso puede hacer una diferencia en su salud!

(Cortesía: Web MD).



Salud Bucal

5 Cosas que no sabía sobre los dientes

Usted usa los dientes para hablar, masticar y sonreír. Pero aquí hay algunos datos sobre "dientes" que probablemente no sabía sobre su blanco nacarado.



• **Nº 1: El ácido puede ser tan malo como el dulce.** Azúcar no es el único villano dental que debilita sus dientes sanos. Alimentos con ph ácido – dulces ácidos, refrescos, jugos de frutas: suavizan los dientes. El resultado; erosión del esmalte y disminuyen el tamaño del diente. El ácido cítrico es el peor ácido para los dientes. Para empeorar las cosas, el esmalte de los dientes de los niños no es maduro hasta una década después de que sus dientes hacen erupción y por tanto son más susceptibles al ácido



• **Nº 2: El esmalte es la sustancia más dura en el cuerpo, pero se puede romper fácilmente.** Hielo, palomitas de maíz y piercings en lengua y labios puede astillar los dientes. Y a diferencia de la piel, los dientes no vuelven a crecer. Dentistas odian el hielo y palomitas de maíz. Comer palomitas de maíz es como comer "piedra". Y el hielo es frágil, pero también puede astillar los dientes. Ellos también odian labios y lengua con piercings porque la joyería metálica alberga bacterias – y puede astillar los dientes. Para mantener los dientes sanos, trátelos con delicadeza, amor y cuidado.

• **Nº 3: Usted puede perder dientes a cualquier edad.** Aunque a muchas personas le sacan un diente, o los 32, a algunas personas les falta un diente al nacer. Los faltantes más comunes son las muelas del juicio. El segundo más común es el diente situado junto al gran par frontal. Las personas pueden heredar dientes faltantes.

• **Nº 4: demasiado fluoruro puede ser malo para los dientes.** El exceso de fluoruro puede causar dientes porosos. El problema no es el suministro de agua: Desde 1950, la Asociación Dental Americana ha recomendado la fluoración de los abastecimientos de agua de la comunidad porque hace dientes más duros y resistentes a las caries. El problema se produce cuando los niños ingieren fluoruro adicional, normalmente al ingerir demasiada pasta de dientes. La pasta de dientes está destinada a trabajar sólo tópicamente. Para asegurarse de que los niños no traguen la pasta, supervíselos mientras ellos se están cepillando. Dígalos que deben usar la cantidad de pasta del tamaño de un guisante así ellos no tragaran accidentalmente demasiada. La mayoría de los dentistas recomiendan que los niños usen pasta de dientes libre de fluoruro hasta que entiendan que necesitan escupirla, no tragarla.



• **Nº 5: Los frenos pueden causar caries.** Cepille bien si desea que los dientes con frenos sean saludables. De lo contrario, alimentos, bacterias y ácido pegado alrededor de los frenos acaban con el esmalte. Realmente se empiezan a formar cavidades alrededor de los soportes de las frenos. Aunque la caries no se desarrolla plenamente en una cavidad, puede causar "desmineralización." El resultado son manchas en los dientes y el progreso de caries, haciéndolos mas oscuros.

La lengua es el cepillo natural de los dientes y cuando la gente tiene frenos, tienden a dejar de frotar sus lengua contra sus dientes ya que no es cómodo el roce con el metal, así la lengua no cepilla y puede dar como resultado una "acumulación de sarro."

(Cortesía: Web MD)





Salud de Comportamiento



Manejo del Enojo

¿Qué es ira?

La ira es una emoción poderosa que puede derivarse de sentimientos de frustración, daño, molestia o decepción. Es una emoción humana normal que oscila entre leve irritación y rabia fuerte.



¿Cuáles son los peligros de ira reprimida?

Ira reprimida puede ser una causa de ansiedad y depresión. Ira que no se expresa correctamente puede perturbar las relaciones, afecta la manera de pensar y patrones de comportamiento y crea una variedad de problemas físicos. Ira crónica (largo plazo) se ha vinculado a problemas de salud como hipertensión, problemas cardíacos, dolores de cabeza, trastornos de la piel y problemas digestivos. Además la ira puede vincularse a problemas como la delincuencia, maltrato físico y emocional y otros comportamientos violentos.



¿Qué medidas puedo tomar para ayudar a manejar la ira?

❖ Cuando se empiece a sentir enojado, trate de respirar profundo, converse en forma positiva o pare sus pensamientos de enojo. Respire profundamente desde el diafragma. Repita lentamente una frase como "relajarse" o "tomarlo con calma." Repita a sí mismo mientras respira profundamente hasta que la ira disminuya.

