

Salud En Su PUEBLO

MARZO 2018



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

ECRWSS
RESIDENTIAL CUSTOMER

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

Connell Dental alcanza la meta de cobertura completa

A Nohely Velazquez, gerente de la Clínica de Connell de CBHA, le complace haber alcanzado una de sus metas de hace mucho tiempo.

“Nos emociona mucho poder ofrecer una cobertura dental de tiempo completo en la Clínica Dental de Connell, de lunes a viernes”, afirmó. “Contamos con al menos dos dentistas que trabajan en la clínica todos los días. El Dr. Luis Miron (fotografiado en la portada con un paciente) es nuestro dentista de tiempo completo, el Dr. Daryl Ballard trabaja tres días, la Dra. Nicole Tomblin trabaja los viernes y la Dra. Aleta Cheek viene los jueves para realizar trabajos de ortodoncia. A las personas les gusta saber que sus proveedores trabajan días específicos para que puedan solicitarlos”.

El personal dental de Connell comunica que recibe un apoyo firme de CBHA. “Continuar con la educación dental es muy importante”, expresó el Dr. Miron. “Queremos mantenernos actualizados en lo que respecta a nuevas técnicas, medicamentos y equipos. CBHA se asegura de que recibamos educación continua en nuestros campos de especialidad”.

Afirmó que los proveedores dentales están continuamente investigando nuevos equipos. “Queremos brindar la mejor atención posible a nuestros pacientes con equipos que representen lo último en tecnología e investigación. Regularmente, nos reunimos con el personal de gerencia de CBHA para proporcionar sugerencias”.

En general, se sabe que es importante cepillarse los dientes y que un profesional los examine de forma regular. Según varios estudios, la higiene bucal adecuada también ayuda a protegerse contra enfermedades cardiacas y otras afecciones. Estos problemas se relacionan con la placa dental, una película incolora y pegajosa que se forma cuando las bacterias de la boca transforman los azúcares de los alimentos en ácidos.

La Clínica Dental de Connell de CBHA contrata a dos higienistas dentales, Lauren Spilles y America Caballero, para que nos ayuden a mantener nuestros dientes limpios y en buenas condiciones.



Nohely Velazquez
Gerente de la Clínica de Connell



America Caballero
Higienista Dental

Salud En Su PUEBLO

PRESENTADO POR EL EQUIPO DE
MERCADOTECNIA DE CBHA

Blake Barthelmess
EDITOR

Jill Baker
DISEÑADORA GRÁFICA



CBHA.WA
CBHA.org



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.

CONFÍENOS CON LA SONRISA DE SU HIJO

CITAS DISPONIBLES

LLÁMENOS HOY MISMO

509.488.5256

Una Mirada

“**NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL ESTÁN ESTRECHAMENTE RELACIONADAS... ESTO NO ESTÁ ‘EN LA CABEZA DEL PACIENTE’.**”

Quando Jimmy, de diez años, comenzó con dolores de estómago todas las mañanas antes de ir a la escuela, su madre primero sospechó que solo quería quedarse en casa y mirar dibujos animados en lugar de aprender divisiones largas. Sin embargo, los dolores de estómago ocurrían regularmente. A veces, varias veces a la semana.

Las lágrimas del niño eran reales, por lo tanto, la madre también creyó en su dolor. Lo llevó al pediatra donde, tras un examen exhaustivo, su médico le diagnosticó a Jimmy ansiedad.

La historia de Jimmy no es la única. Y tampoco debería sorprender. 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, la cual podemos observar que sucede frecuentemente, el estrés emocional puede dar lugar al dolor físico. Esto no está ‘en la cabeza del paciente’. Estamos aprendiendo que existe una gran independencia entre nuestra salud biológica, mental y social. Cuando una parte no funciona, no es extraño que la otra empeore”.

Si bien esta relación cercana suena sincera para los adultos y los niños, el aumento de los casos recientes de afecciones de salud mental ha sido especialmente notable en personas jóvenes.

AUMENTO EN EL DIAGNÓSTICO DE AFECIONES DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

El aumento en el diagnóstico de salud del comportamiento se atribuye, a menudo, a los factores sociales



Más Profunda sobre la salud mental de los niños



¿ESTO ES ALGO NORMAL O PREOCUPANTE?

Taylor afirma: “Cuando el cambio del comportamiento es persistente, significativo y afecta las rutinas normales o las relaciones, vale la pena solicitar una opinión profesional. Dolores de estómago diarios, dolores de cabeza frecuentes, falta de ganas de ir a la escuela, bajo rendimiento académico: todos son ejemplos de cambios en el comportamiento que pueden significar que un niño tenga depresión, ansiedad o posiblemente TDAH o discapacidades del aprendizaje. Sin embargo, a veces, una investigación más profunda revela que el niño está siendo víctima de hostigamiento. Desafortunadamente, esta situación es moneda corriente”.

El diagnóstico y los servicios tempranos para los niños y sus familias pueden marcar una importante diferencia en la vida de los niños con problemas de salud del comportamiento y de aprendizaje.

MENTE SALUDABLE, NIÑO SALUDABLE

CBHA está de acuerdo con un enfoque holístico de la salud, lo que significa que todas las partes de la vida del paciente se consideran: físicas, emocionales, sociales y espirituales. El equipo de salud del comportamiento de CBHA trata con regularidad las siguientes cuestiones:

ANSIEDAD

La ansiedad incluye más que una preocupación o miedo temporal. Para una persona con un trastorno de ansiedad, la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los síntomas pueden interferir con el trabajo en clase o las actividades diarias. Con

... ver página 6

o al mal cuidado por parte de los padres. Sin embargo, la verdad es que los médicos clínicos, actualmente, saben mucho más sobre la conexión entre salud del comportamiento, mental y los desafíos del desarrollo continuos. Si bien podría ser fácil descartar estas estadísticas debido al mal comportamiento de los niños, una mirada más profunda revela que hay mucho más en juego.

Conforme a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las cifras recientes, de diciembre de 2018, indican que a 1 de cada 6 niños de 2 a 8 años (17.4 %) le diagnosticaron algún trastorno mental, del comportamiento o del desarrollo.

Varios factores familiares, comunitarios y de atención médica se relacionan con la salud mental de los niños:

- Entre los niños de 2 a 8 años, los niños son más propensos que las niñas a tener algún trastorno mental, del comportamiento o del desarrollo.
- Entre los niños que viven por debajo del 100 % del nivel de pobreza federal, más de 1 de cada 5 (22 %) tuvo algún trastorno mental, del comportamiento o del desarrollo.
- La edad y el nivel de pobreza afectaron la posibilidad de los niños de recibir tratamiento para la ansiedad, la depresión y los problemas del comportamiento.

