

Salud En Su PUERBLO

JULIO 2019



Un año de cambios y crecimiento

Ha pasado casi un año (1 de marzo de 2018) desde que me nombraron CEO en Columbia Basin Health Association. Fue un gran año para mí, y disfruté mucho cada minuto. Finalizamos el arduo trabajo de la planificación estratégica y avanzamos con nuestra visión de “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”.

Trabajamos con el Hospital de Othello para brindar asistencia obstétrica y atención a pacientes admitidos desde la sala de emergencia. También colaboramos con distritos escolares locales en distintos servicios, como programas de detección dentales y ópticos para estudiantes de la escuela primaria.

Una de mis metas como CEO era hacer que las clínicas de CBHA se convirtieran en una parte integral de la comunidad. Quería escuchar la opinión de las personas sobre qué debía hacer CBHA y con qué servicios adicionales querían contar. Mi sueño se hizo realidad con la formación de la Junta Consultiva de Pacientes de la Comunidad. Presentamos algunas pautas, seleccionamos a miembros de las tres comunidades y llevamos a cabo nuestra primera reunión en abril. La Junta se reunirá trimestralmente.

También me complace anunciar que contratamos al dentista Ji Choi como jefe de odontólogos. Él supervisará el departamento de odontología y brindará servicios dentales a los pacientes.

Me gustaría invitarlos a correr por una causa en “Running for a Cause” (Correr por una causa) en nuestro segundo evento anual Carrera de Colores, que se realizará el sábado 28 de Septiembre a las 9:00 a. m. en el exterior de la Othello Clinic, en 1515.E. Columbia Street. Inscribese hoy mismo en línea en CBHARunForACause.org. Juntos promoveremos el Bienestar en la infancia.

Portada: Dr. Alaa Atfeh,
Medicina Familiar

Nieves Gomez

Presidente de CBHA, CEO



Salud En Su PUEBLO

PRESENTADO POR EL EQUIPO DE
MERCADOTECNIA DE CBHA

Blake Barthelmess
EDITOR

Magali Valdez
FOTOGRAFA

Jill Baker
DISEÑADORA GRÁFICA

Fay Coats
ESCRITORA



CBHA.WA



CBHA_WA



CBHA_WA

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

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.



RELÁJESE CON UNA
BEBIDA HELADA



CBHA CAFÉ • 1515 E COLUMBIA ST, OTHELLO
ABIERTA 6:30AM - 4:30PM • DE LUNES A VIERNES

Desde la sala de parto hasta la atención pediátrica

Desde el primer momento en que descubre que está esperando un bebé, debe comenzar a tomar decisiones. Por ejemplo, cuándo compartir la noticia (y con quiénes), si conocerá o no el género del bebé, qué nombre le pondrá, si se aplicará una epidural... Tiene que tomar muchas decisiones.

Una de las primeras y más importantes está relacionada con los cuidados prenatales y el parto del bebé. Encontrar el médico indicado que le brinde los cuidados durante el embarazo y que, eventualmente, atienda el parto es una gran decisión. Su médico desempeña un papel esencial durante el embarazo. Por eso, es importante que considere cuáles son sus opciones y qué se adapta mejor a usted y a su familia para esta experiencia (y más allá de esta).

LOS MÉDICOS DE FAMILIA ESPECIALISTAS EN OBSTETRICIA OFRECEN UN CUIDADO INTEGRAL

En CBHA, nos sentimos orgullosos de ofrecerle los servicios de varios médicos de familia altamente capacitados y dedicados que brindan asistencia obstétrica. Estos médicos de familia especializados en obstetricia (FPOB, Family Physicians with Obstetrics) son médicos de atención primaria que atienden partos, pero también tratan una amplia variedad de enfermedades, desde un dolor de oído en un niño pequeño hasta una insuficiencia cardíaca congestiva en un adulto mayor.

Además de asistir a la facultad de medicina, generalmente, los médicos de familia deben completar tres años de formación intensiva. Algunos se especializan en obstetricia y reciben formación adicional. Todos los FPOB de CBHA están certificados, altamente capacitados y calificados para supervisar médicamente un embarazo. También disfrutan genuinamente de brindar la mejor atención a la madre y al bebé.

Muchas familias agradecen cuando su médico de familia les brinda

cuidados prenatales y atiende el parto debido a que existe una continuidad del cuidado. Los FPOB ya están familiarizados con su historia clínica y, probablemente, la hayan tratado antes de su embarazo. Es importante saber que un FPOB puede continuar tratando tanto a la madre como al bebé después del parto.



DR. MATTHEW STANTSPAINTER

El Dr. StantsPainter, doctor en medicina osteopática, calcula que ha atendido varios cientos de partos desde que terminó su residencia hace diez años. Cree que su formación en medicina osteopática se integra perfectamente con su carrera obstétrica y que le ha dado la habilidad para atender partos seguros en un gran número

de pacientes. "Cuidar de la paciente en su totalidad y reconocer la importancia de estados como el embarazo en la vida de una paciente es fundamental en la filosofía de la osteopatía, que se basa en que cada función del cuerpo está conectada a otra".

Él descubrió que cuidar de toda la familia ayuda a construir una relación enriquecedora con cada integrante de la familia y con el grupo familiar, y se siente privilegiado de presenciar estos acontecimientos importantes en sus vidas, desde el parto del primer hijo hasta sus etapas más avanzadas de vida.

