

Un Diagnóstico para Dean

...Viene de la página 4

insistieron que “cuando crecía se le pasaría.” Dean fue alimentado con un tubo hasta casi los cuatro años. “No tenía ningún sistema de inmunidad así que quedamos bastante aislados por no querer arriesgar una infección si lo sacábamos afuera,” dijo Darla.

Dean tiene ahora diez años y no “se le ha pasado”. Ya no tiene que estar aislado por problemas de salud y tratar de relacionarse con niños de su edad. “Simplemente no funciona,” dijo Darla. “Se relaciona mejor con niños de cuatro, cinco y seis años de edad por su nivel de juego e intereses.”

Darla se mudó a Othello hace como tres años con Dean y su hijo menor Kenny, ahora de cuatro años. Dean ha estado en una sala regular de clases desde que empezó a la escuela. “Sus comportamientos autísticos se hicieron muy notorios durante el año escolar 2009-2010 y su maestra expresó su preocupación,” recordó Darla. Esos comportamientos se han intensificado. “Dean tamboritea con los dedos contra el escritorio, mueve la cabeza de un lado al otro y agita los brazos. Distrae a los otros niños y a los maestros. No logra quedarse sentado si recibe demasiados estímulos.” Además, Dean empezó a tener problemas de control de ojo porque no se da cuenta que anda enojándose hasta que enojado en grande.

En Busca de una Respuesta

Consiguir un diagnóstico de autismo ha sido difícil, pero necesario para tener acceso a recursos muy valiosos para la educación y el desarrollo general de Dean. Los especialistas en este campo tienen listas largas de espera. La doctora familiar de Dean y Kenny es Dra. Ellen Aduan, pediatra en Othello Family Clinic. Ella le ha mandado referido a los especialistas necesarios y a Dean hace poco le diagnosticaron con Aspergers (una forma de Autismo) acompañado de un trastorno de regulación de humor. Dra. Aduan también le refirió a Dennis Braudrick, Consultante de Salud de Comportamiento de CBHA. Dean formó un lazo con Dennis de inmediato. “Una de las áreas de enfoque obsesivo de Dean es juegos de video, y ya que Dennis también es “jugador”, Dean se siente cómodo con él,” dijo Darla. “Dennis le ayuda a Dean sacar la cuenta de lo que debe hacer en ciertas situaciones y cómo puede resolver las cosas. Dean tiene a Dennis como su “bato de confianza” cuando las respuestas de la mamá no bastan.”

Dean se quedará por ahora en una sala de clases regular donde es estudiante de cuarto grado en Scootney Springs Elementary. Es un niño muy inteligente que lee y recuerda bien. Dean entiendo lo concreto en vez de “las cosas de sentimientos y sensaciones,” y le cuesta expresarse. También tiene problemas para decidirse entre opciones. Darla por lo general le prepara dos juegos de ropa para que elija en cada mañana. “El closet entero es demasiado para él,” dijo. “La navegación de las aguas sociales de cuarto grado será un verdadero reto para él.” La habilidad de una interacción apropiada en una situación social es increíblemente importante en el ambiente educativo. “Si uno no puede dejar de interrumpir al maestro, hay un problema grande,” dijo ella. “Pero no logra entender que tiene que esperar su turno.”

“Autismo, TDAH y otros trastornos son aún más difíciles porque uno no los puede ver,” dijo Darla. “No traen muletas o una silla de ruedas. Otros niños tratan de ayudar a un niño con discapacidad física. Ya que Dean se comporta distinto, los otros niños se burlan de él.”

Darla ha tratado de mantener un sentido del humor a medida que sigue buscando el tipo correcto de ayuda para Dean. “Realmente tienes que poder reírte,” dijo ella. Darla le aconseja a otros que pasan por situaciones similares que miren primero al niño. “Todavía son ordenados, son interesantes con una personalidad maravillosa. Son niños con necesidades especiales, pero antes que nada son niños,” dijo ella. “A veces podemos obsesionarnos tanto con arreglar el problema que nos olvidamos que hay un niño allí adentro. A largo plazo el niño sigue allí adentro. Esa es la razón por la cual uno hace esto, para que tengan una mejor vida. Aunque no sea la vida que tú imaginaste para ellos.”

