

Salud En Su PUEBLO

AGOSTO 2018





CARRERA DE COLORES - 5K

CBHA CORRE POR LA CAUSA

NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

El sábado 29 de septiembre a las 9 a. m., CBHA realizará el evento inaugural "5K Run for a Cause" (Correr por una causa) en la Othello Clinic. El objetivo del evento CBHA 5K Color Run: Run for a Cause no es marcar un tiempo récord, sino dedicar este tiempo a vivir una experiencia agradable. Este es un evento familiar en el que los carros, corredores y caminantes son todos bienvenidos.

El sábado 29 de septiembre a las 9 a. m., CBHA realizará el evento inaugural "5K Run for a Cause" en la Othello Clinic. El objetivo del evento CBHA 5K Color Run: Run for a Cause no es marcar un tiempo récord, sino dedicar este tiempo a vivir una experiencia agradable. Este es un evento familiar en el que los carros, corredores y caminantes son todos bienvenidos.

Con este primer CBHA Color Run anual, buscamos generar conciencia sobre las afecciones infantiles que afectan a las familias de Columbia Basin. No podemos erradicar estas afecciones infantiles, pero sí podemos generar conciencia, mejorar la educación y respaldar a las familias que enfrentan dichas enfermedades de manera diaria.

Run for a Cause también es una celebración que educa sobre la salud, la actividad física y nuestra capacidad de pasarla bien con otros miembros de la comunidad. Invitamos a todos a participar en nombre de cualquiera de estas causas para generar conciencia sobre dichas afecciones:

- **Asma**
- **Síndrome de Down**
- **Autismo**
- **Salud del Comportamiento**
- **Diabetes**
- **Atrofia Muscular Espinal (AME)**

A cada una de estas afecciones se las representa con un color para hacerlas visibles para todos. Los participantes usarán una camiseta blanca y se los salpicará con algún color (o varios colores) mientras

caminan o corren los 5 K. De este modo, mostrarán su apoyo a las familias afectadas por dichas enfermedades infantiles.

Si bien los programas de la clínica y los de extensión ayudan a educar a nuestros pacientes, el evento Run for a Cause ofrece una experiencia tangible que representa los problemas reales que enfrentan los niños de nuestra comunidad y sus alrededores. Tanto los participantes como los observadores aprenderán sobre los problemas específicos de la infancia y serán más conscientes.

Los ingresos provenientes del evento, obtenidos mediante las tarifas de inscripción y los patrocinios, se invertirán en la comunidad en apoyo a las familias afectadas por estas enfermedades crónicas. CBHA utilizará los fondos de Run for a Cause para ayudar a las familias con miembros con necesidades especiales mediante la provisión de artículos o servicios altamente necesarios, como sillas de ruedas, monitores de glucosa y terapias. Después de identificar y satisfacer las necesidades de, al menos, tres familias locales, los fondos restantes se donarán a la SMA Foundation. Si las donaciones son suficientes, CBHA otorgará viajes o experiencias a tantas familias con necesidades especiales como sea posible.

Este evento inaugural es una oportunidad para reunir a los integrantes de nuestra comunidad a fin de que se diviertan sanamente mientras compiten y realizan juegos sobre el césped tras la competencia y disfruten de los bocadillos para toda la familia. Cada participante recibirá una bolsa de regalos con el nombre del patrocinador y se irá a casa con la satisfacción de haber contribuido a una causa positiva.

Para inscribirse en Run for a Cause, visite CBHA.org/Events y diríjase a la página de los eventos. Desde allí, puede inscribirse pagando una tarifa familiar de \$10, la cual incluirá el ingreso a la carrera y la bolsa reutilizable con artículos divertidos en su interior. También puede asistir al evento el mismo día y participar en Run for a Cause pagando una tarifa de \$15. ¡Esperamos verlo allí!

SEPTIEMBRE 29

9 AM • CLÍNICA DE OTHELLO

¡CAUSAS QUE NOS IMPORTAN!

ASMA

El asma es la principal causa de ausentismo escolar, con casi 14 millones de días escolares perdidos (conforme a los Centers for Disease Control and Prevention [CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades]).

El asma es una enfermedad crónica que causa inflamación en las vías respiratorias. Este estrechamiento deriva en una reducción del volumen del aire que se transporta desde la nariz y la boca hasta los pulmones. Los alérgenos o los elementos irritantes que ingresan a los pulmones desencadenan los síntomas del asma, entre los que se incluyen dificultad para respirar, tos, sibilancia y opresión en el pecho. El asma puede ser mortal.

1 DE CADA 12 NIÑOS TIENE ESTA ENFERMEDAD

SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Los problemas de salud del comportamiento afectan a un número creciente de niños por año. Los trastornos del humor, los trastornos de ansiedad, los trastornos del comportamiento o de la conducta y las dificultades del aprendizaje se incluyen en el ámbito de la salud del comportamiento. El 37 % de los estudiantes, de 14 años o más, con una afección médica del comportamiento abandona la escuela.