El Dr. StantsPainter divide su tiempo entre las clínicas de CBHA en Othello y Connell. "Es emocionante para mí que ahora se ofrezca atención obstétrica en Connell y en nuestras otras dos clínicas", expresa el Dr. StantsPainter. "Tuvo muy buena recepción por parte de los pacientes y la comunidad".

La parte más gratificante de la medicina familiar es ayudar a traer una *Nueva Vida al Mundo* y, luego, seguir de cerca su crecimiento.



Dr. Syed Gillani, DO

CBHA cuenta con 2 obstetras/ginecólogos y 6 proveedores de medicina familiar de tiempo completo. Todos brindan los siguientes servicios:

- Ultrasonidos
- Partos
- Cuidados de posparto
- Apoyo durante la lactancia materna
- Evaluaciones de depresión
- Asesoramiento sobre anticoncepción
- Cuidado hospitalario de un recién nacido sano
- Asesoramiento antes de la concepción y evaluaciones de fertilidad
- Exámenes prenatales regulares para embarazos de riesgo bajo
- Cuidado ambulatorio para niños sanos
- Cuidado hospitalario por complicaciones en recién nacidos, como ictericia en los niños e hipoglucemia
- Circuncisión ambulatoria u hospitalaria
- Cuidados ginecológicos de rutina, que incluyen la colocación del DIU
- Atención preventiva y de rutina para todos los integrantes de la familia

DR. FRANCISCO PRADA

Al igual que sus compañeros, el Dr. Prada elige intencionalmente ser un FPOB, la combinación perfecta para el tipo de medicina que quería ejercer. “Me dediqué a la medicina familiar para poder usar un enfoque orientado a la familia en general: atender a la mamá, al papá y a los niños; traer bebés al mundo; y brindar un cuidado continuo para toda la familia”.



El Dr. Prada, quien habla español e inglés fluidamente, considera que los proveedores obtienen información valiosa cuando el mismo médico está presente antes y después del nacimiento.

Al participar de los cuidados prenatales, de los partos, de la atención pediátrica continua y de las visitas médicas de la madre, el Dr. Prada y otros FPOB eliminan la distribución de la información médica que puede complicarse entre los distintos profesionales.

“En lugar de separar la atención al paciente en silos, en mi mente, las etapas del embarazo y el cuidado posterior se consideran un conjunto único, especialmente desde los primeros días en el hospital hasta cuando veo a los pacientes por primera vez en la clínica. Desde el comienzo del embarazo hasta después del nacimiento”.

“Cuando nace un bebé, cuento con ventaja respecto del cuidado del niño porque conozco cómo fue el embarazo. Esta es una de las grandes ventajas de la medicina familiar y, para mí, también es la parte más gratificante de esta especialidad. Traer una nueva vida al mundo y luego seguir de cerca su crecimiento”.

Originario de Colombia, el interés del Dr. Prada en la obstetricia comenzó en las primeras etapas de su carrera, cuando vino a los Estados Unidos. “Puesto que me interesaba la obstetricia mucho más que a otros residentes, atendí muchos más partos durante mi residencia.

También completé asignaturas optativas en obstetricia (OB) para poder aprender más, lo que me permitió desempeñarme mejor en este campo sin complicaciones”.

Participar en la formación de familias saludables y felices genera mucha satisfacción en los FPOB de CBHA. “Es un momento muy emocionante por varios motivos y, desde un punto de vista exclusivamente biológico, encuentro fascinante el hecho de que dos células pequeñas se transformen en este ser humano. Uno es testigo del milagro de la llegada de este ser a la vida, y bueno, es algo simplemente asombroso. ¡Por eso amo lo que hago!”, cuenta el Dr. Prada.

DR. SYED GILLANI

El Dr. Gillani, DO, repite la opinión del Dr. StantsPainter sobre la osteopatía. Como DO, la filosofía del Dr. Gillani se basa en un enfoque holístico que reconoce el poder increíble del cuerpo humano, que es clave tanto para la obstetricia como para la osteopatía.



“Mi interés especial es la manipulación osteopática en la obstetricia, y me gusta decirles a mis pacientes que hago de todo en un mismo lugar”, dice el Dr. Gillani. “Mi parte favorita de ejercer como OB es que puedo aprovechar mi experiencia en osteopatía y en medicina familiar para llevar salud y felicidad a las familias. Me aseguro de que no solo la madre y el bebé estén saludables, sino también toda la familia.

El Dr. Gillani obtuvo una certificación en obstetricia en Tacoma y descubrió que atender partos era uno de los placeres más grandes en la medicina. En los últimos meses, y solo en Othello, ha atendido docenas de nacimientos.

El Dr. Gillani cuenta que ama cuidar de la salud de las mujeres porque la mujer es una parte fundamental de la familia. “Es una parte crucial que coordina todo, y las mujeres sanas generan sociedades más sanas. Por eso es importante que estén saludables. Educar a las mujeres para que se cuiden mejor a sí mismas y a sus familias representa, para mí, la esencia de la medicina familiar”.

DR. ALAA ATFEH

El Dr. Alaa Atfeh ha tratado pacientes en las clínicas de CBHA por aproximadamente cinco años. Uno de sus objetivos cuando empezó a tratar pacientes en CBHA era construir relaciones duraderas como médico de familia que también brinda atención obstétrica. Logró este objetivo: pudo conocer a las familias que cuida y siente una alegría especial cada vez que atiende partos.