Michelle Taylor, psiquiatra DNP, ARNP, PMHNP-BC, informa que ella y su equipo de especialistas de salud del comportamiento han visto más niños y adolescentes durante el último año, principalmente con diagnósticos de depresión clínica, ansiedad y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).



¿CÓMO SÉ SI MI HIJO ES VÍCTIMA DE HOSTIGAMIENTO?

A continuación se detallan algunas preguntas que puede hacerle a su hijo que lo ayudarán a saber si este es víctima de hostigamiento:

1. ¿Cómo te está yendo en la escuela?
2. A veces, los niños son víctimas de acoso en la escuela. ¿Has notado si alguien de tu clase es hostigado o acosado?
3. ¿Alguna vez tuviste miedo de ir a la escuela?
4. ¿Alguien te ha hostigado en el vecindario, la escuela o en Internet?
5. ¿A quién puedes recurrir en caso de que necesites ayuda?

PASOS PARA DETENER EL HOSTIGAMIENTO

1. Comenzar temprano. Las conversaciones entre padres y niños son fundamentales. Enseñarles a los niños a respetar a los demás antes de que empiecen la escuela y continuar hablándoles sobre este tema de manera regular. Incluso deben detenerse aquellos pequeños actos de provocación.

2. Enseñarles a sus hijos cómo ser asertivos. Alentar a sus hijos a expresar sus sentimientos de manera clara, a decir no cuando se sientan incómodos o presionados, a defenderse sin pelear y a huir de situaciones peligrosas.

3. Detener el hostigamiento cuando sea testigo de este. Los adultos que permanecen en silencio cuando ocurre el hostigamiento lo fomentan y empeoran.

4. Escuchar y apoyar a los niños que dicen lo que piensan. Contarle a un adulto sobre un caso de hostigamiento no es fácil para los niños. Si un niño acude a usted buscando ayuda con respecto al hostigamiento, escúchelo y bríndele una afirmación positiva antes de tomar medidas.



frecuencia, los síntomas pueden afectar las relaciones. Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, incluidos el trastorno de ansiedad generalizado, el trastorno de ansiedad y varios trastornos relacionados con la fobia.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

El Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno del cerebro marcado por un patrón continuo de falta de atención, hiperactividad o impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo. La falta de atención, la impulsividad y la hiperactividad son comportamientos clave del TDAH.

Algunos niños con TDAH tienen problemas con solo uno de los comportamientos, mientras que otros sufren de falta de atención e hiperactividad o impulsividad. La mayoría de los niños con este diagnóstico tienen el tipo combinado de TDAH.

En preescolar, el síntoma más común del TDAH es la hiperactividad. Es normal cierto grado de falta de atención, la actividad motora desenfocada y la impulsividad a esta edad. Sin embargo, en aquellos niños con TDAH, estos comportamientos son más severos, ocurren con más frecuencia e interfieren o reducen la calidad del funcionamiento en el hogar, la sociedad o la escuela.

PROBLEMAS DEL COMPORTAMIENTO

Los problemas del comportamiento en los niños varían, pero pueden incluir peleas, mentiras, robos y el desafío a las figuras de autoridad. Si estos comportamientos son frecuentes, es momento de examinar el motivo.

HOSTIGAMIENTO

La revista de divulgación de la Asociación Médica de Estados Unidos informa que un tercio de los niños estadounidenses experimentan hostigamiento, ya sea como víctima o autor.

Tanto las víctimas como las personas que ejercen hostigamiento necesitan la atención de los padres y los proveedores de atención médica para afrontar los problemas relacionados con los comportamientos de hostigamiento. Si su hijo es víctima de hostigamiento o si sospecha que sufre depresión, ansiedad o cualquier problema de salud del comportamiento, comuníquese con el equipo compasivo e informado de especialistas capacitados en el tema.

"El hostigamiento es un comportamiento agresivo e indeseado que involucra un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite o tiene el potencial de repetirse con el paso del tiempo. Es posible que tanto los niños que son víctimas de hostigamiento como aquellos que hostigan a otros tengan problemas graves y duraderos como resultado del comportamiento", expresa Taylor.

Para que el comportamiento sea considerado hostigamiento, este debe ser agresivo e incluir lo siguiente:

- Desequilibrio de poder. Los niños que ejercen el hostigamiento usan su poder (como fuerza física, acceso a información vergonzosa



Tanto las víctimas como las personas que ejercen hostigamiento necesitan la atención de los padres y los proveedores de atención médica para afrontar los problemas relacionados con los comportamientos de hostigamiento. Si su hijo es víctima de hostigamiento o si sospecha que sufre depresión, ansiedad o cualquier problema de salud del comportamiento, comuníquese con el equipo compasivo e informado de especialistas capacitados en el tema.

Elsie Garza (asesora de Salud del Comportamiento, MSW), Michelle Taylor (psiquiatra DNP, ARNP, PMHNP-BC) y Deyanira Gonzalez (asesora de Salud del Comportamiento, MSW)

o popularidad) para controlar o lastimar a otros. Los desequilibrios de poder pueden cambiar con el tiempo y, en diferentes situaciones, incluso si involucran a las mismas personas.

- Repetición. Los comportamientos de hostigamiento suceden más de una vez y tienen el potencial de suceder más de una vez.

Entre los ejemplos de hostigamiento se encuentran las amenazas, la propagación de rumores, el ataque físico o verbal y la exclusión deliberada de alguien de un grupo.

ANSIEDAD SOCIAL

La ansiedad social es el miedo a ser juzgado o evaluado de manera negativa por parte de otras personas, lo que deriva en sentimientos de ineptitud, inferioridad, inseguridad, vergüenza, humillación y depresión. Los niños con altos niveles de ansiedad social, con frecuencia, tienen dificultades para entablar amistades, lo cual puede dar lugar a la soledad y el aislamiento.

AUTOESTIMA BAJA

Los niños con autoestima baja tienden a ser críticos con ellos mismos. Algunos dependen de la aprobación y el elogio de los demás a la hora de autoevaluarse. Otros pueden juzgar desde el punto de vista de los éxitos; algunos se aceptarán a sí mismos solo si tienen éxito, no si fracasan.

Una persona con autoestima baja puede mostrar algunas de las

siguientes características:

- Fuerte autocrítica e insatisfacción
- Hipersensibilidad a la crítica con resentimiento hacia los críticos y sentimientos de ser atacado
- Indecisión crónica y miedo exagerado a los errores
- Deseo excesivo de complacer y rechazo a disgustar a los demás
- Perfeccionismo, el cual puede derivar en la frustración cuando no se alcanza la perfección
- Culpa neurótica, mortificación o exageración de la magnitud de errores pasados
- Hostilidad general y defensiva o irritabilidad sin una causa clara
- Pesimismo y actitud negativa en general
- Envidia y resentimiento general
- Tendencia a considerar los obstáculos temporales como

Si tiene alguna inquietud de salud del comportamiento relacionada con su hijo, comuníquese hoy mismo con Michelle Taylor y el equipo de CBHA:
509.488.5256

... ver página 9



CONFÍENOS CON LA SONRISA DE SU HIJO

CITAS DISPONIBLES LLÁMENOS HOY MISMO 509.488.5256

...Continuado desde pagina 7

una condición permanente e intolerable.

