

Salud En Su PUEBLO

DICIEMBRE 2019



Salud En Su PUEBLO

PRESENTADO POR EL EQUIPO DE MERCADOTECNIA DE CBHA

Kevin Renner
EDITOR

Jill Baker
DISEÑADORA GRÁFICA

Magali Valdez
FOTOGRAFA

Fay Coats
ESCRITORA

CLÍNICA DE OHELLO
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



CBHA.WA



CBHA_WA



CBHA_WA

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.



Nieves Gomez, director ejecutivo de CBHA; Vanessa Morelos con Evan; el Dr. Bashar Elali y el esposo de Vanessa, Jose Herrera.

Dando un paso

Cuando me desperté el sábado 28 de septiembre, la fecha de nuestro segundo evento anual Carrera de Colores, el día estaba frío, lluvioso y ventoso. Aunque 400 personas ya se habían inscrito para la carrera previamente, me pregunté quién querría salir de su casa cuando el día estaba tan feo. No tenía por qué preocuparme: ¡participaron casi 500 personas!

La idea detrás de la Carrera de Colores se nos ocurrió el año pasado; pensamos que cada color podía representar una enfermedad infantil crónica. Fue y sigue siendo un evento para recaudar fondos destinados a ayudar a familias que deben lidiar con estos problemas todos los días. El objetivo de este año era reunir a los miembros de la comunidad para promover actividades saludables, como correr, y generar conciencia sobre la obesidad infantil y los hábitos saludables.

Durante el mes de la concientización sobre la atrofia muscular espinal (SMA, Spinal Muscular Atrophy), también queremos seguir generando conciencia sobre esta y otras enfermedades infantiles crónicas. El año pasado, el alcalde de Othello,

adelante en la Carrera de Colores

Shawn Logan, nombró el mes de agosto como el mes de la concientización sobre la SMA. Mi esposa Valerie y yo perdimos a nuestro bebé Liam en 2013 a causa de la SMA. En ese momento, no existían tratamientos para salvar su vida. Hoy se están usando varios medicamentos para tratar esta enfermedad. Hace poco, la Administración de Alimentos y Medicamentos aprobó Zolgensma, un medicamento con un precio de \$2.1 millones que se usa para tratar la atrofia muscular espinal y que, actualmente, es el más costoso del mundo.

Mientras me unía a los cientos de corredores, vi que entre la multitud alguien empujaba un cochecito en el que había un bebé con un casco. Lo reconocí enseguida: era Evan, el bebé de Vanessa Morelos, empleada de CBHA. Evan tiene menos de un año y nació con una enfermedad llamada "craneosinostosis", que se caracteriza por una rigidez craneal que no permite que el cerebro se expanda a medida que el bebé crece. Las cirugías han corregido el problema. Pero los médicos seguirán controlando a Evan de cerca.

Estoy muy agradecido de vivir en una comunidad que sale de su casa para apoyar la salud y el bienestar aunque el día esté feo. Con cada tratamiento y medicamento nuevo que se desarrolla, se sigue avanzando todos los días para llevar esperanza donde antes no la había. Es por eso que corremos. ¡Gracias por correr con nosotros!

Nieves Gomez,
Presidente de CBHA, CEO

Portada:
La Dra. Mengyi (Zed) Zha y su esposo, el asistente dental Matthew Cloutier en la carrera de colores de CBHA.

Patrocinadores

PLATINO

Amerigroup

ORO

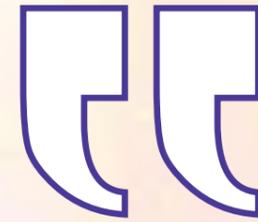
Abadan
Beyond Sight Media Video
CompuNet Inc. • Molina
Healthcare • Othello
Community Hospital • US
Bank

PLATA

Bonsai Audio &
DJ Services • Camerazzi
Photobooth • Crossroads
Inc. • Gamache Landscape
• CHPW • Morgan Tayler
Photography • Neenan
Company • Premera Blue
Cross Eastern WA Corporate
Office

BRONCE

Anytime
Fitness • B&B Sales •
CliftonLarsonAllen • Erin
Murphy Fitness • Kangen
Water • Litem Inc. •
Middleton Farm Festival
• Othello Golf Course •
Reichert's Showhouse •
Lep-re-kon Marts Othello
• Othello PRCA • Premera
Blue Cross Western WA
Corporate Office • Othello
School District • Salesforce
Inc. | RelationEdge • SKC
Consulting, LLC • Boy Scouts
Troop Othello Chapter • Sun
Tribune



LA CARRERA DE COLORES NOS PERMITIÓ REUNIR A
LOS INTEGRANTES DE NUESTRA COMUNIDAD PARA
QUE SE DIVIERTAN SANAMENTE.

— COURTNEY MARTINEZ



¡Un Grupo de Valientes!

La lluvia y el viento no lograron evitar que nuestros maravillosos pacientes, familiares y amigos se unieran a nuestro segundo evento anual Carrera de Colores, y eso nos llena de alegría.