El Dr. Atfeh dio la bienvenida a otro bebé en su familia el pasado mes de mayo y está muy consciente del rol que desempeña cuando trabaja con futuros padres. “Es un honor estar presente cuando una nueva vida viene al mundo. Nada se compara con eso, y sé, desde mi experiencia personal como padre, que los médicos y el personal que están presentes ese día dejan una huella profunda en la familia. Es una responsabilidad que me tomo muy en serio”.

DESDE LA SALA DE PARTO HASTA LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA

Los médicos de familia de CBHA pueden cuidar de usted durante su embarazo y el parto, e incluso cuidar del recién nacido en el hospital. Los FPOB de CBHA también trabajan de manera colaborativa con el equipo de partos del hospital y tienen acceso a todas las tecnologías y capacidades que ofrece el hospital.

Después del nacimiento del bebé, el mismo médico puede continuar cuidando de usted, del recién nacido y de otros integrantes de su familia; es decir que puede desempeñarse como el único proveedor de salud de toda su familia.

La continuidad de la atención significa que usted recibirá servicios de un médico que está familiarizado con sus antecedentes médicos y que los conoce a usted y a su familia como personas, no solo como pacientes. También permite que tanto usted como el bebé reciban atención y cuidados de posparto y del recién nacido de un mismo médico, lo cual es muy cómodo.





Es un honor estar presente
cuando una nueva vida
viene al mundo...

*Nada Se
Compara
Con Eso.*

— Dra Alaa Atfeh

Exploraciones

en la cuenca de Columbia

La historia de Othello cobra vida



MUSEO COMUNITARIO DE OTHELLO

El edificio que ahora alberga el Museo comunitario de Othello sirvió como lugar de culto hasta principios de la década de 1970. En ese momento, después de su desalojo, un grupo de vecinos de la zona decidió unirse y recaudar dinero suficiente para comprarlo. Se necesitaron miles de horas de trabajo voluntario y contribuciones económicas para renovar el edificio antes de la apertura al público en el otoño de 1972.

Las exhibiciones se diseñaron para contar la historia de cómo el Othello actual, con sus huertos de árboles frutales, viñedos y frondosos árboles verdes, surgió de un área que, en la década de 1800, tenía serpientes de cascabel, liebres norteamericanas, kilómetros y kilómetros de artemisa, poca agua y tormentas de polvo devastadoras. Entre las exhibiciones principales, se incluyen el pasado ferroviario de Othello y la llegada del agua para riego del río Columbia.

El museo abre los sábados, de 1 p. m. a 5 p. m., desde junio hasta septiembre. Para esta temporada, se pondrá atención especial en la actividad ganadera de la década de 1980, el marcado de ovejas y de ganado y las familias pioneras.



LA ANTIGUA GALERÍA DE ARTE DEL HOTEL

La antigua galería de arte del hotel se construyó en 1912, junto con 15 habitaciones de huéspedes que se ocuparon regularmente durante 62 años. Habitualmente, la tripulación del ferrocarril Milwaukee se quedaba en el hotel, lo que lo convirtió en una parte activa de la economía de la comunidad. Tuvo varios propietarios durante esa época.

Después de su cierre en 1974, el edificio permaneció vacío por un año hasta que cuatro mujeres locales que vieron su potencial buscaron el apoyo de la comunidad y recaudaron los \$4,000 que necesitaban para, finalmente, comprarlo en 1975.

El edificio se renovó, los voluntarios se organizaron y la antigua galería de arte del hotel se hizo realidad. Esta galería ha permanecido abierta desde entonces, de martes a sábados, de 10 a. m. a 5 p. m., y cuenta con un director de tiempo parcial pago que supervisa a un grupo de voluntarios.

Además, alberga el furgón de cola del camino de Milwaukee Road y la Cámara de Comercio de Othello. Casi 700 artistas y artesanos venden sus trabajos aquí, y se exhibe un artista rotativo por mes. El personal de la galería de arte reconocerá a Gladys Para, una de las cuatro organizadoras originales, durante el mes de julio.

El anfiteatro Gorge y la bodega Cave B Estate Winery

La región central y este de Washington está llena de eventos recreativos y entretenimiento.

El anfiteatro Gorge es un estadio natural para conciertos con vista al río Columbia en Washington. Este espacio cuenta con más de 20.000 asientos y ha cobrado fama por las actuaciones de algunos de los artistas más aclamados del mundo.

Desde Mumford and Sons hasta Dave Matthews Band y diversos festivales de música diurnos, el programa de verano del anfiteatro Gorge de 2019 seguramente se destacará. Es un lugar que, definitivamente, los amantes de la música querrán visitar este verano.

- 13 de julio: Beck y Cage the Elephant
- 26 y 27 de julio: Above & Beyond
- 1 al 4 de agosto: Watershed con la actuación de Miranda Lambert, Zac Brown Band y Jason Aldean



- 9 de agosto: Mumford and Sons con Portugal the Man
- 10 de agosto: The Avett Brothers con Lake Street Dive
- 23 de agosto: Bass Canyon Festival
- 30 de agosto y 1 de septiembre: Dave Matthews Band
- 6 de septiembre: Bon Iver

Para deleitarse con vistas impresionantes y vinos de excelente calidad, no dude en visitar la bodega Cave B Estate Winery. Disfrutará de aventuras al aire libre y de un paisaje inolvidable en unos de los mejores complejos del noroeste.

Cave B incorporó un spa de primera clase y un hotel a los viñedos, lo que la convierte en un lugar ideal para pasar un fin de semana o unas vacaciones memorables. Puede alojarse en las lujosas casas de los acantilados o en una de las extravagantes yurtas del desierto. Mímese y mime a sus seres queridos con lecturas junto a la piscina, masajes con piedras calientes o envolturas faciales y corporales con productos Aveda.