¡CBHA Da la Bienvenida a un Nuevo Proveedor!



Nathan Spinelli, PharmD

Nathan Spinelli se graduó de la Escuela de Farmacia de la Universidad del Estado de Washington. Se crió en Spokane, WA, y optó por venir a Othello porque disfruta él y su familia de la atmósfera de un pueblo pequeño. Su meta en llegar a ser farmacéutico fue de ayudar a la gente tomar buenas decisiones acerca de su cuidado de salud y para dar información sobre medicamentos, estilo de vida y el bienestar general. Nathan disfruta de ejercicios, cocinar, jardinear y jugar al golf. También habla bien español.

Recursos para Autismo

La Ayuda está Disponible:

- **Autism Guidebook for Washington State (Guía Sobre Autismo para el Estado de Washington)** – este libro contiene una riqueza de información relevante para familias, educadores, profesionales médicos, proveedores de cuidado, y otros que toman decisiones informadas sobre el cuidado individual de niños y adultos en el Trastorno del Espectro de Autismo y trastornos relacionados. Para un repaso en línea visite a: <http://www.doh.wa.gov/cfh/mch/autism/Guidebook.htm>
- **Préstamos de Biblioteca sobre Autismo** – pueden tener acceso en www.nwesd.org. Vaya a “Programs & Services” y haga clic en “Autism Outreach Project.” (Proyecto de Educación sobre Autismo)
- **Callie Moore, RN, Coordinadora para Niños con Necesidades Especiales de Cuidado de Salud para el Condado de Adams.** – El Departamento de Salud del Estado de Washington da financiamiento por medio del Condado de Adams para proporcionar una enfermera de salud pública para conectar a las familias con problemas relacionados con el autismo con los servicios disponibles en la zona. Para más información contáctese con Callie Moore al 509-488-2031 ó al 509-659-3317.
- **Los Consultantes de la Salud del Comportamiento de CBHA** – véase página 4 para más información.

Horas de la Clínica

Othello Family Clinic
Lunes–Jueves 9 a.m. a 8 p.m.
Viernes..... 9 a.m. a 6 p.m.
Farmacia, L–V..... 9 a.m. a 6 p.m.
Citas: 488-5256

Othello Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 7 a.m. a 6 p.m.
Citas: 488-5256

Othello EyeCare
Lun, Miér, Jue, Vier 8 a.m. a 5 p.m.
Martes 10 a.m. a 7 p.m.
Citas: 488-2020

14th Avenue Medical Center
Lunes–Viernes..... 8 a.m. a 5 p.m.
Citas: 488-6644

Connell Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 7:30 a.m. a 5:30 p.m.
Citas: 234-0551

Wahluke Family Clinic
Lunes–Viernes..... 9 a.m. a 6 p.m.
Farmacia, L–V..... 10 a.m. a 6 p.m.
Citas: 932-3535

Wahluke Family Dental Clinic
Lunes–Viernes..... 8 a.m. a 5 p.m.
Citas: 932-3535

Acreditación por la Comisión Conjunta (Joint Commission)

La Acreditación de la Comisión Conjunta se reconoce en la industria del cuidado de la salud como un estándar internacional comparable al Sello de Buen Cuidado del Hogar (Good Housekeeping Seal of Approval). CBHA recibió esta acreditación en marzo de 2002. Solamente un 12% de todas las facilidades de cuidado de salud en la nación están acreditadas.

Esta acreditación se otorga solamente después de un repaso estricto en el sitio y una inspección de la facilidad de cuidado de salud. La limpieza, las normas y prácticas de cuidado de pacientes, cumplimiento con leyes y reglamentos locales, estatales y federales todos se toman en cuenta.