Los niños que luchan con los trastornos de salud del comportamiento corren mayor riesgo de obtener resultados desfavorables en la escuela y en la vida. Identificar y apoyar a estos niños en riesgo es fundamental para que logren el éxito, la felicidad y la independencia futura.

1 DE CADA 5 NIÑOS DE 13 A 18 AÑOS TIENE ALGUNA AFECCIÓN MÉDICA DEL COMPORTAMIENTO

SÍNDROME DE DOWN

El síndrome de Down ocurre con más frecuencia cuando el material genético adicional altera el curso del desarrollo y deriva en las características asociadas con el síndrome de Down, entre las que se incluyen limitaciones y retrasos cognitivos y del desarrollo, un alto riesgo de defectos cardíacos congénitos, problemas respiratorios y de la audición, enfermedades relacionadas con la tiroides y leucemia infantil.

Las características físicas relacionadas con el síndrome de Down incluyen tono muscular bajo, estatura baja, ojos que se inclinan hacia arriba, orejas más pequeñas que las promedio y un pliegue palmar único y profundo.

1 DE CADA 700 BEBÉS EN LOS ESTADOS UNIDOS NACE CON SÍNDROME DE DOWN

DIABETES INFANTIL

La diabetes tipo 1 ocurre cuando el páncreas no puede producir insulina. Generalmente, se diagnostica durante la infancia. El tratamiento incluye el uso de insulina de por vida, el monitoreo cuidadoso del azúcar en sangre y la administración de los niveles de azúcar en sangre.

La diabetes tipo 2 ocurre cuando la insulina no funciona de manera eficaz, lo que produce la acumulación de glucosa en el flujo sanguíneo. Con frecuencia, la diabetes tipo 2 puede tratarse con un cambio en la dieta, el aumento de la actividad física y el mantenimiento de un peso saludable.

EN 2017, 208.000 NIÑOS FUERON DIAGNOSTICADOS CON DIABETES TIPO 1 O DIABETES TIPO 2 EN LOS ESTADOS UNIDOS

AUTISMO

El autismo es una afección neuroconductual compleja que incluye deficiencias en la interacción social, el desarrollo del lenguaje y las destrezas de comunicación combinadas con comportamientos rígidos y repetitivos. Debido a la diversidad de síntomas, esta afección actualmente se llama trastorno del espectro autista (TEA). Cubre un extenso espectro de síntomas, destrezas y niveles de deficiencias.

El TEA varía según la gravedad, la cual va desde una discapacidad leve que de alguna manera limita una vida normal hasta una discapacidad devastadora que puede requerir atención institucional.

1 DE CADA 59 NIÑOS TIENE TEA Y ESTA AFECTA 4 VECES MÁS A LOS NIÑOS QUE A LAS NIÑAS

ATROFIA MUSCULAR ESPINAL

La AME pertenece a un grupo de enfermedades genéticas degenerativas que causan debilidad y deterioro de los músculos voluntarios de los brazos y las piernas de bebés y niños. Dicha enfermedad afecta la habilidad del niño para caminar, pararse, tragar y respirar.

El director ejecutivo de CBHA, Nieves Gomez, y su esposa Valerie, perdieron a su primer hijo debido a la AME en 2013. Liam Gomez tenía seis meses de edad. Actualmente, existen avances en el tratamiento de la AME. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para reducir su impacto y el índice de mortalidad.

PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE GENÉTICA EN NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS



Clínica de Othello

Lo Que Sucede en Nuestro Patio Trasero



Es posible que haya notado que se está realizando una obra en el campus de Othello Clinic. Incluso, posiblemente se haya preguntado si nos estamos expandiendo o preparando para construir algo nuevo.

La respuesta es tan simple como la misión de CBHA. Estamos buscando nuevas formas de mejorar la experiencia de CBHA para

nuestros pacientes y la comunidad. Estamos creando un entorno tranquilo similar a un parque, donde puedan realizarse varias actividades: caminar por el sendero actual para actividad física, realizar juegos al aire libre y reunirse como comunidad.

“Incluso, estamos construyendo dos canchas de bochas y dos de tejo para divertirse al máximo”, afirmó el director de gestión de proyectos, Doug Thompson. “Contamos con una carpa de 100’ x 40’ con paredes laterales removibles montada sobre un piso de losa de hormigón de 100’ por 60’, la cual hace también de patio. Este espacio puede utilizarse para eventos comunitarios, presentaciones extensas y clases de actividad física (esté atento a las clases de zumba y yoga)”.