Los increíbles paisajes panorámicos de los acantilados del cañón, los valles y las cumbres hacen de esta propiedad un hermoso escenario para el famoso restaurante Tendrils y para el jardín del chef, donde se cultivan productos frescos para el menú.

Si está pensando en una escapada de verano, piense en Cave B.

Foto cortesía de Gorge Amphitheatre

BIENVENIDO

Vanessa Frank, ARNP

ARNP PEDIÁTRICA

Cuando Vanessa Frank tenía cinco años, accidentalmente se cortó el dedo de la mano de manera tan profunda que necesitó puntos de sutura. El médico que llevó a cabo el procedimiento desaconsejó a Vanessa que mirara mientras él trabajaba, pero ella, que sentía curiosidad por lo que estaba pasando, miró cada movimiento del médico por el reflejo de los anteojos de su madre. En lugar de tener miedo, pensó que todo el proceso era fascinante. “¡Pensé que era genial poder ver mi hueso!”, recuerda.

Ese día Vanessa le contó a su familia que cuidaría de las personas de la misma manera que el médico lo había hecho con ella. A los dieciséis años, se formó para ser auxiliar de enfermería.

Después de la escuela secundaria, obtuvo su título de Licenciada en Ciencias en Zoología, con subespecialidad en Química. Luego recibió su título de Licenciada en Ciencias de la Enfermería en la New York University. Después de ejercer la enfermería por varios años, Vanessa volvió a la universidad, donde recibió su título de Doctor of Nursing Practice (DNP, Doctorado en enfermería) en la School of Nursing de la University of Washington.

“Me encanta trabajar con niños y sus familias, y ayudarlos a superar los desafíos de la atención médica para estar lo más sanos posibles”.



BIENVENIDO

Dr. Ji Choi

ODONTÓLOGO, JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ODONTOLOGÍA

Originario de Corea, el Dr. Choi inmigró con su familia a América cuando tenía diez años. Creció en Richland, WA. Después de graduarse de la escuela secundaria, de los estudios de grado y de la facultad de odontología, regresó al noroeste del Pacífico donde pasó 14 años haciendo prácticas privadas y trabajando en salud comunitaria.

Actualmente, tiene intenciones de comprar una casa en Othello. Junto a su esposa tienen tres hijos, y, como familia, disfrutan de la música, las películas, los juegos de mesa y los campamentos. Toca el piano, disfruta salir a pescar y aprovecha los campamentos para buscar un lago y pescar.

El Dr. Choi recibió su BA en Química y Bioquímica de la universidad Oberlin College en Oberlin, OH. Se graduó de la Michigan School of Dentistry en Ann Arbor, MI.

“Disfruto de tratar a pacientes de todas las edades, razas y géneros. Sin embargo, tengo un lugar especial en mi corazón para la población inmigrante y para la población a la que prestamos servicios en CBHA. Soy un dentista compasivo, escucho a mis pacientes y trabajo para curar a la persona en su totalidad, no solo su cuerpo”.



¿Qué es un enfermero médico pediátrico?

Un PNP es un enfermero médico pediátrico. Los PNP han tratado a pacientes pediátricos en comunidades de todo el país por más de 40 años, lo que equivale a millones de pacientes por año. Trabajan en diversas instalaciones, que incluyen clínicas de atención médica, consultorios médicos, centros médicos comunitarios y hospitales.

Como proveedores de atención primaria, los enfermeros médicos pediátricos tratan enfermedades comunes, escuchan las descripciones de los síntomas y pasan tiempo a solas con los pacientes. De hecho, NAPNAP informa que más de la mitad de sus miembros pasa entre 16 y 20 minutos con pacientes pediátricos y adolescentes durante una cita común.

Además de prevenir enfermedades, los PNP promueven la salud y el bienestar, y brindan información a los integrantes de la familia sobre los planes de salud. Los servicios que presta un enfermero médico pediátrico son los siguientes:

- Vacunas para los niños
- Evaluaciones del desarrollo
- Recetas de medicamentos en algunos estados
- Certificados de aptitud física
- Tratamiento de enfermedades comunes
- Exámenes de control del niño sano

Los enfermeros médicos pediátricos trabajan con pediatras y otros proveedores de atención médica. El PNP cumple básicamente el rol de un enfermero y un pediatra, y en el consultorio de un pediatra, puede ver y tratar a los niños por sí mismo sin supervisión. Los PNP también hacen visitas al hogar y, debido a que tienen estudios universitarios, pueden participar de investigaciones u ocupar puestos de liderazgo para modificar la política pública.

¡CBHA le da una cálida bienvenida a su flamante enfermera médica pediátrica, Vanessa Frank!

PRÓXIMOS EVENTOS LOCALES

JULIO



4

Festival y Desfile de Othello
Clínicas de CBHA cerradas



12 & 13

Royal City SummerFest
Parque del Lion



13

Othello Relay for Life
Pioneer Park



18

Noche Familiar de Verano
Clínica de Othello

AGOSTO



3

Día de la Comunidad
de Mattawa
Clínica de Wahluke



4 - 10

Semana Nacional
de Centros de Salud



7

Celebración de la Lactancia
Clínica de Othello



10

Feria de Salud Comunitaria
Clínica de Othello

SEPTIEMBRE



2

Día del Trabajo
Clínicas de CBHA cerradas



11 - 14

Feria y Rodeo de Othello
Recinto ferial de Othello



14

Festival de Otoño en Connell
Centro de Connell



28

Correr por una causa de CBHA
Clínica de Othello

Éxito Total

para Ruben Padilla, graduado de la escuela secundaria

Ruben Alatorre-Padilla se cansó de sentirse perezoso y fatigado todo el tiempo.