FOMENTO DE LA RESILIENCIA

Conforme a la investigación del centro sobre desarrollo infantil Centro del niño en desarrollo, de la Universidad de Harvard, existe un grupo común de factores que predisponen a los niños a lograr resultados positivos, incluso ante la adversidad significativa o un diagnóstico de problema de salud del comportamiento.

Es posible que los niños que demuestran resiliencia en la respuesta a una forma de adversidad no necesariamente



lo hagan en respuesta a otra forma. Sin embargo, cuando estas influencias positivas operan de manera efectiva, "apilan la balanza" con un peso positivo y optimizan la resiliencia en múltiples contextos. Entre estos factores contrarrestantes se incluyen los siguientes:

1. Facilitar relaciones de apoyo entre adultos y niños.
2. Desarrollar un sentido de autosuficiencia y control percibido.
3. Proporcionar oportunidades para fortalecer las habilidades de adaptación y capacidades autorreguladoras.
4. Movilizar las fuentes de fe, esperanza y tradiciones culturales.

En resumen, cuando los padres, los maestros y los cuidadores crean tantas oportunidades como sean posibles para entablar una conexión, no pueden sino fomentar un sentido de pertenencia y un sentimiento de importancia.

EL CONOCIMIENTO ES PODER

Usted es el mejor defensor de su hijo, pero nosotros queremos ser su socio en el área de la salud, ya sea física y mental. Los enfoques holísticos de salud lo mantienen a usted y a su hijo más saludables. Mayo es el mes de la concientización de salud mental.

CBHA publica el primer libro de cocina: Sabores de la Comunidad

Hemos recolectado recetas del personal, amigos y vecinos desde el otoño pasado y las recopilamos en el primer libro de cocina de CBHA. Nuestro objetivo no es convertir esto en un libro de cocina solo con recetas saludables. Sin embargo, nuestros dietistas registrados evalúan las recetas y sugieren consejos para hacerlas un poco más saludables. A veces, esto no fue posible.

Por ejemplo, cuando nos encontramos con la receta de bizcochos de chocolate de Dulcye Field, lo mejor es solo sentarse y disfrutar de un brownie realmente delicioso y no sentirse culpable por ello (bueno, ¡quizás un poco!).

Varias de las recetas requieren ingredientes que pueden cultivarse en huertas locales o adquirirse en el mercado de productos agrícolas locales.



Incluimos recetas de un amplio grupo de personas; algunos son muy conocidos en la comunidad. Sin embargo, la mayoría provienen de personas comunes como nosotros quienes disfrutamos cocinar, hornear y, especialmente, comer.

Incluimos un anticipo de la receta para los brownies de Dulcye. Sabemos que le encantarán tanto como a nosotros.



Melissa Alvarez, PharmD/PA-C, es recibida por los estudiantes de la Wahitis Elementary.

Más allá de la institución de CBHA:

Inspirando Mentes

Para CBHA, ser parte de la comunidad significa ser parte de su vida diaria. Ya sea que nos encontremos recolectando y distribuyendo canastas alimentarias para las fiestas o ayudándolo a recibir a un bebé nuevo en su familia, disfrutamos interactuar con nuestra comunidad más allá de la institución de CBHA.

Varios de nuestros proveedores visitaron recientemente las escuelas Othello para responder preguntas y compartir sus experiencias. La meta de nuestras visitas era ayudar a los niños a imaginar de qué manera ellos también pueden convertir su arduo trabajo y educación en una carrera profesional gratificante.

El Dr. Syed Gillani (médico en Osteopatía) se reunió con estudiantes del grado 7 de la McFarland Middle School y habló acerca de su trabajo como médico. Los estudiantes sintieron curiosidad por la escuela médica, la cantidad de bebés que trajo al mundo y cómo sabe que no quedan instrumentos en los cuerpos de las personas tras una cirugía.

Melissa Alvarez, PharmD/PA-C, también se reunió con los estudiantes de la Wahitis Elementary para indicarles cómo controlar la presión arterial y medir la frecuencia cardiaca.

“Los estudiantes de Wahitis me sorprendieron con sus



preguntas, su interés en la transmisión de enfermedades como la gripe y su conocimiento sobre las vacunas y la prevención de enfermedades”, afirmó Alvarez. “Esperamos que al tener nuestra clínica al lado de la escuela, podamos alentar a más familias a buscar servicios y participar en los eventos comunitarios en CBHA. Espero ver a los estudiantes en nuestra comunidad y a mis pacientes que posiblemente vuelvan algún día a CBHA como proveedores y otros miembros de nuestro equipo de atención médica”.

Si desea realizar una visita educativa, comuníquese con nuestro Departamento de RR. HH. Disfrutamos ser parte de su mundo, independientemente de si este se encuentra dentro o fuera de la institución de CBHA.



**De Lunes a Viernes
6:30AM - 4:30PM**

Ensalada Baja al estilo sudoeste
Refresco de fresa
Pastel de manzanas frescas



Tim Seibel de CBHA se jubiló de las reservas del Ejército tras 23 años de servicio

Durante un día a fines de otoño, en la Base de la Fuerza Aérea Fairchild, los camaradas de Tim Seibel del Ejército se reunieron en su honor para desearle éxitos y para celebrar una carrera militar sobresaliente de 23 años. Era el último día que Seibel usaría un uniforme del Ejército.

Seibel se unió al Ejército tras obtener su título de asociado, como una manera de cubrir los préstamos estudiantiles. Sus años de servicio militar lo llevaron a Alemania, Bosnia, el Caribe e Iraq. “He estado por todo el mundo y conocí personas de diferentes clases sociales. Tuve oportunidades que nunca hubiese tenido de otra manera”, agregó Seibel.

Inicialmente entrenado en la Artillería de Defensa Aérea, Seibel ascendió a sargento de pelotón. Luego, el Ejército entrenó a

Seibel para convertirse en técnico en radiología, lo cual le abrió las puertas hacia su carrera civil en el área de atención médica.

Cuando abandonó el servicio activo y volvió a Washington, Seibel comenzó a trabajar para CBHA. Actualmente, presta servicio como director de Servicios Auxiliares, donde supervisa la farmacia y colabora con los servicios de optometría.