Es verdad. El sábado 28 de septiembre no fue el día soleado, cálido y agradable que todos esperábamos. Hacía frío, llovía y había mucho viento. La analista de operaciones de CBHA y coordinadora de Color Run Courtney Martínez nos cuenta: “Lo primero que pensé fue que nadie iría. Pero cuando comenzaron a llegar cientos de personas, me di cuenta de que estaba equivocada. ¡Fue muy emocionante y, finalmente, muy divertido!”.

En realidad, la carrera de colores 2019 contó con la participación de más de 480 personas. Aunque el viento y la lluvia hayan desanimado a algunas personas que se quedaron en sus casas, el evento cumplió con los objetivos de generar conciencia sobre el bienestar infantil y unir a la comunidad.

Los que vinieron: Participantes de todas las edades que corrieron y caminaron, padres que empujaron a sus hijos en carros y cochecitos y patrocinadores y voluntarios de Color Run. Para que la experiencia fuera memorable (y divertida), se salpicó a los participantes con pintura a lo largo del trayecto de 5 km.

Una pareja participó del evento con nueve de sus diez nietos. “Nos divertimos tanto el año pasado que los niños insistieron para que participáramos de nuevo”, dijo la abuela.

Un evento como la carrera de colores exige mucha coordinación, capacidad para recaudar fondos y planificación. De hecho, hacía poco que había finalizado la carrera del año pasado cuando los empleados de CBHA comenzaron a recibir los correos electrónicos de Martínez para organizar la de este año. Además, se llevaron a cabo varios eventos de “día de jeans”. Muchos miembros del personal de CBHA contribuyeron con estos eventos, cuyas ganancias se destinaron a la carrera de colores, y se ganaron el derecho de usar jeans para ir a trabajar. A los empleados les encantó la idea e incluso hicieron fila para pagar. También se llevaron a cabo clases de Zumba en las que los participantes bailaron y se ejercitaron al ritmo rápido y animado de la música.

Luego, se realizó una venta de artículos usados a beneficio. Los empleados transportaron equipos de oficina viejos (bajo la supervisión atenta de Curt Andrews, director de Instalaciones) para venderlos y recaudar dinero. Los miembros del personal de CBHA hornearon galletas, vendieron bocadillos típicos del día de San Patricio y de Pascua y compraron flores para las madres de sus familias en el evento de recaudación de fondos del Día de la Madre.

Además, los empleados podían donar dinero adicional cuando compraban comidas o bebidas en la cafetería de CBHA. Muchos de ellos se sumaron a la diversión y aportaron a la causa. “¡El personal de CBHA es maravilloso! Siempre podemos contar con ellos”, sostuvo Martínez.

Sí, nos divertimos pero también trabajamos por una causa muy seria: generar conciencia sobre la obesidad infantil y luchar contra ella. “Nuestro objetivo es generar conciencia sobre la obesidad infantil, apoyar a las familias que luchan contra ella todos los días y mejorar la educación para mantener el bienestar de todos los niños de nuestra área”, afirmó Martínez. “La carrera de colores nos permite reunir a los integrantes de nuestra comunidad para que se diviertan sanamente, compitan, realicen juegos al aire libre luego de la carrera y disfruten bocadillos en familia”.

Martínez está muy agradecida con los proveedores, patrocinadores y miembros del personal de CBHA que contribuyeron a hacer realidad el evento. “Para organizar un evento de esta magnitud, se necesitan muchos recursos, proveedores y patrocinadores”, afirmó. “Les agradezco enormemente a todos los que ayudaron. Muchas gracias. También quiero agradecer especialmente a los 484 hombres, mujeres y niños que participaron en la carrera”.





CBHA THANK YOU TO OUR SPONSORS
Amerigroup
An Anthem Company
MOLINA HEALTHCARE
Abadan

CBHA
ANYTIME FITNESS

Fotografías cortesía de Morgan Tayler Photo & Design



Nuestras Farmacias, Líderes en Innovación

La tecnología ha revolucionado todo, desde las operaciones bancarias hasta la reserva de viajes, y las farmacias de CBHA y sus pacientes no son ajenos a estos cambios.

Tim Seibel, director de Servicios Auxiliares de CBHA, supervisa las farmacias y está muy contento con Liberty, el nuevo sistema tecnológico que se instaló hace poco. Una ventaja importante del sistema nuevo es que tiene una interfaz personalizada. Esta interfaz permite que el personal de la farmacia consulte los registros médicos electrónicos de los pacientes, lo que representa una mejora importante. Los cambios que se hacen en uno de los registros se actualizan automáticamente en el otro para que la información del registro médico coincida siempre con la del registro de farmacia.

“Hemos tenido problemas con los apellidos compuestos unidos por guion”, sostuvo Seibel. “Algunas veces se registraban con ambos apellidos y otras con uno solo. Esto ocasionaba que el paciente quedara registrado con un solo apellido en uno de los sistemas y con dos en el otro. El sistema nuevo nos permite crear todas las cuentas simultáneamente y garantizar la uniformidad en toda la clínica”.