Copias en español de esta publicación están disponibles para quien la solicita al llamar al 488-5256.

The Field Group | Yakima, WA | www.thefieldgroup.net

Fay Coats and Erin Lehr, Editors
140 E. Main | Othello, WA 99344 | 509-488-5256

año.

El boletín de Columbia Basin Health Association se publica como servicio a la comunidad por su Departamento de Mercadotecnia y Relaciones Públicas. Se publica en la primavera y el otoño de cada

140 East Main | Othello, WA 99344
Columbia Basin Health Association



Otoño 2009

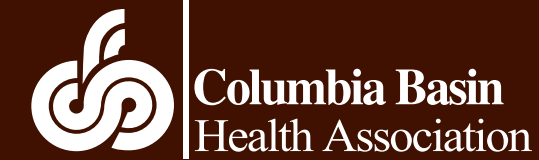


Nuestra Misión

Columbia Basin Health Association asegura el acceso igual al cuidado de salud de calidad para todas las personas sin tomar en cuenta la edad, el sexo, el color, la etnicidad, el origen nacional, o la capacidad de pagar.

Nuestra Visión

“Ser modelo de excelencia para la satisfacción de los pacientes en el cuidado de salud comunitaria y migrante, y ser un líder comunitario en iniciar y desarrollar relaciones colaborativas.”



Salud en su Pueblo

Recuperando el Control Sobre Nuestras Vidas

Pensamos que podemos hablar de la mayoría de los problemas de salud que encaramos. Comentamos nuestro cáncer, diabetes, condiciones cardíacas y una variedad de otras enfermedades con los amigos y los familiares. Pero, por alguna razón, no mencionamos frecuentemente lo que más nos inquieta. Podría ser nuestra dependencia creciente sobre un cigarrillo o un vaso extra de vino, de lo difícil que es a veces levantarnos de la cama y de la forma que a menudo nos sentimos tristes, enojados o agitados. A veces sufren nuestras relaciones personales y tenemos dificultades en el trabajo. Sin embargo seguimos resistiendo hasta que el camino se pone demasiado duro, que estamos cansados de la forma en que estamos viviendo, o que alguien nos obliga buscar ayuda. En este número de “Salud en el Pueblo de Uno” exploraremos cómo varios pacientes han tomado el control sobre sus vidas y han hecho los cambios necesarios para encaminarse hacia el bienestar físico y mental.

Sobreponiéndose a la Adicción

Paciente Daniel Wolanski de CBHA empezó a fumar cuando tenía como 15 años. Sus padres sólo fumaban ocasionalmente, pero el formó el hábito a temprana edad. Dan intentó sin éxito de dejar de fumar cuando tenía 17. Cuarenta años después de empezar, todavía estaba fumando y se estaba poniendo más y más preocupado por la salud. “Soy una persona sana, atlética y activa. Me gusta el aire libre y tengo cuatro perros – perdigueros húngaros llamados Vizsla,” dijo. “Empecé a preocuparme por el efecto que pudiera tener el humo del cigarrillo sobre mis perros y por último sobre mi. Hay cáncer en mi familia, y más encima, el fumar es un vicio muy caro.”

Sigue en la página 2...

“Manteniendo Saludables a Aquellos que Alimentan al Mundo”

Otoño de 2010

En Este Número...

Pg 2.....Sobroniéndose a la Adicción *continuado*

Pg 3.....Reconociendo la Depresión

Pg 4.....La Salud de Comportamiento y Usted
Un Diagnóstico para Dean

Pg 5.....Un Diagnóstico para Dean *continuado*

¡CBHA Da la Bienvenida a un Nuevo Proveedor!