A menudo, este estudiante del último año de la escuela The Royal City High School tenía dificultades para sobrellevar el día, ya que su energía y motivación estaban más bajas que nunca. No podía realizar deportes como antes y eso lo frustraba. Además, se sentía muy fatigado y no podía dormir bien. Se despertaba muchas veces durante la noche y casi nunca empezaba el día descansado.

En el fondo, sabía que era muy joven para sentirse así y se preguntaba si perder peso lo ayudaría a estar mejor.

“Quería empezar una dieta, pero no estaba seguro de cuál era la mejor manera de hacerla. Entonces, programé una cita con CBHA”, recuerda Ruben.

Después de que a Ruben se le realizó un examen físico completo para descartar cualquier otra afección que pudiera ser responsable de su fatiga y su falta de energía, se lo autorizó a proceder con el plan para perder peso. “Solo sabía que quería llegar a mi peso correcto tan pronto como fuera posible. Me contaron sobre dos planes: OPTIFAST® y TotalYou Focus. Mi familia y yo decidimos que el plan OPTIFAST® era el adecuado para mí”.

UN NUEVO COMIENZO

Ruben empezó el programa OPTIFAST® en octubre de 2018. Se reunió con la dietista registrada de CBHA, Karlee Kerr, y el Dr. Elali lo supervisaba. “Lo que hace especial a Ruben es su determinación absoluta para estar saludable”, dice Karlee. “Vino a todas las citas comprometido y deseoso de hacer cambios en su vida. Es inspirador”.

Sin esperar que esto fuera fácil, Ruben vino a TotalYou con metas personales firmes. “Cuando empecé el plan, pensaba que iba a tener hambre, pero realmente no fue así. Empecé a comer tres comidas pequeñas al día y me sentía mucho mejor. Tenía algunos antojos de comida, pero no duraban mucho”, dice Ruben. “Me dije a mí mismo que los antojos estaban todos en mi cabeza y que realmente necesitaba avanzar y quedarme en el programa”.

Este poderoso diálogo interno de Ruben funcionó. Después de su

primera semana en el programa TotalYou OPTIFAST®, Ruben perdió más de tres kilos. El éxito inmediato lo motivó a seguir adelante.

¿OBSTÁCULOS? ¿O MOTIVACIÓN EXTRA?

En noviembre, solo unas cuantas semanas después de empezar OPTIFAST®, a Ruben se le diagnosticó diabetes tipo 2, una enfermedad que, a veces, se relaciona con el exceso de peso. En lugar de desalentarlo, el diagnóstico hizo que Ruben estuviera más decidido a seguir con el plan y a alcanzar sus metas.

“El Dr. Elali me dijo que si perdía peso, existía una gran posibilidad de que la diabetes desapareciera. Entonces, pensé: 'bueno, yo mismo me metí en esto, pero también puedo salir de esto por mis propios medios'. Y seguí perdiendo peso”.

Ruben perdió más de 11 kilos en su primer mes.

La ropa le quedaba suelta, y las personas de su entorno empezaron a notar la pérdida de peso. “La mejor parte fue que yo me seguí sintiendo mejor cada semana, y ver que los números seguían descendiendo en la balanza solo me provocaba ganas de seguir”.

En enero, Ruben había perdido más de 36 kilos. Mejor aún, la diabetes desapareció... El Dr. Elali tenía razón. Ruben dice: “No tengo más diabetes y, en verdad, todo se debe a la pérdida de peso. Esa es probablemente la mejor parte. Eso y que mejoré mi calidad de vida al llegar a un peso saludable. Todo mi esfuerzo valió la pena”.

HOLA, SALUD

Estar así de saludable es especialmente importante para Ruben porque sabe que su familia necesita ayuda para hacer las cosas que su papá solía hacer. Puesto que se le está haciendo un tratamiento para el cáncer, su papá no tiene muchas fuerzas para trabajar en casa y ocuparse de los asuntos. Por eso, Ruben quiere estar fuerte y saludable para su familia, especialmente para su papá.

“Me siento mejor, más fuerte y tengo más energía para hacer las cosas que necesito hacer para mi familia. Me alegra haber probado el programa TotalYou”, cuenta Ruben.



Ruben al comienzo de su camino



Después de perder 40 libras

¡Vamos a hacer 2020 es el año que te dedicas a USTED!

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

Después de perder 90 libras

CBHA CARRERA DE COLORES 5K CORRE POR LA CAUSA

ESTO NO ES SÓLO OTRA CARRERA...

Después del éxito del primer evento Carrera de Colores que se realizó el año pasado, estamos organizando la segunda Annual CBHA Carrera de Colores 5K: Corre Por La Causa el 28 de Septiembre!

“Puesto que nuestro primer evento anual ‘Run for a Cause’ (Correr por una causa) de Color Run (Carrera Color) fue muy exitoso y los participantes se divertieron mucho, ¿por qué no íbamos a repetirlo?”, recuerda la coordinadora de Color Run, Courtney Stein. “Esa es la pregunta que nos hacíamos en Columbia Basin Health Association (CBHA), y la respuesta fue: “¡No deberíamos hacerlo solo una vez! ¡Hagamos que este evento sea anual!”