El sistema nuevo, que se basa en algunos datos como la fecha de nacimiento y el número del Seguro Social, permite que el personal de la farmacia busque el seguro de pacientes que no tienen consigo sus tarjetas de seguro con solo presionar un botón. El sistema tiene un índice de eficacia del 70 al 75% y permite consultar la información de los pacientes a través de una conexión a Internet segura. Los pacientes pueden llevar sus tarjetas luego para verificar la información.

Quienes se acercan a la ventanilla de autoservicio de CBHA para retirar sus medicamentos notan enseguida que el sistema nuevo es inalámbrico. Los pacientes se registran en el iPad que se les entrega y luego lo devuelven. Adentro de la farmacia, el sistema es aún más confiable.

Hace poco, las farmacias de CBHA lanzaron una aplicación móvil para que los pacientes puedan reabastecer sus medicamentos. “Tratamos permanentemente de desarrollar tecnologías nuevas que faciliten el acceso de los pacientes a los servicios de CBHA”, afirmó Seibel. “Tratamos permanentemente de desarrollar tecnologías nuevas que faciliten el acceso de los pacientes a los servicios de CBHA”.

CBHA es un centro médico comunitario. Por eso, obtiene descuentos en muchos de los medicamentos que compra. Estos descuentos se traspasan a los pacientes y, por lo general, nos permiten ofrecer precios más bajos, especialmente a aquellos que no tienen seguro.

“Nuestros pacientes se benefician directamente de este programa”, afirmó Seibel. “También es el motivo por el que no podemos reabastecer medicamentos que recetan médicos que no atienden a pacientes en nuestras clínicas. Sin embargo, si uno de nuestros proveedores médicos deriva a un paciente a una clínica externa, el paciente puede reabastecer todos los medicamentos que le recete el proveedor externo en una clínica de CBHA”.



El interno de Farmacia regresa como Farmacéutico

Como muchos miembros de CBHA, Osmark Jauregui es fruto de nuestra tierra. Después de pasar por los huertos de la zona y pasando por los rangos de farmacia en CBHA hasta un puesto de farmacéutico en la clínica de Othello.

“Estamos muy emocionados y felices de recibir oficialmente a Osmark Jauregui como miembro de nuestro equipo de farmacéuticos”, afirmó Jessica Smith, directora de Farmacia de CBHA. “Osmark acababa de graduarse de la secundaria cuando se unió a nuestro equipo como asistente de farmacia en 2011. Ha trabajado aquí desde entonces, trabajó mientras hacía sus estudios universitarios, trabajó durante las vacaciones de la universidad, trabajó durante los veranos... Si no tenía clases, estaba trabajando”.

Osmark reconoce que ha sido un proceso largo. “Estoy enormemente agradecido con todo el personal de farmacia y con Greg Brandenburg, exdirector ejecutivo de CBHA, por haber visto algo valioso en mí. Me han dado la oportunidad de trabajar mientras estudiaba”.

Durante el proceso, Osmark aprobó los exámenes estatales y se convirtió en técnico de farmacia, un puesto que exigía más

responsabilidades que el de asistente. En 2015, ingresó en la sede de extensión de la Universidad del Estado de Washington de Farmacia y productos farmacéuticos ubicada en Yakima. Su determinación valió la pena y, acompañado de sus padres, hermanos y amigos, se graduó en mayo de 2019. “Siempre estaré agradecido por el maravilloso apoyo de mis padres, mis colegas y mis amigos”.

Osmark asistió a las escuelas de Othello desde que empezó el jardín de infantes y hasta que terminó la secundaria. “Siempre supe que quería trabajar en el campo de la medicina”, dijo. “Me gustaba Ciencias y Biología y, cuando tuve la oportunidad de trabajar en una farmacia, decidí que quería ser farmacéutico”.

Osmark recuerda con cariño su niñez en Othello. “A mi familia le encanta ir a ver películas al Reichert Show House”, cuenta. “También veíamos películas en casa, en la televisión. Me gustaba mucho ver anime japonés y novelas mexicanas con mi mamá. Me gustaría viajar a Japón alguna vez y aprender el idioma”. Habla español e inglés con fluidez, pero admite que solo sabe “algunas frases en japonés”. A Osmark también le gusta trotar y jugar al fútbol.



CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD DURANTE LAS FIESTAS

Si bien las fiestas son sinónimo de familia, amigos y comida deliciosa, también son un momento del año en el que muchos de nosotros nos olvidamos de los objetivos que fijamos para nuestra salud. Antes de que comience el caos de las fiestas, trata de establecer algunas metas saludables. Quizás tu plan sea no terminar en cama durante las fiestas a causa de un virus o una gripe. O, tal vez, beber menos tragos en los numerosos eventos de fin de año. O quizás quieras seguir haciendo ejercicio al menos tres veces por semana para que las fiestas no alteren tus metas. ¿Los postres son tu debilidad y quieres tratar de comer uno solo en cada reunión? Sin importar cuál sea tu meta, es útil tener un plan desde el principio. Estamos aquí para ayudarte.

