

Salud En Su PUEBLO





Servicio en Innovación

LA RESPUESTA TÍPICA CUANDO LA GENTE ENTRA A LA CLÍNICA DE OTHELLO ES ¡IGUAU!

Al pasar por el dado de cualquiera de las tres clínicas de CBHA, es fácil imaginar cualquiera de estas facilidades en el centro de Seattle, Tri-Cities, o cualquier número de centros urbanos cercanos.

Al igual que organizaciones enfocadas en la experiencia del cliente, tales como Starbucks y Apple, CBHA tiene en mente la experiencia completa del paciente, y quiere que cada visita sea excepcional y satisfactoria. Desde unas facilidades bien mantenidas, al uso efectivo de tecnologías, hasta programas de bienestar y cuidado de salud de calidad, el liderazgo, los proveedores, y el personal de CBHA se enorgullecen del cuidado que ofrecen, continuando en poner una barra alta para resultados clínicos entre su grupo de pares semejantes a través de los Estados Unidos.

Esto crea una cultura que anima al liderazgo, el personal y los proveedores a buscar la inspiración en todas partes para mejorar las experiencias de las visitas de los pacientes y para proveer resultados clínicos consistentes.

“Mientras buscamos nuevos planteamientos dentro de la industria del cuidado de la salud, reconocemos también que ocurren cosas increíbles en otras industrias también que son totalmente aplicables aquí,” dijo el Vicepresidente de Desarrollo de Negocios Blake Barthelmess. “Hay tantas maneras emergentes en que otras industrias usan la tecnología para mejorar la experiencia del cliente / paciente y comunicación, tenemos muchos ejemplos que pueden ser aplicados a nuestro trabajo en CBHA.”

CBHA colabora también con otros centros federalmente calificados (FQHC) para buscar ideas para el mejoramiento de organizaciones individuales y como un colectivo. “Nuestros pares semejantes son una gran fuente para el aprendizaje, compartiendo estrategias y maneras similares para mejorar el servicio. Nuestra red de facilidades FQHC son increíbles con re-pensar la calidad del servicio en maneras costeables,” de acuerdo con Barthelmess.

El mejoramiento de acceso a servicios de calidad dentro de la Cuenca del Columbia sigue como la prioridad en CBHA, aunque no todos los ofrecimientos de servicio o plan es siempre realista.

el pueblo de uno de ciudad grande

El liderazgo de CBHA es cuidadoso en pesar la demanda clínica y la practicidad económica de programas nuevos.

“Gracias a mis antecedentes en negocios con fines de lucro, me he esforzado en cambiar la filosofía que dice que organizaciones basadas en una misión no pueden ser económicamente sostenibles,” dice OEP Greg Brandenburg. “Hemos mantenido finanzas saludables en apoyo a nuestras salud operacional y crecimiento continuado. Sabemos que, si no crecemos, no estaremos aquí para nuestros pacientes.”

EXPERIENCIA QUE MERECE UN “GUAU”

El compromiso de CBHA al cuidado de alta calidad de ciudad grande en nuestras comunidades locales es a menudo una sorpresa para visitantes nuevos, pacientes y profesionales de visita por igual. Con la reciente terminación de la primera fase del campus nuevo de Othello, muchas personas se sorprenden ver esta facilidad hermosa y nueva en el centro de Washington.

“La respuesta típica cuando gente entra a la clínica es “¡Guau!,” dijo Barthelmess. “Es guau por el diseño moderno de la clínica nueva, es guau por la tecnología desde la recepción hasta la sala del paciente. Este es un edificio muy limpio, con plan bien pensado, y todo contribuye a la experiencia de alto toque (“high-touch”) para el paciente.”

CBHA ha estado dispuesto frecuentemente a adoptar métodos que proporcionan una experiencia mejor. En 2000, por ejemplo, estaban entre los primeros en los EE.UU. en instalar un sistema funcional, completamente electrónico para guardar los récords, poniendo la información del paciente fácilmente disponible a todos los proveedores de cuidado. Esto contribuye al bienestar del paciente porque la información es accesible en cualquier localidad de CBHA.

CBHA se encuentra ahora dentro de un grupo selecto de proveedores de salud que utiliza sistemas de seguimiento de pacientes, Versus, para monitorear el flujo del paciente durante su visita. Esta tecnología ayuda a reducir tiempos de espera para el paciente, identificar y eliminar retrasos entre servicios y aumentar el cumplimiento para una experiencia más eficiente y feliz para el paciente.

MEJOR SALUD CON TECNOLOGÍAS CLÍNICAS

En CBHA, “Tenemos pasión por traer tecnologías emocionantes y nuevas a nuestras comunidades rurales,” Barthelmess dijo. “Las ciudades grandes no tienen ningún derecho especial al cuidado bueno, y estas tecnologías son de igual valor en nuestra población como en cualquier otra parte.”