El CEO de CBHA, Nieves Gomez, coincide y afirma: “Este tipo de evento refleja con precisión los objetivos de CBHA: reunir a la comunidad y promover la salud, el bienestar y la concientización”.

Además de ver a 550 de nuestros amigos, vecinos y colegas celebrando juntos en este evento, el personal y los participantes cuentan que la parte más gratificante de Run for a Cause en 2018 fue que muchas familias de la comunidad se beneficiaron con el dinero recaudado. Seis niños con necesidades especiales recibieron recursos que marcarían una diferencia en sus vidas, y se espera que estas semillas crezcan y que marquen una diferencia tanto en los niños que las recibieron como en las familias y los maestros que los apoyan.

“La Color Run logró algo que no esperábamos: nos ayudó a ver mejor el impacto que CBHA puede tener en la comunidad”, sostiene Courtney. “Con cientos y cientos de participantes, este evento a

gran escala causó una impresión poderosa. Las personas lo conocían, vinieron hasta aquí para participar y disfrutaron de una experiencia increíble. La participación y el entusiasmo de la comunidad ya es motivo suficiente para volver a hacerlo, pero el hecho de que los miembros vulnerables de nuestra comunidad también se beneficien del evento hace que la decisión sea fácil”.

Este año, el evento crea conciencia sobre los factores esenciales que contribuyen al Bienestar en la infancia y, al mismo tiempo, moviliza a nuestra comunidad en una celebración de la salud física y el bienestar.

“Estamos enfocados en el bienestar general en la infancia porque queremos ayudar a más personas y porque los jóvenes son el futuro. Existe también mucha desinformación sobre los aspectos más importantes de la salud de los niños, y esperamos abordar algunos de esos mitos”, afirma Courtney.

Tal como sugiere el tema, el objetivo de la causa “Bienestar en la infancia” es una experiencia holística. Por eso, se planificó una serie de eventos de aprendizaje, con oportunidades para los aprendices visuales, auditivos y activos. En un puesto dedicado a informar sobre el bienestar, se brindará información sobre los siguientes temas: vacunación infantil, visitas médicas de rutina para niños sanos,

opciones de alimentación saludable, límites de tiempo frente a pantallas, recomendaciones sobre actividad física, requerimientos mínimos de sueño para niños y adolescentes, cómo construir relaciones sanas, atención de la salud conductual, hábitos dentales saludables y cómo fomentar la resiliencia.

Además del evento 5K Run, los participantes podrán disfrutar de una amplia variedad de puestos de comidas, eventos y juegos posteriores a la carrera, una cabina fotográfica, bolsas de regalos y muchas oportunidades educativas. “Incluso pueden hacer una divertida caminata con nuestro Paquete bienestar, que incluye las estaciones de la caminata e instrucciones para usarlas, todas incorporadas al trayecto. Esta atracción se diseñó para mostrar que hacer actividad física puede ser divertido”, dice Courtney.

¡Se actualizó el precio de la inscripción para Color Run! ¡Es gratis para niños de entre 0 y 12 años, mientras que los jóvenes de entre 13 y 18 años solo pagan \$7! Los adultos a partir de los 18 años pagan solo \$15, y todos reciben una bolsa con regalos y una remera. ¡Recuerde registrarse en línea antes del viernes 20 de septiembre para aprovechar estos precios excelentes!

“Estamos aquí para promover una comunidad saludable y consciente, y para fomentar la salud y el bienestar en general, y este



CBHA homenajea a familias con necesidades especiales de nuestra área.



evento lo hace de forma saludable, divertida e interesante”, afirma Courtney.

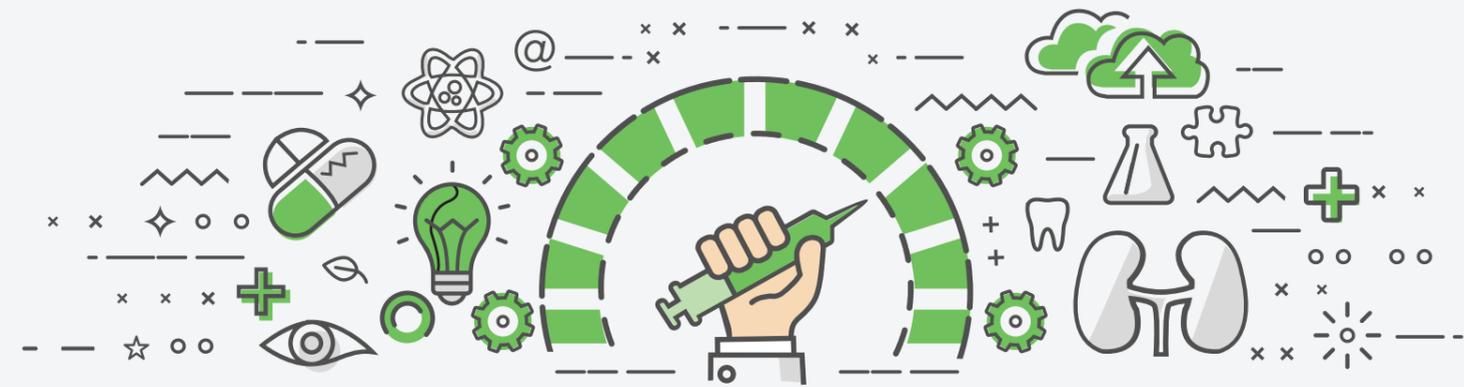
Como muchos de nosotros sabemos, la salud mental y la salud física van de la mano. Ninguna ocurre por cuenta propia. Es difícil tener una sin tener la otra. El Dr. Syed Gillani de CBHA explica: “Nuestra salud física y mental están estrechamente relacionadas. Así como el dolor crónico, con el tiempo, puede derivar en una depresión clínica, lo cual vemos con mucha frecuencia, el estrés emocional puede dar lugar al dolor físico. Esto no está en la cabeza del paciente”.