“El certificado que obtuve de radiología es el mismo certificado por el que otras personas pagan, pero yo no tuve que hacerlo”, afirma Seibel. “De hecho, a mí me pagaron mientras me capacitaba para obtenerlo. Y eso, para mí, es una de las increíbles ventajas de la experiencia militar. Mi tiempo ha sido bien invertido y pagado”.

Cuando se le preguntó qué hará con su nuevo tiempo, Seibel no dudó al respecto. “No he tenido vacaciones legítimas en diez años. Todo mi tiempo de licencia remunerada de CBHA se ha usado en mis obligaciones militares. Anhele tener vacaciones en casa. ¡Suenan de maravilla! He viajado por todos lados. Me gustaría por una vez quedarme en casa y relajarme”. Disfrutó sus vacaciones en casa, Tim Seibel. Definitivamente se las ganó. Le agradecemos su servicio.



Dr. Robert Forbes Combinación de misión militar y optometría

El Dr. Robert Forbes ha estado atendiendo pacientes en la Eye Care Clinic de CBHA en Othello desde marzo de 2018. Su primera tarea, tras llegar a Othello, fue abrir un laboratorio de fabricación de anteojos. “Los pacientes disfrutaron la comodidad y la reducción de costos de los anteojos fabricados localmente”, expresó Forbes.

El Dr. Forbes es también teniente coronel y jefe de Servicios de Optometría de la Guardia Nacional Aérea de Washington. Hace 24 años que se encuentra en servicio. Participó en varias misiones humanitarias y de capacitación nacional e internacional.

Su viaje más reciente fue a Hawái en agosto de 2018, donde estuvo a cargo de un equipo de 14 optometristas y más de 30 técnicos. Las clínicas se instalaron en Hana, Central Maui, Kihei, Lahaina, Lanai y Molokai. “Las personas que viven aquí son muy marginadas, especialmente las comunidades indígenas”, sostuvo Forbes.

Señaló que el objetivo de estas misiones es también entrenar a las tropas. “A fin de entrenar a las tropas en un entorno donde podemos instalar una clínica austera para aviadores, soldados y marineros jóvenes y administrar centros médicos en edificios disponibles o en carpas al aire libre, realizamos estas misiones domésticas para que podamos entrenar a los soldados sin ver balas volando por encima de las personas. A través de una misión conjunta también se proporciona atención médica, dental, de la visión y de salud mental a personas



Dr. Robert Forbes, teniente coronel y jefe de Servicios de Optometría de la Guardia Nacional Aérea de Washington

que posiblemente no las recibirían de otra manera. Los niveles de pobreza en las islas de Hawái son muy altos”.

El Dr. Forbes recibió la Innovations Medalla de Innovaciones por Servicio Meritorio en esta misión, ya que desarrolló un sistema mediante el cual las recetas médicas para anteojos indicadas por proveedores en sitios remotos podrían transmitirse de manera electrónica al personal del laboratorio para que estos los fabriquen apenas reciban las recetas. “Esto permitiría la reducción de turnos de 24 horas a 6 horas”, afirmó Forbes.

Normalmente, las misiones de este tipo duran dos semanas. “Esta vez nos topamos con algunos obstáculos”, expresó Forbes. “Durante ese tiempo experimentamos un huracán y un terremoto. Aun así, nuestros encuentros de atención ocular para esta misión alcanzaron un total de 4,700 con 2,978 pares de anteojos fabricados y distribuidos. Además, logramos incorporar una preparación ante desastres”. No se han establecido fechas ni destinos para la próxima misión.

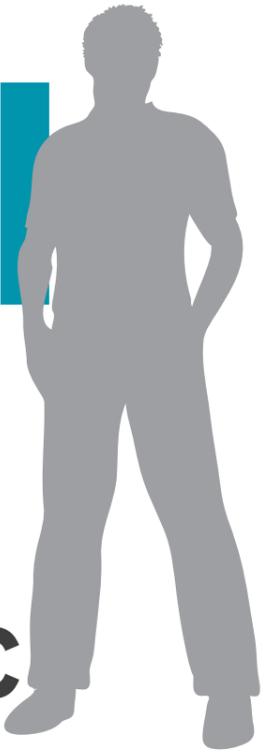


El Dr. Forbes con Tropic Care Maui County 2018: C2



Miguel Blas-Matus, PA-C,
le explica la vida saludable
a su paciente.

Salud del Hombre



con Miguel Blas-Matus, PA-C

Como junio es el mes de la concientización de la salud del hombre, es buen momento para sentarse con uno de los antiguos proveedores, de CBHA, Miguel Blas-Matus, para hablar sobre las cuestiones de salud que ve más frecuentemente en los pacientes hombres.

Blas-Matus cree en el enfoque holístico de la medicina, el cual determina que el bienestar de una persona va más allá de su salud física. También incluye la salud mental y emocional. Este enfoque holístico, TotalYou, es evidente en la manera en que atiende a los pacientes y se ajusta a la filosofía de CBHA en cuanto a la atención de la persona en su totalidad.

¿CUÁL CONSIDERA QUE ES EL MAYOR OBSTÁCULO QUE LOS HOMBRES DEBEN SUPERAR PARA RECIBIR UNA ATENCIÓN MÉDICA ÓPTIMA?

MIGUEL BLAS-MATUS: Bien, primero, los hombres deben asistir a la clínica. Es necesario que los atienda un proveedor, una vez al año, como mínimo, y que les realice un examen físico completo. Esto incluiría análisis de laboratorio, control de la presión arterial y examen de próstata. Sin embargo, los hombres, históricamente como grupo, no acuden a un proveedor hasta que algo realmente malo sucede o si se han estado sintiendo mal durante bastante tiempo. Debemos aprender a escuchar más a nuestros cuerpos. Con frecuencia, nuestro cuerpo nos dice cuando algo no está bien. Además, en lugar de evitar visitar al médico hasta que se sienta realmente enfermo, visítelo con tiempo así sus afecciones se tratan de manera exitosa, fácil y completa.

¿CUÁL ES LA MAYOR AMENAZA DE SALUD QUE ENFRENTAN LOS HOMBRES EN SU CONSULTORIO?

MIGUEL BLAS-MATUS: Hipertensión. Presión arterial alta: sin

ninguna duda Es un asesino silencioso. De hecho, es el asesino n.º 1 de los hombres estadounidenses, que, a menudo, deriva en una enfermedad arterial coronaria, un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

A veces, los hombres piensan que la presión arterial alta solo sucede si tienen un empleo muy estresante o si tienen más de 65 años. Eso no es verdad. La presión arterial alta es común en los hombres, incluso en aquellos con menos de 45 años. Entre los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular se incluyen el colesterol y el hábito de fumar. Podemos calcular el riesgo al visualizar el panorama completo, incluidas estos números.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA?