Entre estas tecnologías está el ultrasonido más nuevo 5D que está disponible en CBHA. “Ultrasonido 5D, que no es tan común en localidades rurales, proporciona una vista más íntima a un bebé en desarrollo,” Dulcye Field, Director de Operaciones de CBHA, dijo. Es una gran oportunidad para que las nuevas mamás obtengan una vista detallada de su bebé. El personal incluso proporciona imágenes que se pueden compartir con otros miembros de la familia.”

Los resultados realísticos del ultrasonido 5D ayudan a las futuras madres tener un vistazo del niño aún no nacido de manera íntima, fortaleciendo el lazo y animando a una mejor salud para el bien del bebé. CBHA también proporciona a las madres embarazadas un osito de peluche después de la visita, con una simulación de los latidos del corazón del bebé después del ultrasonido. Este gesto sencillo permite a los pacientes que compartan con familiares y amistades el mismo entusiasmo que sienten las madres al escuchar los latidos del corazón del nuevo bebé en la oficina.

Las farmacias de CBHA también toman pasos adelante para mejorar la experiencia del paciente, y hacer más tolerable el consumo de medicamento para todas las edades, usando una máquina FLAVORx. CBHA puede ayudar a los padres para que den medicamentos más fácilmente por medio de elegir de una variedad de prescripciones con sabores para niños. La medicina que sabe mejor significa que los niños tienen menos probabilidad de resistirla. Esto mejora los resultados del cuidado de la salud para los menores (y es menos estresante para los padres). Y, al igual que todos los servicios de cuidado de salud de CBHA proporcionados bajo un solo techo, los pacientes pueden buscar sus prescripciones con sabor para su visita reciente al salir del edificio.





OTHELLO CLINIC

1515 E Columbia St • Othello
509.488.5256

MEDICO Lunes – Viernes 7 am – 7 pm	CUIDADO DE VISTA Lunes, Miércoles y Viernes: 8 am – 5 pm Martes y Jueves: 10 am – 7 pm
DENTAL Lunes – Viernes 7 am – 6 pm	FARMACIA Lunes – Viernes 8 am – 7 pm



CONNELL CLINIC

1051 S Columbia Ave • Connell
509.234.0866

MEDICO Lunes – Viernes 9 am – 5 pm	CUIDADO DE VISTA Lunes – Viernes 8 am – 5 pm
DENTAL Lunes – Viernes 7 am – 6 pm	FARMACIA Lunes – Viernes 9 am – 5 pm



WAHLUKE CLINIC

601 Government Way • Mattawa
509.932.3535

MEDICO Lunes – Viernes 9 am – 6 pm	CUIDADO DE VISTA Lunes – Viernes 9 am – 5 pm
DENTAL Lunes – Viernes 7:30 am – 5:30 pm	FARMACIA Lunes – Viernes 10 am – 6 pm

Hay también inversiones para el cuidado preventivo. Dynavision y exámenes para audición en la salud ocupacional son dos de esos servicios.

Dynavision, comúnmente usada para diagnóstico de conmociones comparada a una evaluación inicial a una lastimadura post-trauma para determinar el daño. El protocolo de recuperación ayuda a los pacientes para regresar a la línea de base. Puede mejorar también la función cognitiva y la reacción de los pacientes a medida que envejecen, después de un accidente, o para atletas que buscan ganar una ventaja competitiva en el deporte. Similarmente, evaluaciones del oído pueden medir los daños incurridos en el trabajo y los audiólogos pueden recomendar planes preventivos.

TECNOLOGÍA DE FORMACIÓN DE PUENTES

Tan importante como la comunicación dentro de una facilidad, CBHA también tiene en mente la comunicación entre facilidades para mejorar las experiencias de proveedor y paciente entre localidades distintas.

“Construimos nuestra clínica nueva alrededor de “Gigabit Passive Logical Network Technology” (Tecnología de red lógica pasiva gigabit, o GPON). Recorriendo el edificio hay 12 millas de fibra fina que brinda conectividad de alta velocidad a proveedores, personales clínicos y empleados. Eso, junto con nuestro nuevo centro de datos de vanguardia, ahora podemos brindar información al alcance del personal para tomar decisiones de salud más rápidas que den como resultado una mejor prestación de atención médica,” dijo Randel Stevens, Director de Información de CBHA.

“Aunque a menudo se utiliza en la industria financiera, grandes instituciones, incluida WSU, y grandes gobiernos, CBHA es una de las primeras clínicas en el país en construir una red óptica en una implementación básica. Esto reduce los costos operativos a largo plazo a través de la longevidad y al minimizar la infraestructura de soporte innecesaria. CBHA espera optimizar aún más esta tecnología para respaldar una infraestructura que proporcione una plataforma eficiente para brindar una mejor atención a los pacientes con CBHA,” explicó Stevens.

PROGRAMAS QUE PONEN LA COMUNIDAD PRIMERO

Pensamientos innovadores y la resolución creativa de problemas en torno a la experiencia del paciente se filtra a otras áreas por medio del desarrollo proactivo de programas, iniciativas de base, y actividades comunitarias de modelo.