Por esta razón, en el evento de Color Run, habrá proveedores de salud conductual disponibles para hablar con las familias sobre el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades mentales y el retraso del desarrollo, así como también sobre el impacto que el retraso del desarrollo o los problemas de comportamiento pueden tener en el sistema familiar. Las familias también pueden encontrar información

sobre cómo responder a los trastornos de conducta para ayudar a todos los niños a que aprendan a manejar el estrés y los conflictos.

Courtney enfatiza que ellos siempre están buscando voluntarios. Las personas pueden ayudar de muchas maneras: desde indicar el estacionamiento el día del evento hasta tirar pintura, trabajar en la mesa de inscripciones, ayudar con las actividades y los juegos sobre el césped, manejar la cabina fotográfica o servir refrigerios. Se necesitan muchas manos. “¡Pero es divertido!”, asegura Courtney, “y muchas manos facilitan el trabajo, ¿no es así?”

Si está interesado en ofrecerse como voluntario para el evento Color Run o patrocinar cualquier parte de este, comuníquese con Courtney Stein, de CBHA: 509-488-5256 o CourtneyO@CBHA.org. Visite CBHARunForACause.com para obtener más información sobre esta causa importante, inscribirse o conocer qué se hace con el dinero recaudado.



¡Adoramos a nuestros estudiantes y pasantes!

Desde hace ya mucho tiempo, Columbia Basin Health Association (CBHA) permite y, de hecho, alienta a los estudiantes a venir a CBHA a observar a proveedores médicos y dentales en acción.

Imaginemos que usted es el paciente. Acude a su cita. Una enfermera lo lleva a una sala, toma sus signos vitales y registra sus síntomas. El proveedor luego entra a la sala seguido por otra persona. A usted le informan que la segunda persona es un estudiante de medicina y le preguntan si permite que el estudiante observe el examen. Usted da su consentimiento y se le realiza el examen.

“Estamos muy agradecidos con aquellos pacientes que dan su consentimiento para ser observados”, expresa Dulcye Field, director médico de CBHA. “Les dan la oportunidad a estudiantes de adquirir experiencia en diagnósticos. CBHA está afiliada a muchas universidades, facultades de medicina y otras instalaciones médicas y de formación de odontólogos en muchas partes del país, dentro y fuera del estado de Washington. El estudiante primero

debe completar la formación en su campo requerida y una cierta cantidad de trabajo clínico antes de su rotación en CBHA. También se espera que mantengan absoluta confidencialidad en cuanto a la salud, así como lo hace todo nuestro personal”.

Cientos de personas han prestado servicios en este programa a través de los años. Un punto más a favor de este programa es que los estudiantes también tienen la oportunidad de observar la clínica, el personal y la ciudad mientras están aquí. Como resultado de esto, muchos de ellos se establecen aquí cuando terminan sus estudios.

“Una vez que los estudiantes trabajan con nuestros pacientes, en nuestras comunidades maravillosas, y tienen la oportunidad de trabajar en nuestras instalaciones de última generación, aumentan las probabilidades de que quieran formar parte de nuestro equipo de manera permanente”, concluye Dulcye.



La Dra. Nichole Tomblin, dentista, empezó como estudiante de odontología aquí en CBHA.



SEPTIEMBRE 28

OTHELLO, WA

CBHARunForACause.com



DRA JANET ROMERO

PROVEEDORA DENTAL DEL AÑO 2018

La Dra. Janet Romero trabaja jornada completa en la Wahluke Clinic, en Mattawa, y está feliz de trabajar en una zona que "es geográficamente hermosa".

Al igual que Raul Mendoza, auxiliar médico certificado (PA-C, Physician Assistant Certified), sus padres también eran trabajadores agrícolas y continúan trabajando en la zona de Wenatchee. La Dra. Romero se preocupa mucho por sus pacientes y los considera parte de su extensa familia.

Ella y su familia están muy arraigadas en la comunidad. Por eso, disfruta de ser voluntaria y planea participar de los Mattawa Days en agosto.



El TeamCBHA (Equipo CBHA) se reúne para celebrar el pasado y mirar hacia el futuro.



CHRISTINA TORO

SUPERVISORA DEL AÑO 2018

Christina Toro, directora de Conexiones con el Paciente, trabaja en las tres clínicas de CBHA mediante sus actividades como voluntaria en el Summer Fest, en Royal City, en el Fall Festival, en Connell, y en la Color Run, en Othello. Disfruta de formar parte de la comunidad y planea seguir haciendo trabajo voluntario.

Además, se la eligió por sus habilidades de administración y capacidades relacionadas con el desarrollo de personal y capacitaciones de cumplimiento. Es una persona orientada a los objetivos y su enfoque principal es mantener niveles adecuados de personal para brindar una excelente atención al paciente.





RAUL
MENDOZA PA-C

La ética laboral formidable y la actitud positiva de Raul son solo algunos de los motivos por los que se lo eligió como proveedor del año. Siempre atribuye su éxito a otros y está muy agradecido por la ayuda que recibe de su equipo médico y de otros proveedores en la Wahluke Clinic.