MANTENTE HIDRATADO

Si adoptas el hábito de llevar contigo una botella de agua reutilizable y de rellenarla en el transcurso del día, tendrás más energía y te dará menos hambre. Las investigaciones respaldan esta teoría: en un estudio de la publicación Obesity, se determinó que beber dos vasos de agua antes de una comida brinda sensación de saciedad y reduce el apetito. Beber mucha agua también contribuye a la digestión, mejora el desempeño deportivo y la agudeza mental y ayuda a mantener una presión arterial y una piel saludables.

ELIGE VERDURAS

En lugar de ir hacia la bandeja de quesos cuando estés en una fiesta, opta por una de frutas o verduras. Comer verduras antes de una comida te ayudará a evitar excesos.

VACÚNATE CONTRA LA GRIPE

Los niños y los ancianos son más propensos a sufrir los síntomas de la gripe. Protégete a ti mismo y a los demás y colócate la vacuna contra la gripe en caso de que puedas (si no eres alérgico al huevo, no estás inmunodeprimido, etc.).

OFRECE LLEVAR UNA COMIDA A LOS EVENTOS

Lleva una ensalada o una bandeja de verduras deliciosas a los eventos de fin de año. De esa forma, habrá al menos una opción saludable en el bufé y podrás fijarte el objetivo de llenar la mitad del plato con alimentos ricos en fibra.

CAMINO A UNA MEJOR SALUD

¿Sabías que caminar 20 minutos por día fortalece el sistema inmunitario? Los investigadores no saben con certeza por qué ocurre esto, pero creen que hacer ejercicio elimina las bacterias de los pulmones y aumenta la temperatura corporal en la medida suficiente para que las bacterias no provoquen infecciones graves.

LOS VINOS Y LAS CALORÍAS

Champaña: de 105 a 125 calorías
Vino blanco: de 110 a 125 calorías
Vino tinto: de 110 a 130 calorías

¡SALUD!

Es completamente normal querer darse un gusto durante las fiestas, pero si asistes a más fiestas y eventos que lo habitual, recuerda que esos tragos tienen muchas calorías vacías. Trata de beber uno por fiesta o dos por semana.

BAJA LAS REVOLUCIONES

Muchas veces, la forma de comer es igual de importante que la comida que se ingiere. Trata de comer en la mesa. Apaga los dispositivos electrónicos. Saborea cada bocado. Y disfruta del tiempo en familia. Comer al paso o sin prestar atención mientras se mira televisión aumenta las probabilidades de comer en exceso. Además, este hábito no es tan beneficioso para la digestión como el hábito de comer en la mesa.

La Salud Dental en la Comunidad

La primera señal de que un niño tiene un problema dental es que se despierte llorando en medio de la noche por un dolor de muela. Los proveedores dentales de CBHA tienen como objetivo identificar los problemas de salud bucal lo antes posible. El director ejecutivo de CBHA, Nieves Gomez, es un ferviente defensor de la salud infantil, especialmente de la salud preventiva. "Queremos trabajar en nuestras comunidades con socios como los distritos escolares de North Franklin y Othello para llegar a la mayor cantidad posible de niños", afirma.

La higienista dental Lauren Spilles divide su tiempo entre las clínicas dentales de CBHA en Connell y Othello. En la clínica de Connell, se centra en la atención tradicional. Un día a la semana, brinda atención comunitaria en Othello. "En julio de este año, comenzamos un programa nuevo para bebés recién nacidos y niños de hasta 5 años", cuenta. "Brindo servicios de limpieza y educación dentales en los cheques médicos."

A Lauren le gusta atender a bebés; durante esta etapa, se centra en explicar a los padres cómo deben limpiar las encías de sus bebés y por qué NO deben dejar que se duerman con el biberón en la boca. También les brinda otros consejos para cuidar la salud bucal de sus bebés desde temprano.

"Además, converso con ellos sobre los beneficios de la lactancia para que el rostro y la lengua del bebé se desarrollen de forma correcta". Es útil que los padres sepan qué deben controlar a medida que sus hijos crecen; por ejemplo, que sepan cómo levantarles el labio para ver si tienen manchas blancas en los dientes (una señal temprana de caries). Si bien Lauren se especializa en bebés, también trabaja con padres cuyos hijos tienen un riesgo elevado de tener caries.

Además de trabajar en las clínicas, Lauren trabaja con los distritos escolares de la zona. Los distritos escolares de North Franklin y Kalotus fueron los primeros en implementar el programa de salud bucal escolar de CBHA hace algunos años, pero cada vez más escuelas lo están implementando. Las es-

cuelas comunican el programa a los padres con anticipación y se encargan de obtener los formularios de consentimiento antes de la primera consulta.

"Tratamos de ayudar en todo lo que podemos durante este proceso para que las escuelas no tengan tantas complicaciones", afirma Lauren. El personal escolar ha colaborado mucho con el programa y le ha brindado su apoyo. Las consultas de salud bucal suelen ser dos veces al año e incluyen educación, revisión y la aplicación de un barniz con flúor, siempre y cuando tengamos el consentimiento de los padres".