Equipos integrados de salud son una parte esencial de la estructura de proveedores en CBHA. Los proveedores están organizados como equipos interdisciplinarios en toda la clínica, poniéndose disponibles fácilmente a sus pares semejantes de proveedores y a pacientes cuando



Cindi Hogeboom, Supervisora de Servicios Familiares



Carlos Soria, Tecnología de Rayos X / Radiología

se necesitan. La facilidad nueva en Othello acomoda la transición de 18 meses al sistema de equipo integrado, pero este sistema también es parte de la experiencia del paciente en las clínicas de Mattawa y Connell.

“Lo considero como servicio justo a tiempo,” El Vicepresidente de Programas de CBHA, Leo Gaeta, dijo. “En el pasado, cuando llega un paciente y el doctor recomienda un servicio, le dice al paciente que pida otra cita de seguimiento y volver en una semana.”

“Ahora, el doctor puede hacer una consulta de inmediato con el paciente durante la visita, cuando ya está el paciente en la sala. Es más conveniente para el paciente traer un proveedor especializado para trabajar con el paciente como parte de una visita existente.” Este planteamiento funciona dentro del planteamiento de todo en un solo lugar que ha sido parte de CBHA por 20 años por medio de hacerlo más fácil para el paciente conseguir el servicio que necesita en un solo lugar.

Junto al cuidado al paciente completo, el plan de CBHA de manejo de salud y programas de apoyo de por vida encuentra a los pacientes donde se encuentran en su jornada, y ofrece un apoyo más robusto. Al reconocer que las necesidades del cuidado cambian con el tiempo, CBHA tiene que pensar en los retos que enfrentan todos los miembros de nuestra comunidad.

Servicios de prevención temprana, comunes en centros urbanos de salud, y con frecuencia menos accesibles en clínicas comunitarias, han sido más y más una parte de lo que ofrece CBHA por años. “Hemos implementado exámenes universales del desarrollo para identificar problemas de desarrollo que puede tener un menor, y planear servicios para ayudar. Ahora un doctor, un proveedor de WIC, o manejador de casos puede usar nuestras herramientas de evaluación para identificar y compartir con los padres cualquier preocupación que tengan acerca del desarrollo de su hijo,” Gaeta dijo. “Con esta información, podemos determinar los servicios para los cuales califica esta familia.” Esto ayuda para identificar y resolver retrasos de la edad de Nacimiento a tres años, lo cual asegura que el paciente joven no quede atrás.

Programas como PAT (“Parents As Teachers” o padres como maestros) y el programa “TotalYou” de bienestar proporciona apoyo al estilo de vida de adultos y adultos jóvenes en la comunidad.

PAT, un programa nacional que empezó en Missouri, da educación y recursos a los padres,



ayudándoles en la preparación de sus hijos para el éxito. A través de la educación, los padres quedan mejor equipados para la tarea difícil pero gratificante de cuidar a y criar niños.

Similarmente, el programa de bienestar TotalYou (véase “Más Saludable con TotalYou en la página 7 para más detalles), educa a los pacientes sobre opciones para estilos de vida saludables, y ofrece una variedad de opciones de apoyo para pacientes para lograr el manejo de sus metas de control de peso y estilo de vida. El apoyo va desde comidas preparadas hasta grupos de apoyo por pares semejantes, al entrenamiento nutricional y el entrenamiento dietético. TotalYou ha sido diseñado para ayudar al paciente hacer cambios duraderos y estilos de vida saludables y mejorar la salud personal.

CBHA mira también a los desafíos que hay en la Cuenca a medida que los adultos se pongan menos independientes y pueden necesitar apoyo adicional en sus vidas diarias. “A medida que envejecen los “Baby Boomers” (personas de la generación nacida después de la segunda guerra mundial), estamos viendo servicios de salud de adultos durante el día, además de otras iniciativas que servirían a las necesidades de nuestra comunidad,” Brandenburg explicó.

EMPLEADOR DE PREFERENCIA

El espíritu de innovación de CBHA se extiende también al hacer de CBHA un empleador de preferencia. Desde consideraciones de seguridad en el trabajo y accesibilidad, a oportunidades para el desarrollo de una carrera, a nuestro sistema total para compensación y bonos por logros como recompensa, CBHA reconoce que el cuidado de calidad para el paciente comienza con nuestros empleados y proveedores.

“Seguimos pensando acerca de la experiencia diaria en el trabajo de nuestro personal y proveedores,” Barthelmess dijo. “Entendemos que su experiencia laboral y sus actitudes dan forma a la experiencia del paciente en nuestras facilidades. Nuestras inversiones en las tecnologías de último momento, en ambientes de trabajo de calidad, y hasta en incentivos para el reclutamiento para formar equipos con alto funcionamiento contribuyen a nuestra habilidad de tener una organización bien manejada y saludable que se preocupa profunda y efectivamente de nuestros pacientes.” ●

Si a usted le gustaría formar parte de la experiencia de CBHA en nuestra comunidad, visite a nuestra página de empleo en:

CBHA.org

CBHA está comprometida a la construcción de grandes carreras en nuestra comunidad, con acceso al aprendizaje, desarrollo, y crecimiento continuado.

El papel de la Mesa Directiva

Los miembros de la Junta de Directores de CBHA tienen una cosa en común: comparten un compromiso con la filosofía de nuestra misión.