Recursos para Autismo

CBHA Mesa de Directores

Everett Cole.....*Presidente*
Joe Montemayor.....*Vice-Presidente*
Maxine Taylor.....*Secretario*
Kate Brueske.....*Tesorero*
Maggie Gutierrez
Dora Beraza
María Villa
Enrique Miron
Mike Garza
Barbara Walters
Janelle Anderson
Martin Gallardo
Ross Bushong





...Viene de la página 1

Sobreponiéndose al Vicio

Dan empezó a pensar de dejar de fumar en el verano de 2009. Había llegado a la clínica para otra condición médica y mencionó a su proveedor médico Preston Lehr, PA-C que quería dejar de fumar. No fue hasta mediados de octubre de 2009 que Dan estaba dispuesto a comprometerse con una fecha fija para dejar de fumar. Optó por 1/1 de 2009 porque 1/1 es su cumpleaños y considera que esos números son “sus números de suerte.” PA-C Lehr le recetó una droga hecha para ayudar a los pacientes para dejar de fumar. “Me tomé los medicamentos y seguí fumando por una semana,” recuerda Dan. “Luego reduje el número de cigarrillos al día.” La segunda semana Dan tomó dos pastillas por día y dejó por completo de fumar en la fecha de dejar de fumar. Ha pasado como un año y aún no ha tocado un cigarrillo.

Dan encuentra que las horas tempranas de la mañana son las más difíciles desde que dejó de fumar. “Siempre me he levantado muy temprano. Generalmente me levanto antes de las 4 a.m.,” dice. “¿Qué hace uno a esas horas del día sino tomar café y fumar cigarrillos?” En todo caso se mantiene dedicado a su meta de no volver al cigarrillo. Al principio comía Salvavidas cuando tenía el deseo de fumar, pero después se cambió a dulces sin azúcar. Ya no tiene verdaderas ansias de cigarrillos. A veces piensa acerca de un cigarrillo pero luego se recuerda que ya es “no fumador” y desaparece el pensamiento de la mente. “No habría podido

hacer esto sin que Preston me diera apoyo y ánimo. Realmente estoy agradecido por ello,” dijo Dan.

Dan mide 5' 11" de alto y ha pesado como 160 libras la mayoría de la vida de adulto. “Mis parientes solían decirme que yo ere realmente flaco,” recuerda. Ha subido como treinta libras desde que dejó de fumar y, a contar de agosto de este año ha resuelto perder diez libras, lo cual le dejará en un peso saludable para su estatura. “Mi caída es el helado,” dice. Hace bastante ejercicio, y sus parientes ahora le dicen que “se ve bien y tiene buen semblante en la cara.” Se ha fijado también que es más fácil mantener limpia a su casa desde que dejó de fumar. “No hay ninguna acumulación de humo en ninguna parte y la ropa ya no huele a humo,” dice.

Dan es dueño de un pequeño rancho para árboles de navidad en Schaake Road en Othello. También cultiva heno, maíz, mijo y sorgo en sus acres. “He vivido en Othello por más o menos 11 años, pero he venido a esta área para cazar desde 1962 cuando tenía como siete años,” dice. Dan todavía disfruta de cazar, pero ahora se hace acompañar de sus Vizslas. También le gusta la pesca y la búsqueda de rocas. “Soy jardinero ávido y me gusta hacer mermeladas y escabeche de pepinos,” dice. Dan está comprometido con un estilo de vida saludable y le anima a otros que dejen de fumar también. “Si yo lo puedo,” concluyó, “¡cualquiera puede!”



“El acto más grande que puede hacer un fumador para mejorar la calidad de su vida es dejar de fumar. Dan ha comprobado eso durante este último año.”

Preston Lehr, PA-C

Reconociendo la Depresión

Dixie Fultz tiene una vida activa. Trabaja tiempo completo en la Estación de Traslado del Condado de Adams, disfruta de su familia y de sus amigos, es muy activa en su iglesia y en la comunidad, y es actualmente la presidenta del comité local de planificación para el Festival del Sandhill Crane (Grulla Sandhill). Dixie también sufre de la depresión - una enfermedad médica seria.

Dixie puede ver el origen de su enfermedad en su histerectomía hace 17 años, pero se da cuenta que tal vez tuvo síntomas de la depresión antes que eso. Recuerda que pasó un mal rato después del nacimiento de su segundo hijo, pero que “logró salirse de eso,” sin ayuda médica.