MIGUEL BLAS-MATUS: La enfermedad arterial coronaria es el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias, normalmente causado por la aterosclerosis. La aterosclerosis (obstrucción de las arterias) es la acumulación de colesterol y depósitos grasos (placa) en las paredes internas de las arterias.

La enfermedad arterial coronaria puede derivar en lo siguiente:

- **Dolor de pecho (angina)** Cuando las arterias coronarias se estrechan, es posible que el corazón no reciba la suficiente irrigación sanguínea cuando el cuerpo lo necesita, como por ejemplo, durante la actividad física. Esto puede causar dolor de pecho (angina) o falta de aire.

- **Ataque cardíaco** Si la placa de colesterol se quiebra y se forma un coágulo sanguíneo, el bloqueo completo de la arteria puede desencadenar un ataque cardíaco. La falta del flujo sanguíneo

...ver página 16



Miguel Blas-Matus, PA-C,
en la Clínica de Wahluke

hacia el corazón puede dañar el músculo cardíaco. El grado del daño depende, en parte, de qué tan rápido usted recibe tratamiento.

• **Insuficiencia cardíaca** Si algunas áreas del corazón crónicamente no reciben el aporte de oxígeno y nutrientes necesarios debido al flujo sanguíneo reducido o si el corazón es dañado por un ataque cardíaco, es posible que el corazón se vuelva demasiado débil para bombear la sangre suficiente para satisfacer las necesidades del cuerpo. Esta afección se conoce como insuficiencia cardíaca.

• **Ritmo cardíaco anormal (arritmia)** El suministro de sangre inadecuado al corazón o el daño del tejido cardíaco puede interferir en los impulsos eléctricos del corazón, lo cual provoca ritmos cardíacos anormales.

Los mismos hábitos de estilo de vida que tratan la enfermedad de arteria coronaria también pueden ayudar a prevenir el desarrollo de dicha enfermedad en primer lugar. Mejore su salud cardíaca mediante los siguientes pasos:

- Deje de fumar.
- Controle los números: presión arterial, colesterol y azúcar en

EN LOS ESTADOS UNIDOS, EL CÁNCER COLORRECTAL ES LA TERCERA CAUSA PRINCIPAL DE MUERTES RELACIONADAS CON EL CÁNCER EN LOS HOMBRES

sangre.

- Permanezca físicamente activo.
- Siga una dieta con más frutas, vegetales y granos enteros y limite la sal y las grasas poco saludables.
- Mantenga un peso saludable.
- Reduzca y controle el estrés.

¿CUÁL ES EL CHEQUEO O EXAMEN MÉDICO QUE, CON FRECUENCIA, SE PASA POR ALTO?

MIGUEL BLAS-MATUS: Muchos se sorprenden al saber que los exámenes

oculares son una manera fácil e importante de protegerse los ojos y la salud en general.

Un examen ocular de rutina ayuda a detectar signos de afecciones médicas graves, como la diabetes, el colesterol alto o incluso un tumor cerebral. Debido a que, con frecuencia, los síntomas de las afecciones médicas no aparecen hasta que ocurre el daño, los exámenes oculares son una gran manera de aprender lo que sucede en el cuerpo.

Los ojos son el único lugar del cuerpo que proporciona una vista

MÁS QUE 1 EN 3 HOMBRES ADULTOS PADECEN ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR (CORAZÓN)

clara de los vasos sanguíneos, las arterias y los nervios craneales, los cuales pueden decirnos mucho sobre su salud en general.

¿QUÉ TIPOS DE EXÁMENES MÉDICOS DEBERÍAN REALIZARSE REGULARMENTE DESPUÉS DE CIERTA EDAD?

MIGUEL BLAS-MATUS: Recomendamos una colonoscopia a partir de los 50 años o antes de esa edad si hay antecedentes familiares de cáncer colorrectal. Cuando el cáncer colorrectal se encuentra en una etapa temprana antes de propagarse, la tasa de supervivencia relativa a 5 años es aproximadamente del 90 %. Sin embargo, aproximadamente, solo 4 de 10 cánceres colorrectales se detectan en esta etapa temprana. Cuando el cáncer se propaga fuera del colon o recto, las tasas de supervivencia son más bajas. Las pruebas regulares pueden salvar vidas y están cubiertas por las mayorías de los planes de seguro.

Es una buena idea controlarse el azúcar en sangre regularmente para estar al tanto de las afecciones prediabéticas.

La American Diabetes Association (ADA) celebra el “hombre moderno” de la actualidad como alguien que está consciente de su azúcar en sangre. La ADA recomienda que los hombres “salgan, se activen y se informen”.

¿CON QUÉ FRECUENCIA OBSERVA LA PRESENCIA DE LA DIABETES EN SUS PACIENTES?

MIGUEL BLAS-MATUS: Desafortunadamente, con mucha frecuencia. Aproximadamente, una de diez personas en los Estados Unidos tiene diabetes tipo 2 y tres de diez personas tienen prediabetes, lo cual significa que, si no se trata y revierte esta enfermedad, avanzará hacia la diabetes, generalmente dentro de los cinco años. Además, les diagnosticué a varias personas jóvenes diabetes tipo 2, tanto a hombres y mujeres, de edad adolescente, no solo a adultos.

La diabetes tipo 1 es mucho menos común, la cual afecta solo del 5 al 10 % de las personas con diabetes. No hay nada que se pueda hacer para la diabetes tipo 1 en lo que respecta a la prevención o cura.

Sin embargo, se puede tratar la diabetes tipo 2 con una dieta saludable, actividad física suficiente y no fumar.

Si no se trata, la diabetes puede provocar daño en los nervios o riñones, enfermedad cardíaca y derrame cerebral e incluso problemas en la visión o ceguera. Los hombres con diabetes enfrentan

un riesgo de disminución de los niveles de testosterona y de impotencia sexual. Esto puede producir aumento en la depresión y ansiedad.

EN CUANTO A LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD, ¿SON COMUNES EN LOS HOMBRES?

MIGUEL BLAS-MATUS: Sí. Observamos un número considerable de hombres con ansiedad o depresión, de todas las edades, desde la adolescencia hasta la edad avanzada. A veces, acuden al consultorio debido a dolores de cabeza frecuentes o problemas digestivos y, cuando descubrimos que no hay ninguna explicación biológica para estos síntomas, con frecuencia se revela que hay mucho estrés en el hogar o ámbito laboral o que la persona no duerme bien.

Nuestra salud mental tiene un gran impacto en la salud física. Y lo inverso también es verdadero: la salud física puede tener un impacto en la salud mental. El dolor crónico puede derivar en una depresión así como la depresión puede derivar en el dolor físico. El cuerpo está muy conectado.