Juntos con el equipo ejecutivo de CBHA y su liderazgo, la junta de directores ayuda a definir las metas y objetivos para la organización que siguen sirviendo a nuestra misión de proporcionar el acceso igual a todas las personas de nuestra comunidad.

Se utiliza un modelo de seis pilares que cubren servicios de comunidad, clínica, calidad, gente, finanzas y crecimiento para dar un marco al establecimiento de metas y caminos organizativos para los años del plan estratégico 2016 – 2018.

Los miembros actuales eligen a los miembros nuevos de la junta. Los miembros de la junta sirven por dos años, sin límite sobre el tiempo que un director pueda servir en la junta.

Greg Brandenburg, CEO de CBHA dice "Nos sentimos muy honrados de que Martha y Maria se unan a la Junta de Directores de CBHA. Martha representa a CBHA porque vive en Connell, y apoya a nuestra Clínica de Connell, donde CBHA brinda servicios médicos, dentales, oftalmológicos, de farmacia y de laboratorio a las familias que viven en el norte del condado de Franklin. María trae una gran experiencia en gestión financiera a nuestra Junta, y es un miembro activo y comprometido de la comunidad de Othello."



(fila de atrás) Debbie Buss, Joe Montemayor, Enrique Miron, Maria Rosales, Martin Gallardo and Martha Holt (primera fila) Dora Beraza, Everett Cole, Maxine Taylor, Mike Garza and Maria Quezada (no en la foto) Janelle Andersen and Pete Perez

Bienvenido a la Junta

Martha Holt

Martha Holt fue nombrada a la junta de directores de CBHA en abril de 2017. Martha está empleada en el distrito escolar del norte de Franklin y es miembro de Sigma Phi, un club de servicio que junta dinero para becas escolares.

Martha nació en México y conoció a su esposo, Dan, cuando él estaba en México estudiando español. Los dos trabajaban en una panadería mientras iba a la universidad, pero no fue hasta que Martha más tarde se mudó a Wichita, Kansas, en 1997 y contactó a Dan que volvieron a reconectarse y se casaron en 1998. En ese momento Dan se había graduado de Washington State University y trabajaba para Simplot. En los próximos años, Martha y Dan vivieron en varias áreas antes de establecerse en Connell donde han hecho su casa en terrenos de su papá. "Dan se jubiló de Simplot y disfruta de ser agricultor; producimos mucho heno." Martha dijo.

Martha y Dan tienen tres hijos: hijo Rueben (14), e hijas Isabelle (11) y Nadia (7). "A Rueben le encantan los deportes; también está aprendiendo a cazar. Isabelle es nuestra amante de los animales; piensa ser veterinario. Su cosa favorita es ayudar al abuelo con las vacas. Disfruta también los deportes. Nadia es nuestra artista; aspira ser caricaturista. La matemática es su asignatura favorita; también toca el piano." Martha dijo.

Al preguntarle por CBHA y de hacerse miembro de la junta, Martha dijo. "Al tener una clínica médica y dental tan al día que ofrece también servicios de visión y farmacia en Connell ha tenido un impacto grande sobre nuestra ciudad y el área alrededor." Martha está entusiasmada de estar en la junta y le ha gustado llegar a conocer a los otros miembros y al personal de la clínica. "Todos son muy amigables y serviciales. El personal de la clínica se esmera en servir a los pacientes."

Martha y Dan están comprometidos con y participan en la comunidad de Connell. Los dos son grandes aficionados de los deportes y a Dan le gusta ayudar a entrenar los deportes de la escuela. "Somos todos grandes fanáticos de WSU y apoyamos con orgullo a sus partidos." Martha dijo. La familia Holt, junto a otras amistades familiares, llenan a sus RVs para ir a Pullman para los eventos deportivos. "Llevamos a los niños, equipo necesario para acampar, ropa apropiada para la temporada y mucha comida. ¡Todos nos amontonamos en el estadio y animamos frenéticamente a los Cougs!"

Maria Quezada

Maria nació en California, pero se mudó a México y vivió allí con su familia hasta tener 6 años. Luego ella y la familia se mudaron a Othello y esta comunidad ha sido su hogar desde entonces.

Maria se unió al personal de Columbia Bank en 2008, y ha trabajado en la banca con la excepción de un pequeño descanso cuando trabajó en el campo agrícola. "Eso me abrió bien los ojos," dijo. "El proceso de cómo cultivan productos es increíble. Además, la sangre, el sudor y el cariño que nuestros agricultores ponen en plantar, regar y cosechar sus cultivos fue muy humilde para mí ver. Me siento agradecida por tener esta experiencia."

Sin embargo, Maria descubrió que echaba de menos al banco y su énfasis sobre participación en la comunidad. Regresó a Columbia Bank y se hizo cargo como gerente del banco en diciembre de 2016. "Pienso que la banca es el mundo en que me siento más cómoda y donde mejor puedo servir a la gente," dijo Maria.