El área con césped incluirá un campo de fútbol, así como un espacio para fútbol casual, ultimate frisbee o frisbee golf.

“Realmente queremos que CBHA sea un destino... un lugar que nuestros socios relacionen no solo con la salud y el bienestar, sino también con la comunidad”, afirmó Blake Barthelmess, director ejecutivo de operaciones. “Participar en actividades al aire libre y pasar tiempo con los amigos y la familia nos ayudan a mejorar nuestra salud general. Además, proporcionar estas oportunidades para mejorar su vida y fomentar el sentido de comunidad es una parte importante de nuestra misión en CBHA”.



BIENVENIDO

Dra. Nisha Sharoff, DDS, MS

DENTISTA

Para ser exactos, la Dra. Nisha Sharoff asistió a la facultad de odontología dos veces, una en India y nuevamente en los Estados Unidos. Se enfocó en odontología estética, dolor orofacial, trastornos temporomandibulares (TMJ) y TMD) y medicina dental del sueño. La Dra. Sharoff recibió su título en Cirugía Dental de la Rajiv Gandhi University of Health Sciences (Universidad de Ciencias de la Salud Rajiv Gandhi) en India.

Completó su formación avanzada en la UCLA School of Dentistry y completó su residencia en la School of Dental Medicine de la University of Buffalo. Se enfocó en TMD, dolor orofacial y medicina dental del sueño mientras obtenía una licenciatura en Ciencias Orales.

En su tiempo libre, la Dra. Sharoff disfruta de realizar bosquejos, andar en bicicleta y jugar al fútbol.

“Deseo proporcionarles a mis pacientes la mejor atención posible. CBHA me permite esto, ya que cuenta con un establecimiento excelente y equipos de última tecnología. CBHA también cuenta con máquinas Cerec DAC/FAC (diseño asistido por computadora, fabricación asistida por computadora) que nos permiten proporcionar coronas permanentes a nuestros pacientes en el mismo día de la cita. Espero poder ayudar a los pacientes con sus necesidades dentales, incluidos cualquier tipo de dolor mandibular y apnea del sueño, mediante una simple terapia con dispositivos orales”.



BIENVENIDO

Sarah Stapelmann

DIETISTA REGISTRADA

Nacida en Syracuse, Nueva York, Stapelmann comenzó a abrir su camino hacia el oeste varios años atrás y se detuvo primero en Wisconsin. Mientras trabajaba en su primera profesión como examinadora de balística forense para el estado de Wisconsin, volvió a la universidad para cumplir con su sueño de ser dietista registrada.

Sarah Stapelmann se siente afortunada de combinar su interés en la ciencia con su amor por la cocina a fin de crear la profesión ideal para ella. “Siempre me ha gustado la jardinería, la cocina e inventar nuevas recetas, pero también siempre he disfrutado de la ciencia”, afirma Stapelmann. “La nutrición simplemente unió todo eso”.

“No veo las horas de ayudar a los pacientes a convertirse en la mejor versión de ellos mismos. Realmente creo que la alimentación es medicina y que podemos usarla para ayudar a tratar muchas afecciones médicas. Además, la diversidad de pacientes que atenderé será realmente emocionante para mí: desde embarazadas o madres en período de lactancia hasta personas que necesitan ayuda para controlar afecciones crónicas”.



Ilumine Su Sonrisa

La Salud Dental es Esencial Para Su Salud General

Si le pregunta a cualquier médico o dentista, ellos le dirán que la salud y el bienestar general de una persona están estrechamente vinculados con su salud bucal. El cuidado deficiente de los dientes y las encías puede derivar en una gingivitis, la cual puede ser un factor que contribuye a otros problemas de salud, como por ejemplo, enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades respiratorias, osteoporosis y artritis reumatoide.

LA BOCA: UNA VENTANA HACIA LA SALUD

Se dice que los ojos son la ventana del alma. Asimismo, según investigaciones recientes, la boca podría ser simplemente la ventana del cuerpo. ¿Por qué?

La boca es básicamente la entrada al resto del cuerpo. Más allá de los alimentos y las bebidas que consumimos, existen millones de bacterias microscópicas que ingresan a la boca todos los días. Con el tiempo, estas bacterias pueden desarrollarse y convertirse en placa, la cual puede producir caries. Sin un cepillado y una limpieza con hilo dental regulares, estas bacterias también pueden causar dolores en la boca y las encías.

Una inflamación continua en la boca puede permitir que las bacterias ingresen al flujo sanguíneo, lo cual puede ocasionar una inflamación adicional en otras partes del cuerpo, como el corazón.

Conforme a un estudio de la Facultad de Odontología de la Universidad de Carolina del Norte, los pacientes con gingivitis tenían más del doble de probabilidades que otros de morir de un ataque cardíaco y tenían tres veces más probabilidades de tener un derrame cerebral.