Justo cuando cumplió 40, Dixie descubrió que tenía una condición pre-cáncer que requería una histerectomía. Esto fue un día jueves, y estaba citada para la cirugía el martes siguiente. “No tuve tiempo para ajustarme a esto,” dijo. “Eso después me llegó a penar.” Dixie dijo que tenía mucho miedo hacerse la operación porque nunca había tenido cirugía antes. Supo después que su corazón se detuvo durante la operación. “Tan pronto como llegué a la casa me puse muy mal genio y enojada con el mundo.” La mamá de Dixie había venido para quedarse con Dixie después de la cirugía y se fijó en el cambio en ella. Dixie tomó la decisión sabia de buscar ayuda médica después de como tres semanas. “Fui para ver a mi proveedor médico John Betz, PA-C,” dijo. “Descubrí que no estaba todo eso en la cabeza y que tenía un problema legítimo. Me dieron medicamento y me fue bastante bien por más o menos tres años.”

De a poco Dixie dejó de tomar su medicamento para la depresión. “Fue una decisión que tomé por mi cuenta,” dice. Más tarde decidió que quería dejar de fumar y pidió ayuda a su proveedor médico. El le recetó un medicamento usado para controlar las ansias de la nicotina y otros efectos de la abstinencia, pero que también es un medicamento antidepresivo. Dixie se dio cuenta que se sentía mejor cuando tomaba el medicamento. En ese momento se dio cuenta que había retrocedido y que nuevamente pasaba ratos cuando estaba bien abatida, agitada y deprimida. Ha seguido tomando el medicamento desde entonces.

La primavera de 2010 terminó siendo un tiempo de estrés significativo en su vida; le tocó un cambio



mayor en su descripción de trabajo, falleció un buen amigo en febrero, y su mejor amiga de treinta años falleció en marzo. Esos eventos, en combinación con sus responsabilidades del Festival del Grulla Sandhill, de su trabajo y de su familia le hicieron regresar a la oficina de su proveedor. Le subieron la dosis y también le ordenaron un permiso médico para relajarse. “Ya que pude dar me cuenta de que se trataba, me obligué levantarme de la cama y lograr algo,” dijo. “Hacía el lavado y algo de planchar, pero también escuchaba música y miré una o dos películas. Encontré que estaba volviendo a lo normal con el transcurso de la semana y logré relajarme. John me recordó que se tarda como dos semanas para que el aumento de dosis tenga efecto completo y de no dejar de tomarlo.”

Dixie sabe que la depresión es una condición médica y está incluido dentro de la Ley de Americanos con Discapacidades. Al principio pensó que era su culpa, pero ha llegado a saber y entender que no es así. “Supe que mi madre biológica tenía niveles bajos de serotonina y padecía de narcolepsia.” Niveles bajos de serotonina puede provocar cambios de humor. Dixie no sabe de otro familiar con la depresión. “Me siento tanto mejor ahora,” dijo. “Uno nunca quiere ser mal genio con la gente que quiere que sólo están tratando de ayudar, pero eso es lo que hacía.” También ha apreciado el apoyo de PA-C Betz. “Es bueno tenerlo en mi rincón, haciendo bateo para mí.”

Dixie se mantiene muy ocupada haciendo “lo que me gusta hacer.” Desde que empezó con su medicamento, Dixie ha podido disfrutar de las cosas que más ama. Ella y su esposo Steve tienen un vehículo recreativo “fifth wheel o ‘quinta rueda’ ” y les gusta salir de camping. También hace punto de cruz.