Maria disfruta de participar en la comunidad donde sus hijos se crían. Es activa en la cámara, ayuda a las organizaciones sin fines de lucro con el cumplimiento con los procedimientos de contabilidad para campañas de juntar dinero, y actualmente se encuentra en su cuarto año de organizar el desfile del 4 de julio. Cuando se presentó la oportunidad de servir en la junta de CBHA, María pensó que sería un buen ajuste. "La clínica tiene una influencia tan grande en nuestra comunidad para las comunidades residentes y comerciales," dijo.

Maria y su marido, Rodrigo, tienen dos hijos: Marcus (8) y Kyana (5). "Nuestro hijo es nadador y está en los equipos de Othello y Moses Lake. La de cinco años jugó al "tee ball" en la última temporada, le encantó, y tiene listo su uniforme para el verano que viene," Maria concluyó. "Como familia, nos gustan las películas y salir juntos."

La riqueza de conocimientos y pasión para el servicio comunitario que traen a CBHA nuestros miembros nuevos de la junta nos ayudará para realizar nuestra visión como modelo de la excelencia en el cuidado de la salud, y en ser un líder comunitario en iniciar y desarrollar relaciones de colaboración.

Más Saludable con TotalYou



Después



Antes

El primero en muchos programas que ofrecerá CBHA como parte de una iniciativa actual de bienestar lanzada en enero. Pacientes de CBHA ahora pueden inscribirse y participar en TotalYou, un programa de manejo del peso que se enfoca en el paciente completo en un planteamiento holístico a la pérdida del peso.

El éxito de OptiFast, un protocolo de pérdida de peso por reemplazo de comidas le dio animo a CBHA para abrir una oportunidad a toda la población de pacientes. Con OptiFast, los pacientes tienen que calificar para participar. Tiene que tener un índice de masa corporal (BMI según la sigla en inglés) sobre 30 y otros factores relacionados con enfermedad, tales como diabetes, presión alta o hipertensión. TotalYou es un programa de salud que usa el mismo planteamiento que OptiFast, pero sin el paquete de reemplazo de comidas que permite que cualquier paciente interesado en cambios positivos de estilos de vida pueda inscribirse.

EQUIPO INTEGRADO PARA PÉRDIDA DE PESO

OptiFast utiliza educación, tratamiento y prevención para ayudar a pacientes en perder peso a través de un programa de 52 semanas. Bashar Elali, MD, es el auspiciador, y puede recibir referidos por su especialidad en el manejo de pérdida de peso para comunidades diabéticas. Sin embargo, los participantes trabajan con su proveedor primario de cuidado (PCP en inglés) para manejar y monitorear factores de riesgo, indicadores de salud, y los efectos de pérdida rápida del peso. Un equipo de expertos que incluye dietistas, consejeros para la salud del comportamiento, y entrenadores para pérdida del peso ayudan a los pacientes por el camino.

En el medio de trauma familiar y responsabilidad creciente, enfermera Barbie Daily decidió hacer de su salud una prioridad. Perdió más de 100 libras, y se mantuvo así, y bajó sus factores de riesgo de morbosidad por medio del programa OptiFast de CBHA. A la izquierda: Daily con su hija en la graduación, a la derecha: Daily en 138 libras.

“Si un paciente está interesado en un programa de pérdida de peso, pueden llamar a la clínica o hablan con su proveedor,” explicó la directora de salud y bienestar de CBHA Kristen Stevens. “Hacemos una llamada de seguimiento dentro de tres días hábiles para empezar el proceso. Esto incluye pre-calificar al paciente para un programa específico y luego programar el tiempo para una evaluación de su estilo de vida.



Dr. Bashar Elali y su equipo: Zahra Maldonado, MA-C, Lucia Gonzalez, MA-C and Franklin Alvarez, MA-C

La evaluación ayuda a los especialistas de salud de CBHA determinar si un paciente tiene los factores de estilo de vida que serán tratados como parte del programa, tales como problemas con la imagen de cuerpo, riesgo de enfermedad o factores relacionados con el trabajo, y/o preocupaciones por su salud mental.

“Vemos la persona total,” dijo Stevens. “No se trata solo de una pérdida del peso. Tienes un grupo de apoyo que quiere que tenga usted éxito. Usted también trabaja con un dietista registrado que mira todo lo que pasa con usted para afinar un planteamiento que calza bien a sus necesidades.”

Cheques semanales con dietistas, consejeros y facultad del

programa ayuda a que los pacientes se mantengan en el camino y se sientan apoyados. Folletos educativos, atención personal, y eventos en el programa, tales como hacer batidos y talleres de cocina equipan a los pacientes con las destrezas para tomar decisiones saludables y lograr el éxito.

CAMBIO EN ACCIÓN

El año pasado, con el apoyo de Dr. Elali, enfermera Barbie Daily (57) tomó el salto hacia una vida mejor. Rodeada por trauma familiar y responsabilidad creciente, Daily al final se sintió empujada hacia hacer un cambio. “Cuando todas las otras cosas estaban en tumulto, me di cuenta que el manejo de mi salud y

de lo que ponía en mi cuerpo se hizo la cosa que podía controlar,” nos dijo.