MANTENGA UN BUEN CUIDADO DENTAL

Afortunadamente, para los pacientes de Columbia Basin, mantener una buena salud bucal nunca ha sido más fácil, más conveniente ni más accesible.

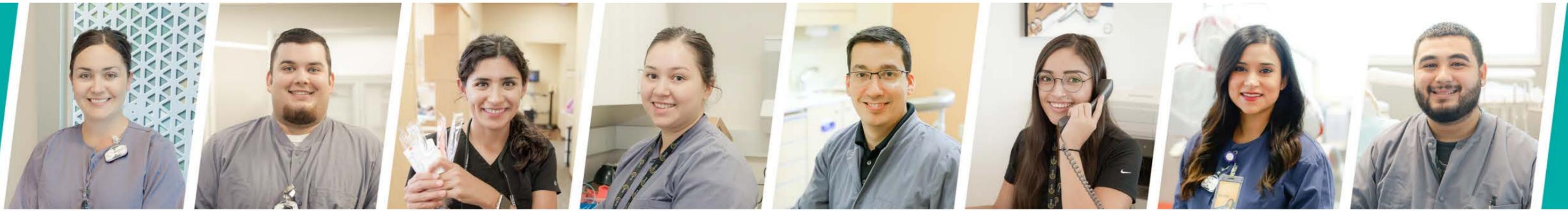
Gracias a los equipos y a la tecnología de última generación, el equipo dental de CBHA puede realizar procedimientos que incluyen desde exámenes de rutina y empastes hasta cirugías dentales y colocación de coronas en el mismo día con nuestra nueva máquina Cerec.

El Dr. Haider Kalhan manifiesta: “Desde que estoy aquí, no me he



“ NO ME HE ENCONTRADO
CON UN PROBLEMA DENTAL QUE
NO PODAMOS TRATAR. ¡PODEMOS
HACER TODO!

DR. HAIDER KALHAN



Sonia Marquina

Lucas Garza

Dra. Janet Romero

Marisol Cardenas

Dr. Luis Miron

Selina Flores

Valerie Gomez

Kevin Zuniga

encontrado con un problema dental que no podamos tratar. Podemos hacer casi todo". El Dr. Kalhan se unió a la familia de proveedores de atención dental de CBHA a principios de la primavera.

El equipo de atención dental de CBHA hace "casi todo" en una instalación de última generación que muchos proveedores solo pueden imaginar.

"He estado ejerciendo la odontología desde 1997 y CBHA cuenta con los mejores materiales y una instalación de excelencia nunca vista", afirma el Dr. Kalhan. "Sin dudas, es el mejor lugar en el que he ejercido la odontología. La atención al paciente es extraordinaria y su calidad es excepcional. Los equipos son de primera calidad".

Si le duele la boca o no puede comer, el problema no puede esperar. Debe recibir atención. Como dentista, ortodoncista y cirujano oral, al Dr. Kalhan no le intimidan las emergencias ni la necesidad de atención en el mismo día.

"Nunca le damos la espalda a nuestros pacientes. Las citas para emergencias en el mismo día siempre se acomodan en la agenda. Además, es más fácil que nunca atenderlas, ya que tenemos más sillas para servir a más pacientes. Asimismo, contamos con un personal completo de dentistas, higienistas y ortodoncistas".

SERVICIO EFICIENTE Y DE ALTA TECNOLOGÍA

CBHA continúa invirtiendo en equipos, personal y procesamientos a fin de ofrecer una mejor atención. Debido a cambios recientes en los equipos y el flujo de trabajo, el Dr. Kalhan compartió que ahora puede ver hasta un 50 % más de pacientes en un día, lo cual significa más tiempo para chequeos preventivos y para ayudar a que los pacientes aborden los problemas de salud dental.

A veces, los pacientes tienen caries que son demasiado grandes o que amenazan la salud del diente. En estos casos, se necesita una corona para proteger el diente. La nueva tecnología disponible en CBHA ahora

permite medir, definir y crear estas coronas en las instalaciones, sin las demoras típicas relacionadas con la participación de servicios externos.

"Las coronas que podemos fabricar están hechas con el material de más alta calidad. No usamos metal ni nada por el estilo. Se realizan mediante un modelo de computadora 3D (denominado máquina Cerec) después de que se toma una imagen. El software transfiere la información a la fresadora y la corona está lista para su colocación en aproximadamente diez minutos", afirma el Dr. Kalhan. ¡Es como un robot! Un equipo muy útil".