Los padres de Raul también eran trabajadores agrícolas, y él también trabajó en el campo cuando era joven. Tiene un profundo respeto por sus pacientes, quienes se dan cuenta de que él se preocupa mucho por ellos por la manera en que los trata. La parte favorita de su trabajo es, justamente, entrar a la habitación de los pacientes. Allí le gusta sentarse y hablar un rato, para simplemente conectar con ellos y saber qué sucede en sus vidas antes de empezar a hablar sobre sus afecciones médicas.



CELIA
MORENO

Celia Moreno es una persona con muchas habilidades y energía para brindar a los pacientes la mejor atención posible. Está muy bien capacitada en diferentes áreas y siempre está predispuesta a trabajar, ya sea como traductora, oculista o técnica. Además, registra pacientes cuando es necesario.

También disfruta mucho de trabajar en Cuidado de la vista y se siente especialmente contenta cuando puede reparar los anteojos rotos de los pacientes. Celia se esfuerza mucho por enseñar a los pacientes cómo colocar y retirar sus lentes de contacto correctamente y de manera higiénica. También revisa cuidadosamente la documentación de los pacientes para evitar demoras en las recetas médicas para anteojos de los pacientes. El personal directivo describe a Celia como una "trabajadora en equipo" en todos los aspectos de su trabajo.

JAENIFFER
KAISER ARNP



Connell es el hogar de Jaeniffer Kaiser, profesional en enfermería avanzada (ARNP) desde que llegó de Filipinas cuando tenía solo 16 años. Terminó la escuela en Connell High School y luego, abandonó para continuar sus estudios en medicina.

Completó su maestría en Ciencias en la Vanderbilt University y se convirtió en enfermera profesional. Se unió a su padre, el Dr. Dionisio Ang, en su clínica en Connel en 1999 y se hizo cargo de su labor cuando él se retiró en 2011. Jaeniffer se sumó al personal médico de CBHA cuando la Ang Clinic se convirtió en la Connell Clinic en 2011.

El compromiso de Jaeniffer de brindar atención médica a largo plazo a la comunidad de Connell es uno de los motivos por los que se la eligió como proveedora del año. Ella defiende la atención preventiva y alienta a sus pacientes a mantenerse activos físicamente.

NAVID
FREGOSO



El personal directivo describe rápidamente a Navid como una persona "ambiciosa" y "trabajadora con una ética laboral muy sólida", razón por la cual se la eligió como una de las pioneras del año. Su cargo oficial es Representante de servicios de pacientes II.

El servicio al cliente es una de las fortalezas de Navid, y sus acciones demuestran que realmente se preocupa por los pacientes. Navid es muy diligente para mantener al día la parte de sus tareas relacionadas con los beneficios de los pacientes. Siempre está dispuesta a ayudar a los pacientes a entender lo que, a menudo, pueden ser problemas muy complejos de los seguros.

Participa activamente del Comité Positive Pulse de CBHA que busca mejorar la salud y la aptitud física de los empleados.



*Franklin
Guillen -
Alvarez*
Auxiliar médico certificado

Gane Mientras Aprende

Cuando Franklin Guillen-Alvarez empezó a trabajar en Columbia Basin Health Association (CBHA), sabía que encontraría un lugar al que llamaría casa. Sin embargo, pronto se dio cuenta de que también era un lugar en el que podía desafiarse a sí mismo e impulsar su carrera profesional.

Como recepcionista de clínica médica, Franklin disfrutó de interactuar con los pacientes, verificar los seguros y controlar el flujo de entrada y salida de las citas. No pasó mucho tiempo antes de que sintiera el deseo de cursar una carrera en enfermería. Franklin pronto se matriculó en el Big Bend Community College para tomar clases que le permitieran alcanzar sus metas.

“Fue difícil porque vivía en Othello y la escuela estaba a media hora de distancia. Venía a trabajar, iba a la escuela, regresaba a casa, me acostaba, me despertaba y hacía lo mismo otra vez. Necesitaba esa certificación de auxiliar médico (Medical Assistant, MA) para progresar, pero no podía dejar de trabajar para asistir a la escuela por tiempo completo”.

A pesar de que había días en que Franklin se sentía agotado y se preguntaba cuánto tiempo le tomaría, nunca dudó de que obtendría la certificación de auxiliar médico (MA).

“En el fondo, sabía que podía lograrlo”, recuerda. “Pero no sabía cuándo pasaría. Una vez que tuve esa certificación en mis manos, supe de inmediato que todo mi trabajo duro había valido la pena. ¡Pude respirar! ¡Esta es una carrera de verdad!”.

Franklin continúa forjando su carrera de MA, con el objetivo de convertirse en médico asociado o médico algún día. Como auxiliar médico, Franklin trabaja con el equipo del doctor Bashar Elali y se encarga de preparar a los pacientes para citas o cirugías.

“Lo que más me gusta de CBHA es que tengo la posibilidad de crecer. Si miro atrás, puedo ver que he crecido mucho. Ser parte de algo más grande también es gratificante. Como MA, me gusta cómo trabajamos todos juntos en equipo para el paciente, los tres MA y el proveedor”.

¿Qué consejo les da Franklin Guillen-Alvarez a sus colegas en CBHA? Es simple: “No pospongan sus sueños. No hay tiempo como el presente. En CBHA, trabajan para una organización profesional y poderosa que está dispuesta a ayudarlos para que puedan convertirse en lo que deseen ser dentro de la organización”.

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/Careers](https://www.cbha.org/Careers)