Después de perder quienes estaban cerca de ella, sabía que quería seguir viviendo para estar con sus nietos. “Sabiendo que mi historia familia lo haría más difícil,” Daily dijo. “Le dije a Dr. Elali que estaba lista para probar el programa y lograr un cambio.”

Daily fue parte del programa piloto, un planteamiento que combina comidas de OptiFast con un equipo integrado de cuidado de salud. “Claro, era capaz de hacerlo sola,” dijo Daily. “Pero, sin las juntas semanales con un dietista y consejero que me enseñaron porque como demás, cuáles son mis estresores, cómo ir de compras, y de que alejarme, habría sido mucho más difícil.”

Su conocimiento nuevo le ha ayudado mantener su peso post-dieta de 138 libras (bajó 100 libras) por más de un año. “Karlee me enseñó cómo ir de compras afuera de la tienda, lo que significa compras vegetales frescos con hojas, frutas y carnes sin grasa,” dijo Daily.

Todavía se complace a sí misma con golosinas, como “skinny Oreos”, de vez en cuando, pero no se olvida de mantenerse en equilibrio en su enfoque. “Como las barras de OptiFast en la mañana porque son fáciles y sé que tienen todo que necesito. También empaqueto mis almuerzos para que sepa que tengo algo saludable,” Daily dijo. “Si quiero una golosina, lo hago, pero ahora veo a la comida como combustible para mi vida y no siento la necesidad de darme gustos demasiados a mí misma.”

La familia de Daily, como muchas, tiene un historial de presión alta, hipertensión y diabetes. Pero, ha tomado la decisión de no permitir que su historia familiar ni su vida ocupada como enfermera y madre que trabaja le vayan a impedir en su camino. Este año, han bajado sus números de triglicéridos, ha bajado su presión, y todos sus otros factores de co-morbosidad han desaparecido completamente debido a su pérdida de peso y nuevos hábitos de comer y hacer ejercicio.

“No importa lo que pasa en su vida, y yo tuve cosas difíciles cuando empecé, nunca es demasiado tarde para empezar un programa,” Daily aconsejó. “Todos tenemos cosas que ocurren que nos pueden detener si lo permitimos. Yo les sugiero darle seis meses, y luego ver en qué están. En seis meses, es posible que acaba de seguir un sendero que le cambia la vida para siempre — así me pasó a mí.” ●

Ensalada en Tarro con aderezo de cilantro y aguacate

Tamaño de Porción: 1 Jarro

448 calorías por porción • 1.5 g grasa sat por porción • 406 mg sodio por porción

ADEREZO

- 1½ tazas de cilantro fresco (hojas y tallos)
- 2 cebollas verdes medianas (picado grueso)
- 1 jalapeño mediano (semillas y costillas botadas)
- 1 aguacate mediano (partido por la mitad, deshuesado)
- 2 cucharadas yogur bajo en grasa
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1 cucharada aceite de canola o maíz
- 1 cucharada agua o más, según sea necesario
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta negra

ENSALADA

- 1, lata de 15.5 onzas sin sal agregada de frijoles rojos (enjuagados, escurridos)
- 1, lata 15.5 onzas sin sal agregada guisantes de ojos negros (enjuagados, escurridos)
- 1/2 pepino mediano, picado
- 1 pinta (medio litro) tomate de uva o tomate de cereza (partidos por la mitad)
- 1½ taza maíz fresco cocido o maíz congelado grano entero, descongelado y escurrido
- 1 taza rabanitos rebanados
- 1 taza queso cheddar sin grasa, despedazado
- 4 tazas lechuga romana despedazada, o cualquier otro tipo de lechuga,

INSTRUCCIONES

1. En procesadora o licuadora, procesar el cilantro, las cebollas verdes y jalapeño hasta picar fino. Procesar el resto de ingredientes de aderezo hasta quedar una mezcla suave, agregando más agua si falta para que el aderezo de la ensalada tenga la consistencia deseada.
2. Quitar las tapas de 4 jarras Mason. Ordenar los ingredientes de la ensalada entre los jarros de esta manera: aderezo, frijoles, guisantes, pepino, tomates, maíz, rabanitos y Cheddar. Tapar con lechuga.
3. Reponer la tapa en cada jarro y apretar.
4. Antes de servir, agitar los jarros para distribuir el aderezo. Servir la ensalada en los jarros y verter en platos hondos.

Consulte nuestras redes sociales para nuestra nueva serie: CBHA en la Cocina

KARLEE KERR
DIETISTA REGISTRADO DE CBHA

Receta de la Asociación Americana del Corazón

Siempre a la Carrera



En la clínica Dr. Elali siempre está moviéndose. Sin embargo, aún entre ver pacientes y participar activamente en el crecimiento y programas de CBHA, pone en prioridad su propia salud.

Ha participado en los deportes desde niño, y siguió en la Universidad, pero bajó su participación debido a lastimaduras que sostuvo durante los años. Su éxito propio con el programa OptiFast, y su deseo de poner un buen ejemplo “renovaron su participación en eventos activos,” Elali dijo.