SONRISAS MÁS SALUDABLES Y SIMÉTRICAS

Además de la odontología tradicional, el equipo dental en CBHA ofrece tratamiento de ortodoncia a pacientes cuyos dientes o sonrisa requieren corrección. Si bien muchas personas usan frenillos por motivos cosméticos, como dientes más derechos y una sonrisa más atractiva, el tratamiento de ortodoncia se recomienda para lograr la salud bucal si el paciente tiene los dientes apiñados o tiene una submordida o sobremordida, o su mandíbula no está en la posición correcta. Cuando estos problemas se dejan sin tratamiento, con frecuencia, surgen caries dentales, gingivitis, otitis y dolores de cabeza. También puede desarrollarse una dificultad para hablar, morder y masticar si el apiñamiento excesivo y la desalineación de la mordida y la mandíbula no se corrigen.

CBHA ha invertido en tecnologías y tratamientos modernos para reducir el tiempo que los pacientes que necesitan ortodoncia deben usar los frenillos.

"También usamos la última tecnología disponible para la ortodoncia", informa el Dr. Kalhan. "Esto nos permite reducir el tiempo del tratamiento mediante el uso de aparatos autoligados para los frenillos. Solo el alambre y el elástico. Esta técnica se encuentra disponible. Algún día nos gustaría incorporar Invisalign a nuestros servicios de ortodoncia, pero por ahora ofrecemos un tratamiento de ortodoncia que es excelente".

Si bien el momento ideal para la colocación de frenillos es entre los 10 y los 14 años, debido a que la cabeza y la boca aún están en crecimiento y, en esta etapa, los dientes son más fáciles de enderezar, los pacientes con problemas de ortodoncia pueden beneficiarse de los frenillos a cualquier edad. De hecho, nunca antes tantos adultos habían usado frenillos para corregir problemas de mordida y enderezar los dientes.

ODONTOLOGÍA PEDIÁTRICA

Aunque todos los dentistas de CBHA son capaces de proporcionar una atención excepcional a nuestros pacientes más jóvenes, nos complace que el Dr. Loveridge y el Dr. Traficante formen parte de nuestro personal, ya que ellos se especializan en trabajos en pequeños dientes y en hacer sentir cómodos a los niños.

Los dos dentistas pediátricos de CBHA disfrutaron de atender a los niños y de ayudarlos a familiarizarse con la excelente atención bucal que deberán cuidar durante toda su vida. Ellos hacen desaparecer los miedos de la visita al dentista.

ENDODONCIA

CBHA también está preparado para atender a aquellos pacientes cuyas sonrisas pueden requerir la reparación de un diente partido o un tratamiento de endodoncia. La endodoncia incluye el tratamiento de conducto y otros procedimientos relacionados con el tejido blando del diente.

ATENCIÓN PREVENTIVA

Además de los exámenes y las limpiezas regulares al menos dos veces al año, tanto los adultos como los niños pueden beneficiarse de los tratamientos con fluoruro. El fluoruro es un mineral que se encuentra en algunos alimentos y en el agua, y ayuda a proteger los dientes de las caries. Si bien se encuentra disponible en los enjuagues bucales y dentífricos, el fluoruro en aplicaciones más concentradas brinda una protección adicional.

Es especialmente importante que bebés y niños entre los seis meses y los 16 años estén expuestos al fluoruro, ya que proporciona protección contra la placa y las bacterias y fortalece los dientes en desarrollo.

Los selladores son otra medida preventiva que protege los dientes en crecimiento y que puede aplicarse en CBHA. Estos son revestimientos plásticos delgados que los dentistas pintan sobre los premolares o molares. Este revestimiento se adhiere a las ranuras de los dientes y forma una barrera protectora sobre el esmalte.

Conforme a la American Dental Association (Asociación Dental Americana), los selladores pueden prevenir hasta el 70 por ciento de las caries que se desarrollan durante la infancia.

UNA MEJOR SALUD GENERAL

Cuando se trata de sus dientes y de la salud bucal, no existe nada que reemplace el cepillado y la limpieza con hilo dental diarios y las visitas dos veces al año al dentista. Mantener la boca lo más saludable posible es una de las mejores cosas que puede hacer para cuidar su cuerpo como un todo.

Si no ha consultado a su dentista en seis meses o más, llame a CBHA al 509.488.5256



Grece Avelar, cuya hermana Ruby Garcia es asistente dental en CBHA, necesitaba una corona. Se sorprendió gratamente porque en lugar de tener que volver a otra cita, pudieron fabricarle la corona con la máquina Cerec mientras esperaba. También pudieron colocársela en el mismo día. Después de que tomaron las fotos, demoraron veinte minutos en fabricar la corona.

“¡Llevó más tiempo tomar las fotos que fabricar la corona! Pude observar cómo se fabricaba... Fue increíble. Ni siquiera te das cuenta de que está allí, ya que encaja perfectamente en mi diente. Estoy feliz”.