Entre algunas maneras de combatir el estrés se encuentran las siguientes:

- Realizar actividad física regular, aunque sea solo caminatas de rutina por su vecindario
- Escribir un diario o anotar sus pensamientos
- Comunicarse abiertamente con amigos y familiares
- Buscar ayuda profesional

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS HOMBRES HOY PARA MEJORAR SU SALUD Y LA MANERA EN QUE SE SIENTEN?

MIGUEL BLAS-MATUS: Tengo muchas ideas al respecto. A continuación, se muestran algunos consejos simples de gran impacto:

Primero: ¡duerma más! La falta de sueño es un gran problema de nuestra sociedad. Todos (no solo los hombres) necesitan dormir, como mínimo, siete horas. Esto puede ayudar a resolver varios de nuestros problemas, incluidas la depresión y la ansiedad. La falta de sueño puede contribuir con las enfermedades crónicas. Pienso que pasamos mucho tiempo trabajando y no dormimos lo suficiente. Por lo tanto, necesitamos un equilibrio para mejorar nuestra salud.

Segundo: consuma más frutas y vegetales y coma menos alimentos como papas fritas y otros alimentos procesados. Estos pasos lo ayudarán a controlar el colesterol alto y a reducir la probabilidad de tener diabetes tipo 2.

Tercero: controle su consumo de alcohol. Beber alcohol todos los días aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2. Esto también aumenta el riesgo de tener cáncer de boca, garganta, esófago,

Una Serie de Milagros



El reverendo Donald Short con el Dr. Bashar Elali

Reverendo Donald Short

El reverendo Donald Short y su esposa, Anna, se mudaron a Othello en marzo de 2017 cuando él aceptó el puesto de pastor de tiempo completo en Pilgrim Lutheran Church. Rápidamente, se integraron a la vida de la iglesia y se volvieron activos en la comunidad.

El rev. Short prestó servicios religiosos como de costumbre el domingo, 14 de enero de 2018. "Partí directamente tras el servicio y conduje hasta Portland donde pasé la noche con mi hijo y su esposa antes de conducir hasta Cannon Beach, OR la mañana siguiente para asistir a la "Byberg Preaching Conference", afirmó. "Recuerdo haber llegado a Cannon Beach; lo último que puedo recordar sobre los siguientes once días".

MILAGRO #1

Aunque el rev. Short no recuerda haberlo hecho, se registró en el hotel el lunes, 15 de enero, y dio sermones toda la tarde.

Regresó el martes 16 y escuchó sermones hasta el descanso de media tarde cuando volvió a su habitación. Sucedió que se desprendió un coágulo sanguíneo de la trombosis venosa profunda (TVP) y se desplazó hacia los pulmones, lo cual le provocó una embolia pulmonar. De alguna manera se las ingenió para llamar al

911 desde su teléfono celular antes de colapsar. El equipo de primeros auxilios local rastreó la llamada de su habitación y corrió hasta allí para administrarle el tratamiento de reanimación. Lo llevaron a la sala de emergencias de Seaside Hospital donde trabajaron para estabilizar su condición lo suficiente de modo que pueda tolerar otro tratamiento.

MILAGRO #2

Fue aerotransportado hasta St. Vincent's en Beaverton, OR. Mientras estuvo en la sala de emergencias, su corazón se detuvo y se le realizó la reanimación cardiopulmonar (RCP). Permaneció con soporte vital durante diez días en la Unidad de Cuidados Intensivos.

"Recuerdo haberme despertado y haber visto una cruz en la pared y haber pensado que Anna compró una nueva debido a que no se parecía a la que tenemos en nuestra habitación", recordó. "Luego, me di cuenta de que tenía algo en la boca que parecía una pajilla. Estaba sujetado, pero no lo sabía en ese momento. Volví a dormirme".

Lo siguiente que oí fue la voz de Anna que decía: "Lo estás haciendo muy bien, lo estás haciendo muy bien". En algún momento, le habían quitado el tubo de la intubación y luego escuché la voz tranquila de Martin, su enfermero, que le explicaba que había tenido un incidente médico muy grave, el cual lo llevó a permanecer en soporte vital.

Martin mencionó que posiblemente le duela el pecho debido a la RCP, pero le dijo que ahora estaba mejorando y que "todos piensan que pronto se recuperará".

Todo pasó bastante rápido a partir de ese momento. Al día siguiente, con la ayuda de un elevador, el rev. Short salió de la cama y se acomodó en una silla. "Me sorprendió la conmoción que se generó entre el personal", agregó. "Había sido una mala semana en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) y varios pacientes habían fallecido debido a sus lesiones y enfermedades. Aunque permanecí con soporte vital, logré sobrevivir y esto les dio a todos un gran estímulo".

Estuvo solamente en la ICU un día más antes de que lo pasen a un piso general. La rehabilitación continuó durante otra semana en Portland General. Le alegró poder salir caminando del hospital usando solo un bastón cuando le dieron de alta del hospital el 8 de febrero. La fisioterapia continuó con Nathan Gerber en Othello Hospital y, con su ayuda, ya no fue necesario seguir usando el bastón.

MILAGRO #3

Un tiempo después, tras el regreso a Othello, el rev. Short asistió a CBHA para atenderse con el Dr. Bashar Elali para atención de seguimiento.

...Continuado desde pagina 17

hígado y colon. Los hombres se emborrachan el doble que las mujeres y esto deriva en muertes y hospitalizaciones relacionadas con el alcohol. Estas son tasas mucho mayores comparadas con los casos de las mujeres.

Por último, como proveedor que ha trabajado 29 años y como atleta que ha ejercitado durante 50 años, creo firmemente en el poder de la actividad física. Conforme a ciertas investigaciones, una hora por día de actividad física, durante cinco días, mejora considerablemente la salud en general. Su corazón es más saludable. Su peso está controlado. Además, se liberan endorfinas que actúan como un antidepresivo natural. La actividad física es un estimulante energético natural; por ello, usted se siente mucho mejor cuando

SE CALCULA QUE
6 MILLONES
DE HOMBRES SUFREN TRASTORNOS
DEPRESIVOS, INCLUIDOS LOS
PENSAMIENTOS SUICIDAS.

Los médicos de Portland insistieron en que realice esto. Cuando el Dr. Elali había revisado los medicamentos del rev. Short y finalizado la evaluación, dicho médico expresó que, tras un incidente médico importante, lo mejor era que consulte a un cardiólogo". Estas son palabras que el rev. Short recuerda hasta el día de hoy. El Dr. Elali realizó una remisión. El rev. Short programó una cita.