- ❖ Aunque expresar su enojo es mejor que mantenerlo, la ira debe expresarse en forma apropiada. Frecuentes arrebatos de ira a menudo son contraproducentes y causan problemas en las relaciones con los demás. Arrebatos de ira también son estresantes para los sistemas cardiovasculares y nerviosos y pueden crear peores problemas de salud. Aprendiendo a tener seguridad en sí mismo es la forma más sana para expresar sus sentimientos, necesidades y preferencias. Ser firme puede ser usado en lugar de utilizar la ira en estas situaciones.
- ❖ Buscar el apoyo de los demás. Hablar a través de sus sentimientos e intentar trabajar en cambiar comportamientos.
- ❖ Si tiene problemas para darse cuenta cuando tiene pensamientos de enojo, mantenga un registro de cuando se siente enojado.
- ❖ Tratar de obtener una perspectiva diferente, poniéndose en otro lugar.
- ❖ Aprender a reírse de sí mismo y ver el humor en situaciones.
- ❖ Práctique destrezas para escuchar. Escuchar puede ayudar a mejorar la comunicación y facilitar la confianza entre personas. Esta confianza puede ayudarle a lidiar con las emociones potencialmente hostiles.
- ❖ Aprender a imponerse usted mismo, expresando sus sentimientos con calma y directamente, sin volverse defensivo, hostil o emocionalmente cargado. Consultar libros de autoayuda en seguridad o pedir ayuda a un terapeuta profesional para aprender a usar la seguridad en sí mismo y destrezas en el manejo del enojo.
- ❖ Si usted cree que su enojo está fuera de control y está teniendo un sentimiento negativo en su vida y las relaciones, busque ayuda de un profesional de salud mental. Un psicólogo o un profesional de la salud mental con licencia puede trabajar con usted para desarrollar técnicas para cambiar su pensamiento y su comportamiento. Un profesional de salud mental puede ayudar a lidiar con su enojo de manera apropiada.



Recetas Saludables

Huevos Rancheros con Pico de Gallo



Una versión saludable de un desayuno clásico.

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- 1/2 cucharada de aceite vegetal aceite en aerosol para cocinar
- 1 1/2 tazas de sustituto de huevo
- 2 cucharadas de queso rallado *Cheddar* o *Monterey Jack*
- 2 tazas de Pico de Gallo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida



Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que los bordes de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el sustituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio 2 o 3 minutos, hasta que los huevos estén bien cocidos.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y cubra con 1/2 cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en "Broil" unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga 1/2 taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sírvalo caliente.



Los chícharos y zanahorias agregan color y hacen que este plato tradicional sea saludable.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 331, Carbohidratos 30 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 39 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 91 mg, Sodio 300 mg

Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en tiras
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimientos verdes, picados
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y finamente picados
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 tazas de caldo de pollo, con sodio reducido
- 2 latas (de 14. onzas) de tomates sin sal agregada, cortados en cubitos, escurridos
- 1/2 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados
- 1 cucharadita, cada uno, de comino y de chile en polvo
- 3/4 taza de arroz integral

Preparación

1. En un sartén antiadherente, sofría las tiras de pollo a fuego medio hasta que se cocinen bien, unos 10 minutos. Apártelo y manténgalo caliente.
2. En un sartén grande, hierva el resto de los ingredientes. Cubra el sartén y cocínelo a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape el arroz, quítelo del fuego y déjelo reposar de 3 a 5 minutos. Ponga el pollo sobre el arroz y sírvalo.

Cortesía de:
www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving





Nuestros Servicios



National Health Services, Inc.

"Salud Para Todos"

Se Ofrece la atención médica de calidad que necesita, incluyendo los siguientes:

- Medicina General
- Obstetricia / Ginecología
- Pediatría
- Nutricionista
- Servicios Dentales
- Clínica de Adolescentes
- Medicina Interna
- Servicios Quiroprácticos
- Servicio de Laboratorio y Rayos X
- Detección de Drogas
- Inmunizaciones
- Educación Para la Salud
- Farmacia
- Se Reciben Personas sin Cita
- Servicios de Optometría
- Ultrasonidos
- Servicios Prenatales
- Clases de Diabetes
- Servicios Psicológicos
- Exámenes físicos para Inmigración
- CHDP
- Planificación de la Familia
- Medicina de Salud Mental
- Telemedicina
- Exámenes Físicos para Deporte/ Escuela
- Aplicación de Medi-Cal/ Healthy Families
- Cuidados Urgentes
- Físicos del DMV

Descuentos disponibles para ayudar a individuos y Familias que califican. Aceptamos Medi-Cal, Medi-Care, Kern Family Health Care, Blue Cross, Bakersfield Family Medical Center (Secure Horizon, Pacific Care, Health Net, etc.) CHDP, CPSP, Healthy Families, Family PACT, seguros privados y los pagos individuales.



**** Aceptamos Nuevos Pacientes ****

"NHSI es su Hogar Medico"



Aceptamos Nuevos Pacientes



Noticiero De La Salud



Diseñado Por: Candy Garzay y Traducido Por: Marisela Trujillo

Una Publicacion de National Health Services, Inc.

Somos un empleador con igualdad de oportunidades.



Revision y Evaluacion de Salud · Revision Dental · Materiales de Educacion de Salud

National Health Services, Inc.

Serviendo a las Comunidades de: Buttonwillow · Delano · Taft · Shafter ·
· Oildale · Rosedale · Ridgecrest · Tehachapi · Wasco · Lost Hills ·



National Health Services, Inc.
659 S. Central Valley Hwy.
P.O. Box 1060
Shafter, CA 93263