Lauren dice que trata de aprovechar al máximo el tiempo de clase que pierden los estudiantes. Si bien el barniz con flúor se aplica en solo 10 segundos, es muy eficaz para prevenir las caries.

La primavera pasada, el distrito escolar de Othello también incorporó un programa de salud bucal en sus preescolares. "Este año, el programa cumplirá un año. Hemos incorporado al equipo de atención oftalmológica de CBHA, que acompañó al equipo dental en las consultas escolares de otoño. Volveremos en la primavera y llevaremos al equipo auditivo".

Los resultados de las revisiones se envían a los padres en una carta. Los niños con un riesgo elevado de tener barreras para la atención reciben servicios de administración de casos y asistencia según lo necesiten. Las cartas con los resultados también detallan las áreas que exigen un mayor control.

Como parte del proceso de control, CBHA recopila información y elabora un informe anual donde resume los datos del año, incluidos la cantidad total de niños revisados, el porcentaje de niños con caries, la cantidad de niños con caries avanzadas y la cantidad de niños que fueron derivados debido a algún problema específico. Esta información nos permite medir nuestro progreso en relación con nuestra iniciativa para cuidar los dientes de los niños de CBHA y garantizar que se concentren en aprender.

MÁS DE 300 ESTUDIANTES DEL DISTRITO ESCOLAR DE NORTH FRANKLIN ACUDIERON A LAS REVISIONES EN 2018.



Higienista dental Lauren Spilles



SIEMPRE ACEPTANDO
NUEVOS PACIENTES



Karlee Kerr, CBHA Nutricionista

¿Qué Es Una Enfermera Médica Pediátrica?

Las enfermeras médicas pediátricas tratan a pacientes pediátricos en comunidades de todo el país desde hace más de 50 años. Trabajan en lugares diversos como clínicas de atención médica, consultorios médicos, centros médicos comunitarios y hospitales, entre otros.

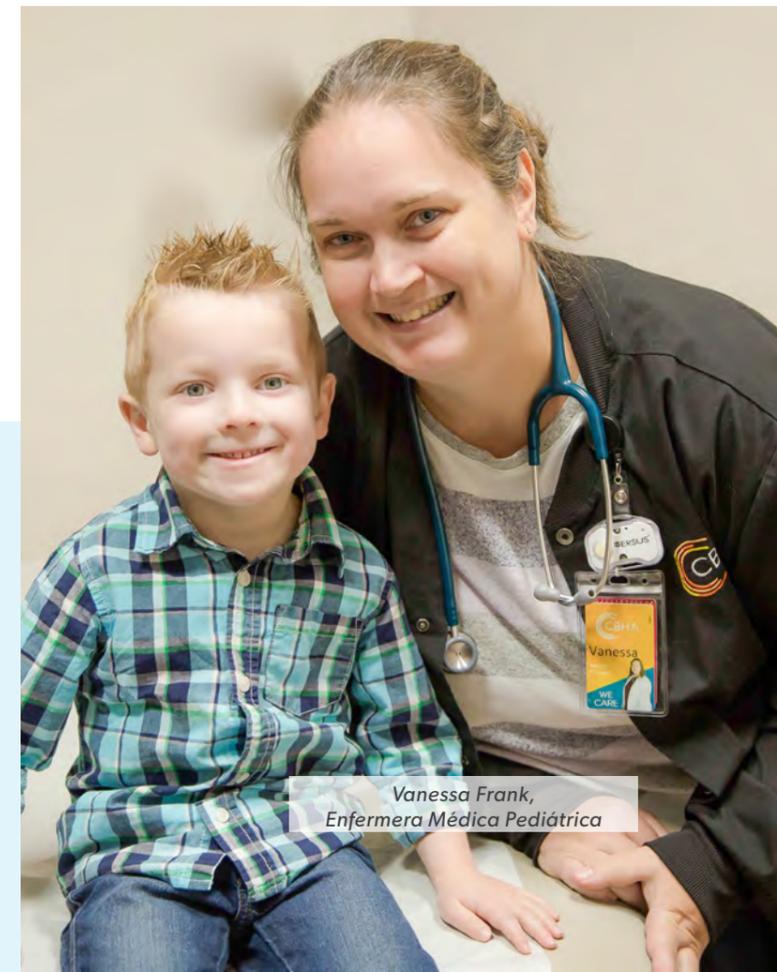
Tratan enfermedades comunes, escuchan las descripciones de los síntomas y pasan tiempo uno a uno con los pacientes. De hecho, según la Asociación Nacional de Enfermeros Médicos Pediátricos, más de la mitad de sus miembros pasan de 16 a 20 minutos con pacientes pediátricos y adolescentes durante una cita común.

Además de prevenir enfermedades, las enfermeras pediátricas promueven la salud y el bienestar y brindan información sobre los planes de salud a los integrantes de la familia. Ofrecen algunos de los mismos servicios que los pediatras.