"No sabía en ese momento que esta remisión salvaría mi vida", sostuvo. El cardiólogo lo examinó primero y practicó una prueba de estrés. No quedó satisfecho con los resultados y solicitó un angiograma. El rev. Short no se asustó. Si bien él sabía que tenía antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, se sentía bien tras recuperarse de la embolia.

Se sorprendió cuando le informaron que necesitaba una cirugía a corazón abierto inmediata. El angiograma reveló que una arteria tenía un bloqueo del 99 % y otras cinco estaban parcialmente bloqueadas. Por otro lado, la válvula aórtica presentó fugas. La cirugía se realizó exitosamente el 12 de abril.

El rev. Short volvió a Othello una semana después. Siguió la rehabilitación cardíaca. Volvió a asumir su rol en la iglesia de tiempo completo en junio de 2018.

El Dr. Elali recomendó salir a caminar, por ello, el rev. Short y Anna comenzaron a realizar caminatas cortas en Columbia Wildlife Refuge. Ahora son miembros de Anytime Fitness y realizan actividad física de manera regular.

Lo que el Dr. Elali recomendó no hacer durante la recuperación de la cirugía cardíaca fue el piragüismo, un pasatiempo favorito de los Short. Este año, le dieron permiso al rev. Short para realizar las actividades regulares. Con su esposa retomarán el piragüismo para recorrer los lagos y comenzarán a caminar por Wildlife Refuge

realiza actividad física de manera regular. La droga que elijo es la actividad física. Realizo actividad física una hora por día durante varios días a la semana. Esta me mantiene saludable y me otorga una gran cantidad de energía. La recomiendo muchísimo.

Si ha pasado más de un año desde que se realizó un examen físico, incluidos los análisis de sangre, es tiempo de comunicarse con CBHA al 509-488-5256. Conozca sus números. Reciba estrategias para sentirse mejor. Usted lo merece... y su salud depende de ello.



¿CUÁL ES LA CAUSA DE LOS COÁGULOS SANGUÍNEOS DE LA TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA?

"Se ha escrito mucho sobre este tema", afirmó el Dr. Bashar Elali. "Sabemos que los coágulos sanguíneos de la trombosis venosa profunda pueden ser causados por todo aquello que evita que la sangre circule o coagule normalmente, como la lesión de una vena, una cirugía, ciertos medicamentos y movimientos limitados".

Esto sucede cuando la sangre se acumula en una vena profunda del cuerpo, normalmente en las piernas, conforme al National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre). También se puede decir que un componente genético y los antecedentes familiares pueden jugar un papel importante. A veces, este tipo de coágulo puede disolverse sin causar daño. Sin embargo, otras veces, puede desprenderse, trasladarse a los pulmones y bloquear el flujo sanguíneo.

"Esto es lo que le sucedió al rev. Short", expresó el Dr. Elali. "Si bien es verdad que había tenido periodos prolongados en posición sentada antes del suceso potencialmente mortal, nunca sabremos con certeza qué fue lo que realmente lo causó".

durante la primavera.

Están agradecidos por la increíble atención que Don recibió de tantas personas. "También sé que una gran cantidad de personas rezaron conmigo y no solo diariamente sino a cada hora. Soy el beneficiario de varios milagros", afirmó. "El Dr. Elali es un médico fabuloso. Obviamente salvó mi vida".

Exploraciones en la cuenca de Columbia

Refugio Nacional de Vida Silvestre de Columbia y Festival Sandhill Crane

Las exploraciones son una característica recurrente de Hometown Health. Queremos destacar los destinos en toda nuestra región, aquellos que hacen que nuestras comunidades y sus alrededores sean lugares increíbles para vivir y jugar.

Refugio Nacional de Vida Silvestre de Columbia se ubica aproximadamente a cinco millas al norte de Othello. Para llegar allí, solo tiene que conducir hacia el norte en Broadway Avenue hasta que se convierta en McManamon Road. Gire a la derecha en Morgan Lake Road hasta Refugio Nacional de Vida Silvestre de Columbia. Hemos entrado en un mundo de pantanos y elevaciones para ver pájaros y otra vida silvestre, una diversidad de habitantes y las magníficas características geológicas de las inundaciones de la edad de hielo.

Robert McCrorie, auxiliar médico de CBHA descubrió que este increíble refugio cuando se mudó a Othello durante el verano de 2018. Rápidamente, este se convirtió en su lugar favorito para caminar. Obtenga más información sobre él en la página 23.

Las inundaciones ocurrieron al desprenderse la presa de hielo del lago glacial Missoula. Esto provocó el envío de cientos de millas cúbicas de agua por todo el norte de Idaho hacia nuestra región para erosionar los scablands (terrenos

pelados erosionados en forma de canales) de Washington. Las inundaciones atravesaron los basaltos volcánicos del río Columbia en Drumheller Channels justo al noroeste de Othello. Robert está fascinado con la belleza de esta área con columnas basálticas gigantes, cataratas secas, piscinas de inmersión, cascadas, lagos que fluyen gradualmente, lagos para pescar y senderos. Espera poder ver las flores silvestres que salpican el paisaje durante esta época del año.

El 22.º festival anual Sandhill Crane Festival de Othello se llevó cabo recientemente. Este festival celebra la vuelta primaveral de las grullas canadienses hasta el área más extensa de Othello y de Refugio Nacional de Vida Silvestre de Columbia. Estas grullas se detienen a descansar y alimentarse en su largo trayecto desde el sur de California hasta Alaska donde anidan y crían a sus crías antes de volver en otoño. No todas las grullas han migrado aún. Entrene a sus ojos para que miren hacia arriba. Si ve a un pájaro blanco muy largo con un parche rojo en el ojo, probablemente sea una grulla canadiense. Tienen un canto único que seguramente llamará su atención.

Es un tableteo con un arrullo al final. Si aún no lo ha hecho, intente salir a caminar por el refugio. ¡Póngase las botas de senderismo y lleve los binoculares!



Corral Lake



Camino de Crab Creek



Crab Creek Area

Foto cortesía de Marvin Polacek



South Teal Lake

CBHA.org gana el mejor diseño de sitio

En 2017, emprendimos el viaje de volver a imaginar nuestra marca y esto dio como resultado nuevos logotipos, videos y, en 2018, un nuevo sitio web: CBHA.org.

CBHA se asoció con Scorpion Healthcare Website Design para ofrecer una nueva experiencia web a nuestros pacientes y empleados. Implementamos una navegación más simple, opciones de traducción en español, listas de servicios actualizados, información de atención médica y muchas más funciones.

Todo ese arduo trabajo valió la pena. CBHA ganó el Premio de platino para el mejor diseño de sitio 2018 en la reciente Conferencia en Internet sobre Atención Médica. CBHA compitió contra un total de 1,000 participantes.