— Grece Avelar



OTHELLO

1515 E Columbia St, Othello • 509.488.5256

MEDICO

Lunes – Viernes
7 am – 7 pm

DENTAL

Lunes – Viernes
7 am – 6 pm

CUIDADO DE VISTA

Lunes - Jueves
8 am – 7 pm
Viernes: 8 am – 5 pm

FARMACIA

Lunes – Viernes
8 am – 7 pm



CONNELL

1051 S Columbia Ave, Connell • 509.234.0866

MEDICO

Lunes – Viernes
9 am – 5 pm

DENTAL

Lunes – Viernes
7 am – 6 pm

CUIDADO DE VISTA

Lunes – Viernes
8 am – 5 pm

FARMACIA

Lunes – Viernes
9 am – 5 pm



WAHLUKE

601 Government Way, Mattawa • 509.932.3535

MEDICO

Lunes – Viernes
9 am – 6 pm

DENTAL

Lunes – Viernes
7 am – 6 pm

CUIDADO DE VISTA

Lunes – Viernes
9 am – 5 pm

FARMACIA

Lunes – Viernes
10 am – 6 pm

PRÓXIMOS EVENTOS LOCALES

6 Y 8 DE SEPTIEMBRE

Festival de Otoño de Connell
y Cuenca de Columbia
Espectáculo de Ganado

12 Y 15 DE SEPTIEMBRE

Feria del Condado de Adams
Othello Derby de Demolición (9/12)
Othello PRCA Rodeo (9/14 y 9/15)

29 DE SEPTIEMBRE

Carrera de Colores - 5K
CBHA Corre Por La Causa
Niños Con Necesidades Especiales
9 AM • Clínica de Othello

Salud En Su PUEBLO

PRESENTADO POR EL EQUIPO DE MERCADOTECNIA DE CBHA

BLAKE BARTHELMESS
Editor

MAGALI VALDEZ
Fotógrafo

JILL BAKER
Diseñador Gráfico

FAY COATS
Escritor

¡Comuníquese Con Nosotros!



CBHA.org



PASTELES DE MANGO Y FRESAS

PASTELES DE FRUTA

- 2 tazas de harina
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cda. de polvo de hornear y cáscara de lima
- ¼ de taza más 2 cdas. de mantequilla fría, sin sal, cortada en trozos
- 1 taza de leche descremada evaporada

COBERTURA

- 1 lb. de frutillas
- ½ taza de azúcar, dividida
- 1 mango grande maduro (aproximadamente 18 oz.)
- 1 cda. de jugo de limón (opcional)
- ¾ de taza de leche descremada evaporada
- Hojas de menta picadas (opcional)

1. Precalentar el horno a 350°. En un bol grande, usando una batidora con el accesorio de paleta, mezclar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la cáscara de lima a baja velocidad. Batir la manteca a velocidad media hasta que la mezcla parezca harina de maíz. Rociar con leche y crema; simplemente mezclar hasta que estos ingredientes se incorporen, solo unos segundos.
 2. Cubrir 2 placas de horno con papel para hornear. Dejar caer porciones generosas de 2 cucharadas de masa en las placas de horno para hacer alrededor de 12 pasteles de fruta. Hornear hasta que estén dorados, aproximadamente 25 minutos. Deslizar el papel de horno con los pasteles de fruta en las parrillas y dejar enfriar hasta que estén tibios o completamente fríos.
 3. Mientras los pasteles se hornean, realizar la cobertura: Pelar las frutillas, cortar en rodajas finas y colocarlas en un bol grande. Mezclar suavemente con 1/4 de taza de azúcar. Dejar en reposo hasta que la mezcla se vuelva jugosa (entre 20 y 30 minutos). Verter la mitad del fruto en otro recipiente con aproximadamente la mitad del líquido y aplastar ligeramente con un tenedor o una cuchara de madera.
 4. Pelar el mango y quitarle la semilla. Rebanar la fruta finamente, poner en un bol y mezclar suavemente con 3 cdas. de azúcar y, si la fruta está desabrida, el jugo de lima.
 5. Batir la crema con la cda. de azúcar restante en picos suaves.
 6. Para servir, cortar la parte superior de los pasteles y colocar con cuchara las frutillas trituradas y un poco de los jugos sobre las mitades inferiores, seguido de los mangos y algunas frutillas en rodajas. Colocar las partes superiores en su lugar. Terminar con una cucharada de crema batida, una o dos rodajas de frutilla y una pizca de menta, si lo desea.
- * Para preparar con anticipación: pasteles de fruta, enfriados por completo y almacenados herméticamente, hasta 4 días (si es necesario, volver a dorar en el horno a 350° durante 5 a 7 minutos).