Las enfermeras médicas pediátricas trabajan con pediatras y otros proveedores de atención médica. También hacen visitas domiciliarias y, debido a que tienen estudios universitarios, pueden participar en investigaciones u ocupar puestos de liderazgo para modificar las políticas públicas.

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

— Vanessa Frank, Enfermera Médica Pediátrica



Vanessa Frank,
Enfermera Médica Pediátrica



Festival de Otoño de Middleton

Gracias a las clínicas médicas comunitarias de Othello, Mattawa y Connell, CBHA ha podido explorar estas comunidades y otras cercanas y todo lo que tienen para ofrecer, como el Festival de otoño de Middleton, que se lleva a cabo a unas 25 millas al sur de Connell. El festival de otoño anual, que va por su sexta edición, comienza el último fin de semana de septiembre y se celebra todos los fines de semana hasta el fin de octubre.

La familia Middleton tiene 3,000 acres de tierra en los que producen heno, espárragos, maíz, papas y otros cultivos. Diseñaron el festival de otoño de modo que sea familiar y asequible y que incluya eventos adecuados para personas de diversas edades. "Nos dimos cuenta de que a los padres les gusta pagar un precio que incluya todas las actividades del festival", afirmó Hayley Middleton, vocera de la familia y empleada de CBHA.

"Cobramos 12 dólares por persona y el precio incluye alrededor de 20 actividades, incluidos un laberinto de maíz grande y uno infantil, un laberinto de paja, dos plataformas inflables para saltar, un huerto de calabazas y dos toboganes gigantes. Por una pequeña tarifa adicional, también pueden comprarse paseos a caballo y turnos para los pistolas de papas".

La familia Middleton se compone de seis hijos, seis nueras y muchos nietos, entienden que las familias

se enfrentan a desafíos financieros todos los días y que necesitan aprovechar al máximo el dinero que invierten.

La familia comienza a prepararse para el festival con anticipación. "Sembramos las calabazas en junio y el maíz durante los primeros días de julio. Cortamos el laberinto de paja el tercer fin de semana de julio de este año y, desde entonces, lo cortamos y mantuvimos semanalmente mientras las plantas de maíz crecían alrededor de él", explicó Middleton. "¡Revelamos el diseño del laberinto con el logotipo de CBHA a fines de septiembre!".

CBHA es el patrocinador principal del festival. "La experiencia de CBHA se traslada de nuestros pacientes a nuestros empleados. Buscamos permanentemente formas de reunir a las familias para que disfruten de actividades asequibles, sanas y divertidas", sostuvo el director ejecutivo de CBHA, Nieves Gomez.

"¡Es por eso que celebramos el día de CBHA el 12 de octubre en el Festival de Otoño de Middleton! Más de 300 miembros del personal y sus familias disfrutaron de todas las actividades y lo pasaron genial.

"La colaboración con Middleton Farms es recíproca. La Carrera de Colores se llevó a cabo el mismo fin de semana en el que inauguró el festival. Si bien no pudieron asistir a nuestro evento, se han asociado a nosotros y son uno de los patrocinadores de la Carrera de Colores", explicó Nieves.



LA HISTORIA DE NUESTRO DISEÑO

El diseño rinde homenaje a los trabajadores agrícolas. Muestra un sol naciente encima de una granja. Durante la temporada de espárragos, muchos de nuestros trabajadores llegan antes de que salga el sol para cosechar. Junto con CBHA, queremos expresar un profundo AGRADECIMIENTO a quienes hacen realidad la actividad agrícola en la cuenca de Columbia. Los admiramos enormemente".

Middleton Farms



SIEMPRE ACEPTANDO
NUEVOS PACIENTES



Melissa Alvarez, PA-C

BIENVENIDO

Dr. Mengyi (Zed) Zha

MEDICINA FAMILIAR

La Dra. Zha llega a Othello desde la Mayo Clinic de Wisconsin, donde terminó su residencia médica hace poco.

Su pasión por brindar una atención médica de calidad la llevó lejos de casa. Nació y se crió en Pekín, China, y se mudó a los Estados Unidos para volver a completar sus estudios de pregrado en la Universidad de Nebraska antes de comenzar la Escuela de Medicina de Dartmouth en Nuevo Hampshire.

Le apasiona la justicia social y la atención médica asequible y está ansiosa por comenzar a atender a los pacientes y seguir ofreciendo atención de calidad en el consultorio del centro médico comunitario de CBHA.

“Como inmigrante de primera generación, sé lo que es estar tan lejos de casa o sentir que no tienes en quién confiar. Quiero que los pacientes sientan que pueden confiar en mí”.