Además de monitorear su dieta y mantenerse activo, es también un corredor entusiasta. En 2017, cumplió con su meta de correr un maratón, terminando en el medio maratón Rock ‘n’ Roll Half Marathon Stantander Totta RTP en Lisboa, Portugal.

Dr. Elali dijo que “nuevas metas y nuevos retos” lo mantienen corriendo. “Disfruto de los beneficios a la salud mental y física,” dijo. “También me gusta mi resistencia aumentada, y conocer gente en los eventos.” Si usted lo ve en los alrededores de Othello, únase a él! “Mi visión es de ver a Othello como uno de los pueblos más saludables en el estado



de Washington,” Elali dijo. Predica con el ejemplo para que este sueño sea realidad.

Su planteamiento sostenible de “monitorear la dieta y mantenerse activo” es uno que pueden usar los participantes en el programa de bienestar “TotalYou Wellness” y otros en la comunidad lo pueden usar para hacer cambios positivos. Para aquellos no están seguros donde empezar, Dr. Elali comparte su consejo: “Comience despacio, pare cuando esté cansado y tómese días de descanso.”

Enfocándose sobre nuestra Salud Mental



Como enfermera registrada avanzada siquiátrica en salud mental (PMH-ARNP), Michelle Taylor trae un entrenamiento amplio en la salud mental a CBHA para ayudar a los pacientes entender mejor e identificar lo que les da estrés y frustración en sus vidas, y que tienen un impacto sobre su salud y bienestar general.

Con frecuencia pacientes no se dan cuenta que el estrés y problemas de salud mental están relacionados con sus síntomas físicos. Como Taylor ha escuchado las historias que cuentan pacientes en nuestra comunidad, se ha fijado que hay un número de frustraciones y estreses que encaramos en común. Ya que estudios demuestran que la salud mental tiene un papel en la salud física de un paciente, Taylor trabaja estrechamente con pacientes para manejar los factores que pueden tener un impacto negativo sobre la salud.

Taylor identificó tres estresores comunes, y estrategias para ayudarnos en manejar nuestras respuestas y reducir el estrés en nuestras vidas diarias.

INTIMIDACIÓN O ACOSO

El intento de intimidar a otro se ha hecho tan común en nuestra nación que lo encontramos casi a diario; en las noticias, en nuestro trabajo o día escolar, o en el uso de los medios sociales. Desafortunadamente, nuestras comunidades no son ninguna excepción. En los seis meses que he dado tratamiento a pacientes aquí en Mattawa, Connell, y Othello, no puedo ya contar el número de jóvenes que me han dicho que han sido víctimas de la intimidación.

La intimidación tiene muchas formas – injurias, ciber-intimidación, y amenazas físicas – todas las cuales nos dejan a jóvenes y adultos sintiéndose aislados, vulnerables y ansiosos. Este abuso tiene un costo negativo, y nos provoca trastornos del comer, de tener una conducta más encerrada y/o depresión. Algunos pueden desarrollar trastornos de ansiedad o hasta llegar a pensar en el suicidio.

Estos problemas de ansiedad pueden causar rupturas significativas en la vida de un menor. No nacemos con estrategias para sobrepasar dificultades, y toma tiempo aprender estas conductas. Es importante que los padres se den cuenta que hay profesionales aquí para ayudar.

Como proveedores de la salud, trabajamos junto a los padres para ayudar a pacientes jóvenes en el desarrollo de estrategias para aprender cómo navegar por experiencias de intimidación, un paso crucial hacia el mejoramiento y la salud mental general.

LA DINÁMICA FAMILIAR Y LA INFLUENCIA CULTURAL/RELIGIOSA

Todos tenemos una influencia de la cultura y el ambiente en que nos criamos. Nuestros alrededores, la manera de nuestra crianza, lo que valoramos, a quienes respetamos – estas cosas afectan a casi todos los aspectos de nuestra vida de adulto.

Michelle tiene su base en la Clínica de Othello. Ella estará en la Clínica de Wahluke para citas el 1er y 3er jueves de cada mes.

En el cuidado de la salud, prestamos mucha atención a los antecedentes culturales y religiosos de nuestros pacientes porque afecta como toman decisiones, cuánto cumplen con sus instrucciones, y el éxito del tratamiento. Similarmente, la dinámica cultural y religiosa tiene un papel dentro de las familias y puede provocar un conflicto.

Los padres que se vienen de otros países, comunidades y/o sociedades donde ciertos códigos de conducta se cumplen estrictamente pueden sentirse frustrados cuando los estándares de conducta y las normas aceptadas son muy diferentes en otro país o área regional.

Cuando la juventud intenta adaptarse, puede adoptar normas nuevas o maneras nuevas de actuar, a menudo con la desaprobación de los padres o los mayores. Conflictos en la familia dan como resultado el enojo y los sentimientos heridos. Sabemos que por medio de la consejería, podemos ayudar a las familias para hablar y resolver estos problemas. Transigencias pueden ser logradas y relaciones pueden ser restauradas, resultando en menos estrés y conflicto familiar.