Sarah Stapelmann
Dietista Registrada de CBHA



Revise nuestras nuevas series de video "CBHA en la Cocina" en nuestro sitio web en CBHA.org/Video-Center

VUELTA A LA ESCUELA

Preparar a los niños para que vuelvan a la escuela implica más que programar un corte de pelo y comprar una caja nueva de crayones. Queremos acompañarlo en la planificación de un regreso exitoso a la escuela; por eso, con la ayuda de nuestros proveedores, hemos elaborado una lista de “consejos indispensables” que comúnmente olvidamos cuando llega esta época del año. Use estos consejos para que la salud del estudiante sea óptima y le permita lograr el éxito.

“El proveedor médico o el pediatra de su hijo sabrá cuáles son las vacunas o las dosis de refuerzo que necesita el niño. Las dosis de refuerzo para algunas vacunas están previstas para la edad aproximada de 12 años o 6.º grado. Algunas escuelas no inscribirán al niño que no tenga las vacunas al día. Estar al día con las vacunas protege a su hijo de enfermedades graves. Asimismo, es importante para la salud pública”.

— Jaeniffer Kaiser, ARNP
Medicina Familiar



“Los exámenes de rutina de niños sanos nos ayudan a identificar cualquier problema en desarrollo en etapas tempranas y a asegurarnos de que el crecimiento de su hijo avance por buen camino. La mayoría de los planes de seguro cubren el costo de una visita o un examen físico para niños sanos una vez al año. Asimismo, varios deportes requieren un chequeo médico antes de que se le permita al niño participar. Llámenos para programar el suyo.”

— Dr. Alaa Atfeh
Medicina Familiar



“Preparar un almuerzo escolar que su hijo realmente disfrute no es tarea fácil. Aumente las probabilidades de que su hijo coma toda la comida involucrándolo en la planificación de los almuerzos escolares. Vayan a comprar juntos al almacén y déjelo opinar (hasta cierto punto) sobre la selección de los alimentos. Organice recipientes para la preparación del almuerzo escolar en su cocina de modo que su hijo pueda ayudar con la planificación diurna o nocturna del almuerzo. Enfatique la importancia de incluir todos los grupos de alimentos en el almuerzo y aliente a sus hijos a comer alguna golosina solo después de comer los grupos de alimentos esenciales”.

— Gabriela Araico
Nutricionista



“La mochila de su hijo no debería pesar más del 20 % de su cuerpo. Si la mochila pesa más que eso, es momento de evaluar qué necesita llevar realmente todos los días a fin de evitar que se dañen las vértebras y las articulaciones en crecimiento. Los cuerpos en crecimiento no deberían cargar demasiado peso, lo que incluye muchos libros dentro de una mochila. Si tiene dudas, pese la mochila”.

— Dr. Matthew StantsPainter
Medicina Familia con Obstetricia



“Si su hijo tiene alguna alergia grave (por ejemplo, al maní) y necesita tratamiento o medicamentos, como una epi-pen, un inhalador o Benadryl, debe informar al(la) enfermero(a). El medicamento debe entregarse a la escuela, permanecer a mano y etiquetarse con el nombre de su hijo y la información sobre la dosificación. Controle la etiqueta para asegurarse de que sea adecuado para el tratamiento de su hijo y para verificar que no haya vencido durante el verano. Una Epi-Pen puede salvar vidas, pero es importante reemplazarla anualmente para garantizar que sea eficaz”.

– Kyle Hogaboam
Farmacéutico



“El equipo de atención de la vista de CBHA recomienda exámenes de la vista a la edad de 1 año, 3 años y 5 años y, luego, anualmente hasta llegar a la edad adulta. Los niños que no pueden ver bien tampoco pueden tener un buen rendimiento en la escuela. Asimismo, los anteojos pueden ayudar rápidamente a abordar dificultades tempranas de lectura y aprendizaje. Un examen de la vista anual ayuda a garantizar que su hijo esté listo para la escuela y que pueda ver claramente todo lo que necesita aprender”.

– Dr. Jason Bleazard
Optometrista



“Con frecuencia, los meses de verano son un buen momento para programar el examen dental que su hijo deberá realizarse dos veces al año. Puede evitar retirar a su hijo de la escuela y, al mismo tiempo, asegurarse de que podrá concentrarse al volver a clases sin la distracción de un dolor de muelas. Los tratamientos regulares con fluoruro son una parte importante a la hora de disminuir las caries y la gingivitis. La adopción de buenos hábitos de salud bucal a temprana edad ayuda a asegurar una buena salud bucal durante la edad adulta. Consultar al dentista al menos dos veces al año para realizarse limpiezas y exámenes es una parte esencial de una buena salud bucal”.