**No es seguro dejar de tomar un medicamento anti-depresivo sin la ayuda y la supervisión de su doctor.*

La Salud de Comportamiento y Usted

Nosotros los humanos somos seres complicados. Es cierto que somos lo que aparentamos por fuera – una persona con un cuerpo compuesto de numerosas partes funcionales cubierto de piel. Podemos caminar, correr, hablar, ver y oír. También tenemos partes internas, las más importantes de las cuales los demás no pueden ver – nuestro intelecto, emociones y psique. Cuando se presentan problemas con las partes exteriores vamos a ver a un proveedor médico; cuando quebramos una pierna, nos toca un resfriado fuerte o un dolor de diente, o si tenemos problemas con la vista. Cuando se presentan problemas por dentro, muchas veces no sabemos a quién acudir ni cómo conseguir ayuda.

Los Consultantes de la Salud de Comportamiento de CBHA trabajan de cerca con el equipo médico. Están bien disponibles para proporcionar servicios una vez que la necesidad ha sido identificada por el proveedor médico. CBHA tiene cuatro Consultantes de Salud de Comportamiento y un Manejador de Casos de Salud de Comportamiento. Todos son bilingües. La confidencialidad del paciente es de suma importancia y todas las sesiones de consejería se realizan en la más estricta confidencialidad. La salud del comportamiento incluye evaluación de exámenes por una variedad de problemas tales como el abuso del alcohol y las sustancias, la depresión y el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad). Los Consultantes de Salud de Comportamiento son rápidos

para enfatizar que los problemas de salud mental pueden ocurrir en el transcurso de la vida de una persona y que no es la culpa de nadie. Lo importante es buscar ayuda.

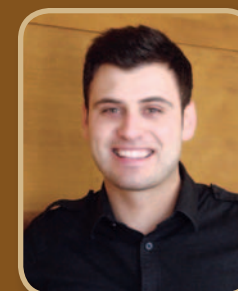
Problemas Comunes de la Salud del Comportamiento:

- Depresión
- Ansiedad
- Dolor de una pérdida/pérdida
- Violencia doméstica
- Abuso de sustancias
- Trastornos de la adaptación
- Manejo de estrés
- Problemas conductuales en los menores
- Destrezas de la crianza de niños
- Problemas maritales/relacionales
- Manejo de casos de enfermedad crónica

Los Consultantes de la Salud del Comportamiento de CBHA también trabajan con varias agencias comunitarias para asegura que los pacientes de CBHA estén recibiendo el mejor cuidado posible. Estas agencias incluyen IHCS/ Servicios de Consejería Comunitarios, Servicios de Violencia Doméstica Nueva Esperanza, y el Cuidado de Salud Mental del Condado de Grant.



Dennis Braudrick, MA LMHC
Consultante de la Salud del Comportamiento



Nieves Gomez, MSU
Consultante de la Salud del Comportamiento



Angelica Lauriano-Eldred, MSW
Consultante de la Salud del Comportamiento



Kimberly Salazar, BSW
Manejador de Casos de la Salud del Comportamiento



Leo Gaeta, MSW
Director de Programa y Consultante de la Salud del Comportamiento

Un Diagnóstico para Dean

En los niños que se trata de autismo, un diagnóstico formal es muy importante. Sin ello su educación, su crecimiento y su desarrollo pueden sufrir. Sin el diagnóstico el estado y el sistema escolar no reconocerán que el niño tenga una discapacidad. Se les sueltan dentro de un ambiente donde tienen que sobrevivir entre niños que no tienen dificultades cognitivas, sociales o de aprendizaje. Para un niño que tenga cualquier forma de Autismo esto puede ser extremadamente traumático y un desafío.

Un Comienzo Difícil

Dean nació tres meses temprano y pesó una libra, once onzas. “Ha tenido problemas y luchas desde el comienzo,” dijo Darla Hussey, su madre. “Empecé a sospechar que podría ser autístico cuando tenía como dos años.” Ella se fijó que no hacía contacto con los ojos. “No tenía ningún interés en jugar con otros y sólo quería juguetes que tenían luces,” dijo ella. También tenía problemas con la visión. Darla comentó el tema con los especialistas en ese tiempo pero ellos atribuían su comportamiento a sus muchos otros problemas de salud e

Sigue en la página 5...



Dean Hussey