BIENVENIDO

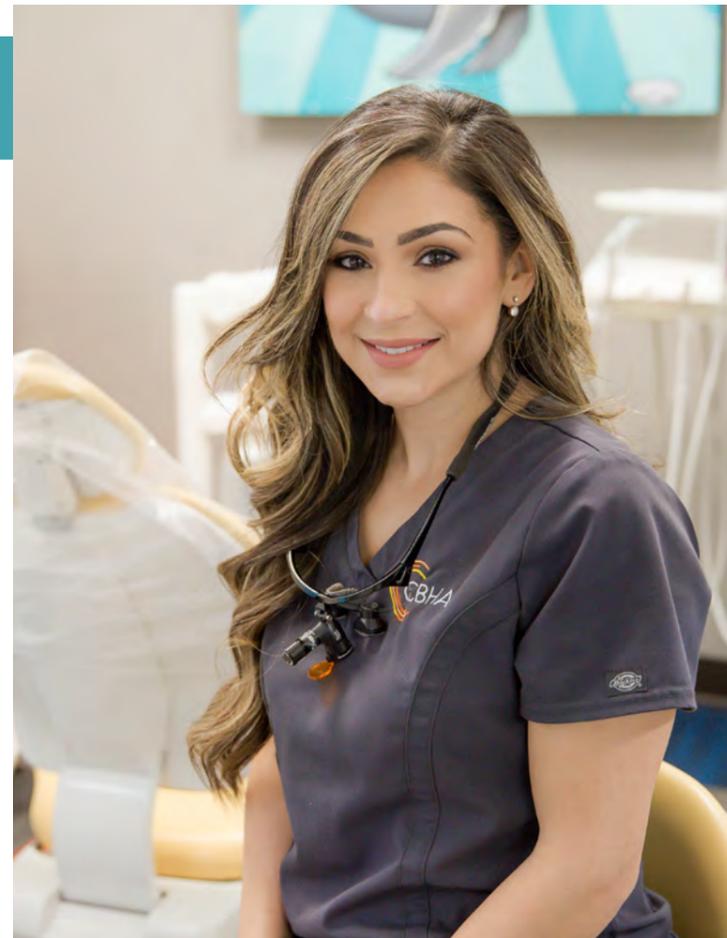
Dr. Steve Pitcher

DENTISTA

El Dr. Pitcher se graduó como cirujano dental en la Marquette University Dental School de Milwaukee, Wisconsin. Completó su licenciatura en microbiología en la Weber State University de Ogden, Utah.

Pasó dos años en Paraguay como misionero de una iglesia y, luego, se especializó en español, por lo que habla el idioma con fluidez. El Dr. Pitcher y su esposa Tori, que ya están adaptándose a la comunidad de Othello, están construyendo una casa y disfrutando de todo lo que la zona tiene para ofrecer. Está ansioso por trabajar con el personal de CBHA y conocer a los pacientes. Quiere ser un recurso de salud bucal para los pacientes y el personal.

“Quise estudiar odontología luego de haber experimentado una transformación bucal que me cambió la vida. Con tres años de odontología, los problemas que tenía en la boca se corrigieron y mi vida cambió. Quiero ayudar a otras personas para que tengan la misma experiencia”.



BIENVENIDO

Clarissa Jimenez

HIGIENISTA DENTAL

Clarissa Jimenez creció en Othello. Obtuvo su título de asociada en arte y ciencias en 2009 y se graduó de la Escuela de Higiene Dental de la Universidad Eastern WA en 2013.

Junto con su esposo Manual y sus dos hijos, han decidido hacer de Othello su hogar permanente luego de haber vivido en Wisconsin mientras Manual asistía a la escuela de odontología y ella trabajaba como higienista dental.

“Decidí ser higienista dental porque me gusta brindar atención médica a los demás. Forjar relaciones de confianza con mis pacientes es importante para mí; Othello es mi hogar y siento que puedo identificarme con los pacientes. Trabajar para CBHA me permite ofrecer una atención bucal de calidad a los miembros de mi comunidad”.



BIENVENIDO

Bill Fredericksen

FARMACÉUTICO

¡Sin dudas, Bill es todo un residente del este de Washington! Nació y se crio en la zona. Se graduó del colegio de farmacia de la universidad del estado de Washington.

Cuando no tiene que trabajar, lo que más le gusta hacer es cazar: patos, faisanes, gansos, ciervos y alces. También le gusta leer, especialmente artículos históricos sobre la Segunda Guerra Mundial. Le encanta el fútbol americano y su equipo favorito son los Washington State Cougars. También mira básquetbol y le gusta estar informado sobre política.

"Antes de trabajar en CBHA, trabajé en una cadena de farmacias minoristas. Me encanta trabajar aquí. Me gusta el entorno amigable de la clínica médica comunitaria porque me permite conocer a mis pacientes. Quiero ayudarlos a entender los medicamentos que sus médicos les recetaron y responder las preguntas que tengan".



BIENVENIDO

Osmark Jauregui

FARMACÉUTICO

Osmark comenzó a trabajar en una farmacia de CBHA luego de graduarse de la colegio de farmacia de la universidad del estado de Washington. Osmark asistió a las escuelas de Othello desde que empezó el jardín de infantes y hasta que terminó la secundaria. Le gustaban Ciencias y Biología y decidió ser farmacéutico luego de haber trabajado como técnico de farmacia en CBHA tras graduarse de la secundaria. Cuando tenías recesos universitarios, volvía para trabajar en la farmacia.