– Dra. Aleta Cheek
Dentista



“Si su hijo parece especialmente ansioso por el regreso a la escuela, y usted se da cuenta de que no es solo por el nuevo maestro ni porque la diversión del verano termina, intente indagar un poco más sobre las causas. ¿Puede ser que el niño desee evitar algo (o a alguien)? ¿Su hijo ha sido víctima de hostigamiento en la escuela? Durante algún día escolar, más de 160.000 niños se quedan en sus hogares sin ir a la escuela con el propósito de evitar el hostigamiento. Si su hijo ha sido hostigado, use estas estrategias simples para ayudarlo:

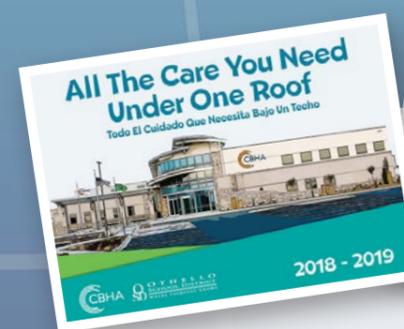
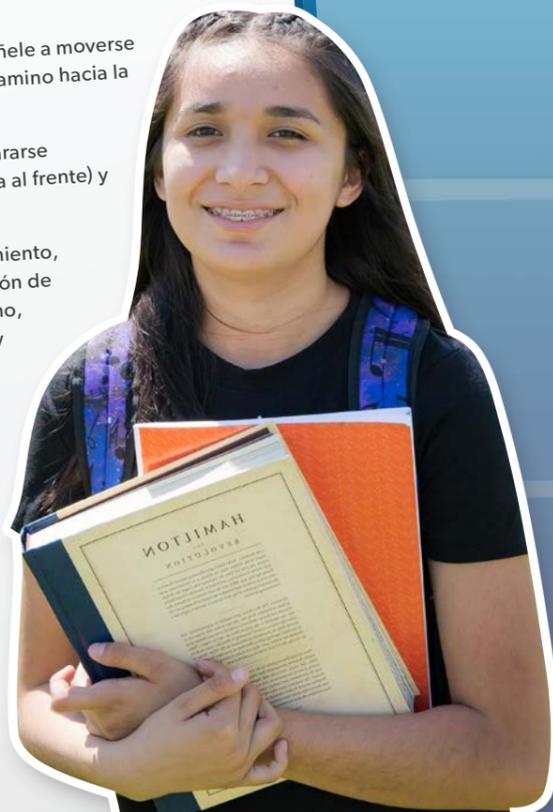
- Enséñele a su hijo a identificar adultos en la escuela a los que puede acudir: un maestro, un director o un orientador.
- Ayude a su hijo a identificar quiénes son sus verdaderos amigos y enséñele a moverse en grupo siempre que sea posible: durante un recreo, el almuerzo o el camino hacia la escuela y de regreso a casa.
- Fomente la confianza y un lenguaje corporal firme (como sentarse o pararse derecho, con los hombros hacia atrás, el mentón hacia arriba y la mirada al frente) y recuérdelo a su hijo que tiene motivos para confiar en sí mismo.

Si ir a la escuela sigue generándole miedo y ansiedad debido al hostigamiento, es posible que ya sea tiempo de abordar el problema con la administración de la escuela. Su hijo tiene derecho a sentirse seguro en la escuela. Asimismo, los maestros y la administración quieren que todos se sientan cómodos y seguros.

Los niños que han sido afectados negativamente por el hostigamiento también podrían beneficiarse de la terapia, en especial si se ha dañado su autoestima. El equipo de salud mental de CBHA puede evaluar a su hijo durante un contacto amistoso con el niño y, luego, realizar las recomendaciones correspondientes.

“El hecho de dejar cualquier tipo de trauma sin abordar, incluido el hostigamiento, puede derivar en otros problemas, como dificultades para tener éxito en cuestiones académicas, aislamiento social, problemas para dormir, ansiedad y depresión. La terapia puede ayudar”.

– Michelle Taylor,
Psiquiatra de ARNP



Los calendarios escolares de 2018/2019 para Othello, el condado de Franklin del norte y Wahluke ya se enviaron y debería haber recibido el suyo en su bandeja de entrada. Para no perderse ninguna fecha importante relacionada con la escuela ni ningún evento divertido de la comunidad este año, tenga este calendario siempre a mano.



ABRAZAR CALIDAD Y SERVICIO

“Es divertido para mí establecer una meta y luego decir ‘cumplimos esa meta de esta forma’ o ‘fallamos y la próxima vez lo haremos mejor de la siguiente manera’ ”.

— Dulcye Field, Director Clínico

El enfoque de Dulcye en la calidad y el servicio recientemente ha llevado a su nuevo trabajo como Oficial Clínico Jefe. Ella supervisa los departamentos de enfermería, dental y de salud conductual y también el departamento de calidad.

Si siente que quiere formar parte de un equipo como este, siempre estamos buscando personas talentosas y apasionadas. Obtenga más información acerca de trabajar para CBHA y de las oportunidades actuales en CBHA.org