“El sitio web de CBHA destacó claramente las instalaciones de primera categoría que ofrece la organización. El sitio web también proporciona una experiencia en línea que refleja el alto nivel de atención que CBHA le proporciona a su comunidad. Cuando un paciente o consumidor de atención médica visita el sitio web, no solo puede encontrar fácilmente información importante, sino que también puede tener una sensación de alivio al saber que

hay proveedores modernos y atentos disponibles en su propia comunidad. La misión de CBHA de servir al mercado con una atención excepcional es inconfundible. Eso se refleja en el diseño y experiencia del sitio web”, afirmó Rod Thomas de Scorpion Healthcare.

El panel conformado por más de 100 jueces experimentados seleccionó a nuestro sitio web por su diseño único, atractivo e interesante. Entre otros factores se incluyeron la marca sólida y la utilidad excelente.



BIENVENIDO

Robert McCrorie, PA-C

MEDICINA FAMILIAR

De alguna manera, Robert McCrorie, auxiliar médico certificado, ha vuelto su hogar, al estado de Washington. Creció en Hoquiam, Washington, se mudó a Texas tras graduarse de la escuela secundaria y se alistó en el Ejército en 1983. Su carrera lo llevó por todo el mundo, ya que organizaba y realizaba capacitaciones de la unidad en cuidado táctico a víctimas en combate y coordinaba la atención médica en zonas de guerra, clasificaba los pacientes y organizaba las evacuaciones médicas.

McCrorie obtuvo el título de grado en Ciencias de la Salud en Campbell University en Buies, Carolina del Norte y una maestría en Ciencias de la Salud, un título en Gestión de Emergencia y Desastres en Trident University en Cypress, CA. Se jubiló de las fuerzas armadas en 2010. “Sabía que deseaba continuar cuidando de las personas de poblaciones marginadas”, afirmó. Lo aceptaron en el programa MEDEX Northwest Program de la University of Washington y se graduó con una certificación como auxiliar médico en 2018.

“Tuve el privilegio de completar casi ocho meses de mi capacitación en CBHA. Me encanta estar aquí y me entusiasma atender a pacientes de CBHA. Todos me dieron la bienvenida y espero poder reunirme con todos ustedes”.



CONFÍENOS CON LA SONRISA DE SU HIJO

CITAS DISPONIBLES LLÁMENOS HOY MISMO 509.488.5256

No es un lugar, es una sociedad con su proveedor de atención primaria



El PCMH lo coloca **a usted** en el centro de la atención mientras trabaja con **el equipo** de atención médica a fin de crear un **plan personalizado** para alcanzar sus metas.

Su **equipo de atención primaria** se enfoca en conocerlo y ganarse su confianza. Se preocupan por usted mientras lo cuidan.



La tecnología facilita la obtención de la atención médica: cuándo y cómo la necesita. Puede comunicarse con su médico a través de **correos electrónicos**, **videoconferencias** o **llamadas telefónicas** fuera del horario de consulta. Las **aplicaciones móviles** y los **recursos electrónicos** lo ayudan a mantenerse informado sobre su atención e historia clínica.

CBHA certificado como Hogar Médico Centrado en el Paciente

¿Qué significa esto para usted? Significa que contamos con un modelo de atención basado en un equipo. Nuestros proveedores y pacientes se asocian para acordar metas mutuas a fin de mejorar el bienestar completo del paciente. Esto significa que nuestros pacientes reciben atención médica integral y continua con el objetivo de obtener los mejores resultados de salud posibles.

Proporcionamos el apoyo adecuado para Total You que consiste en educación, salud del comportamiento y servicios de salud preventiva. El objetivo de la provisión de hogares médicos es permitir mejor acceso a la atención médica, aumentar la satisfacción con respecto a la atención y mejorar la salud.

Como organización certificada por el Hogar Médico Centrado en el Paciente, nuestros pacientes experimentan una tecnología innovadora con mayor acceso a la atención que necesitan. Nos enfocamos en proporcionar mejoras constantes en la calidad y siempre intentamos garantizar que los pacientes tengan las herramientas para tomar decisiones informadas sobre su salud.

Marcando el Camino

Tras comenzar su trayectoria profesional en operaciones bancarias, Kelly Carlson buscó una oportunidad de crecimiento en una nueva industria. Gracias a su título y varios años de visión en lo que respecta a la ejecución financiera y de procesos, Kelly aceptó su primer puesto en CBHA como encargada de expedientes médicos.

Mientras trabajaba en el área de expedientes médicos, aprovechó la oportunidad de obtener una certificación en cumplimiento en materia de salud y así completar su historial en cumplimiento de operaciones bancarias. Kelly continuó obteniendo certificaciones adicionales que incluyen codificación médica, certificación como ejecutiva de Práctica Médica de MGMA y, más recientemente, como profesional certificada sénior de SHRM.

Durante sus 16 años en CBHA, Kelly ha demostrado su aptitud y motivación para aprender más sobre la industria de la atención médica. Desde expedientes médicos, Kelly pasó al servicio telefónico de atención al cliente como supervisora y luego como directora de Navegaciones de Miembros, cuyo cargo incluía la supervisión directa de nuestros departamentos de expedientes médicos y remisiones. Luego, pasó a Recursos Humanos y obtuvo una designación de la Sociedad Profesional de la Gestión de Recursos Humanos.

Durante su función actual como vicepresidenta de Servicios Administrativos, Kelly supervisó a los asistentes administrativos, ejecutivos y de Recursos Humanos y a los Programas de Cumplimiento en CBHA. Una de sus metas mientras permanezca en su puesto es hacer de CBHA un lugar de oportunidades laborales, a través del apoyo y la ayuda para que el personal alcance su máximo potencial dentro de la organización.

“Siempre quise maximizar los sistemas existentes y optimizar el desarrollo del talento de modo que cada miembro del personal tenga la oportunidad de lograr el mismo éxito que varios de nosotros logramos aquí durante muchos años”, expresó Kelly. Ella también reconoce que gran parte del resultado depende del esfuerzo individual. “Aliento a todas las personas de CBHA a esforzarse al 100 % y a obtener la mayor cantidad posible de conocimiento clínico y operativo. Cuanto más sepamos, más podemos hacer por los demás”.

Kelly continúa demostrando liderazgo y aprendizaje constante en su trabajo en CBHA. Esta dedicación al aprendizaje, junto con los valores culturales de crecimiento profesional de CHBA, la capacitación y educación, ha convertido a CHBA en una opción excepcional en cuanto a centros de atención federalmente calificados de todo el país.

A professional portrait of Kelly Carlson, a woman with long blonde hair, wearing a white blazer over a black top and black pants. She is standing in a modern office lobby with a patterned carpet and large windows in the background.

Kelly Carlson

Vicepresidenta de Servicios Administrativos

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