LASTIMADURAS LABORALES, PÉRDIDA DEL TRABAJO

Lastimaduras laborales y/o la pérdida de un trabajo son causas comunes de ansiedad para mucha gente. El estrés financiero asociado y la inestabilidad que trae un cambio en el lugar del trabajo están entre los estresores más comunes en los hogares americanos. El miedo y la ansiedad a menudo son visibles en las caras de la gente cuando cuentan sus luchas sobre el dinero y la habilidad de pagar las necesidades diarias.

La sensación de impotencia, culpa, cansancio, rabia, insomnio e inquietud crece mientras pasa más tiempo fuera del trabajo. Este estrés se manifiesta a menudo como preocupación excesiva, pánico, impaciencia, problemas de concentración, ritmo del corazón rápido o irregular, y puede hasta causar náusea. Después puede venir la depresión, poniendo a la gente con aún más riesgo de comportamiento auto-destructivo, tal como el abuso de drogas o alcohol o el abuso físico. La familia y las amistades pueden ayudar al ofrecer apoyo y al escuchar. Sin embargo, los problemas pueden llegar a ser severos y es posible que sea necesario una consejería profesional para salud mental.

MANEJO DE ESTRÉS

Las investigaciones médicas siguen demostrando los efectos dañinos que el estrés puede tener en nuestros cuerpos. Estudios indican una relación directa entre el estrés y el desarrollo y progresión de un número de enfermedades, tales como enfermedades cardiovasculares, derrames, y trastornos mentales.

La mayoría de nosotros buscamos un equilibrio entre el trabajo, la familia y actividades extra-curriculares. Sin embargo, puede ser difícil encontrar el tiempo entre ir y venires tratando de mantener el paso de nuestro ritmo moderno. Este paso apurado puede afectar la salud y el sentimiento de bienestar. Pronto descubrimos que no estamos durmiendo bien, estamos cortos de genio y no somos nuestro mejor ser.

Para manejar estos síntomas de estrés, trabajamos con pacientes para aprender destrezas para el manejo de sí mismo, y para encontrar las terapias que funcionan para ellos. Algunos enfoques que ayudan a los pacientes para tratar al estrés en sus vidas incluyen:

AROMATERAPIA: Esta terapia usa material de plantas y aceites aromáticos extraídos de flores, cortezas, tallos, hojas, raíces u otras partes de una planta para mejorar el bienestar psicológico y físico. Por ejemplo, aceites esenciales de rosa, limón, lavanda y hierbabuena (menta) que se agregan a la tina, es masajeado en la piel, se inhalan directamente o por difusión llenan toda una sala y promueve el relajamiento. El tratamiento holístico calma los nervios, disminuye el ritmo del aliento y el corazón, y alivia el estrés.

YOGA: Similar a los efectos calmantes de aromaterapia, la práctica de movimientos de yoga es muy útil en el manejo del estrés. Este movimiento lento, intencional se concentra en un enlace entre la mente y el cuerpo combinando poses físicas, respiración controlada, y relajamiento intencional. Yoga ayuda para reducir el estrés, reducir el ritmo cardíaco, y también puede bajar la presión de la sangre.

MEDITACIÓN: Esta técnica milenaria ayuda por medio de concentrar la atención, eliminar el flujo de pensamientos en desorden y las ideas que distraen que pueden llenar la mente y causar el estrés. Esta terapia puede mejorar la concentración, aumentar la consciencia de sí mismo, reducir el estrés, mejorar la salud cardio-vascular, y mejorar su capacidad general para relajarse.

EJERCICIO: La actividad física, tal como caminar, correr, o jugar con sus hijos, proporciona un escape para una sobra de energía, y también puede ayudar a reducir el estrés con la producción de endorfinas, que son aliviadores naturales en el cerebro para el dolor. Para muchos, el ejercicio es una forma de meditación combinada con movimiento. Al enfocarse con mantener tu cuerpo activo, uno libera la mente de preocupación con estresores externos. El ejercicio puede mejorar la sensación de valor personal, mejorar la calidad del sueño, y a menudo tiene un impacto en la reducción de ansiedades diarias y depresión leve.

Todos los proveedores en CBHA, incluyéndome a mí misma, estamos siempre disponibles para contestar preguntas u ofrecer apoyo. Si usted o un ser querido necesita apoyo durante un tiempo de dificultad, llame al 509-488-5256 para programar una cita. ●



Séa parte de la Experiencia de CBHA

“Lo que me encanta de trabajar para CBHA es fomento de un ambiente de “¡Nunca dejar de aprender!”. ¡CBHA da a sus empleados la oportunidad de desarrollar sus destrezas y habilidades para llegar a ser mejores en sus carreras!”

— Janine Spurrier, Especialista en Recuperación de Reembolsos
Empleado con CBHA desde febrero de 2016



Oportunidades Profesionales

Empleado de WIC • Especialista en Soporte de Aplicaciones
Asistente médico - Certificado • Higienista Dental

¡Vea todas las posiciones abiertas y vea lo que CBHA tiene para ofrecerle!

CBHA.org



/CBHA.WA



/CBHA_WA



/CBHA_WA