Habla inglés y español con fluidez y quiere aprender japonés en algún momento. A Osmark también le gusta trotar y jugar al fútbol.

"Mi primer trabajo fue en un huerto; por eso, valoro el esfuerzo que hacen muchos de nuestros pacientes todos los días. Me gusta conversar con los pacientes sobre sus medicamentos y la importancia de que los tomen tal como se los recetaron. Formar parte del equipo de CBHA es un sueño hecho realidad".



¿SABÍAS QUE... Si trabajas para CBHA, puedes acceder a un plan 529?

Un plan 529 es un plan de ahorro educativo que permite que las familias separen dinero para cubrir los costos futuros de la educación universitaria y las matrículas de escuelas primarias y secundarias privadas.

Generalmente, un benefactor principal es quien abre la cuenta.



El beneficiario designado es el estudiante en nombre de quien se abre el plan.

Cada plan tiene un solo beneficiario, pero los fondos pueden transferirse a otro beneficiario, como un hermano u otro familiar.

Los planes 529 pueden usarse en instituciones de educación superior específicas, por ejemplo:



Instituciones de pregrado públicas y privadas



Instituciones de grado



Algunas universidades comunitarias y escuelas vocacionales y de oficios

PROGRAMA DE CONTRIBUCIONES PAGO DEL PLAN 529 O DEL PRÉSTAMO

CBHA contribuye de \$250 a \$1500 según los años de servicio y la condición de empleo.

¿PARA QUÉ PUEDE USARSE EL DINERO?



Libros y útiles escolares



Matrículas y tasas



Equipo



Alojamiento y comida

Los planes de ahorro educativo también pueden usarse para pagar la matrícula de cualquier escuela primaria o secundaria pública, privada o religiosa (hasta \$10,000 por beneficiario por año).

NO SE PUEDE USAR PARA:



Pago de préstamos e intereses

¡INVERTIR EN UNA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA ES UN EXCELENTE NEGOCIO!

Los graduados universitarios ganan, en promedio,

\$19,500

más por año que el graduado promedio de escuelas secundarias. En toda su vida, los graduados universitarios ganarán

\$650,000

más que los graduados de escuelas secundarias.



Pensando Siempre En La Misión

Hace 26, Leo Gaeta trabajaba largas horas para los servicios de asesoramiento del condado, donde frecuentemente estaba de guardia. Recuerda que a su esposa, que estaba embarazada, no le agradaba mucho la situación porque quería que estuviera más tiempo en casa.

Leo conocía a la directora ejecutiva de CBHA Leah Layne, quien le ofreció un puesto como coordinador de programas que no exigía guardias. Leo aceptó intentarlo durante dos años. "Y aquí estoy, 26 años después", cuenta.

Leo se ríe cuando dice que trabaja desde que tenía 10 años. Sin embargo, no es una broma. Las circunstancias de la vida llevaron a su familia a Othello cuando él tenía esa edad. Los niños trabajaban en el campo y asistían a la escuela.

"La educación era importante en mi familia, y no nos permitían descuidar los estudios. Las leyes de trabajo infantil eran más relajadas en ese entonces", recuerda. "Repartíamos periódicos, y yo empacaba las compras en las tiendas Akins. Trabajé a medio tiempo en Soil and Crop Services desde que empecé el segundo año de la secundaria hasta que terminé la universidad".

El sueño de Leo de convertirse en ingeniero mecánico se truncó cuando no pudo pagar la matrícula de WSU. Sin embargo, había cursado algunas asignaturas de prerrequisito para una clase de Ciencias Sociales y las había disfrutado. Ese fue el camino educativo que siguió y, unos años más tarde, obtuvo una maestría en Trabajo Social.

La primera tarea de Leo en CBHA fue elaborar el programa Primeros Pasos, que ahora se conoce como Servicios de Apoyo a la Maternidad. Su experiencia en el campo de la salud mental le permitió brindar asesoramiento psicológico a madres embarazadas que tenían depresión o atravesaban situaciones de crisis. A medida que CBHA amplió la oferta de servicios para sus pacientes, las responsabilidades de Leo comenzaron a aumentar.

"A veces, el camino se hacía un poco difícil y en esos momentos recordaba la importancia de nuestra misión: brindar igualdad de acceso a la atención médica de calidad a todas las personas, independientemente de la edad, el sexo, el color, la etnia, la nacionalidad o la capacidad de pagar. Hoy, después de todo este tiempo, nos guía la misma misión. Estoy muy agradecido de haber tenido la oportunidad de trabajar con tantas personas que lo necesitaban y de elaborar programas que mejoran la atención médica de las familias de nuestra comunidad".



Leo Gaeta

Si deseas formar parte de la experiencia de CBHA, siempre estamos buscando personas talentosas y apasionadas. Visita CBHA.org para obtener más información sobre CBHA y explorar las oportunidades laborales actuales.