

Buena Salud ... ¡Cuide a su cuerpo para lograrla!

Saque Todo el Provecho Posible de su Visita a un Proveedor Médico

¿Alguna vez se ha venido de la oficina de su proveedor médico preguntándose qué sacó con ir al consultorio? Probablemente todos hemos tenido esta experiencia en algún momento. Ahora, en vez de frustrarse, abórdelo en forma positiva. Usted tiene el derecho a que le expliquen su condición médica. La próxima vez que ve a su proveedor médico, tenga los consejos siguientes en mente:

- ¡Haga preguntas! Si no entiende algo, pida al proveedor que lo repita – en un lenguaje que puede entender y no en términos médicos difíciles.
- Tome notas – al anotar las cosas le ayuda recordar. Para aclarar las cosas, repita lo que le han dicho para asegurar que entendió bien.
- Cuénteles a su proveedor médico de sus pensamientos y temores. Si cree que un medicamento recetado no va a dar resultado, explique el por qué. Si teme que está desarrollando una condición que tenían sus padres, explique los síntomas que tiene.
- Pregunte por los motivos de las pruebas diagnósticas que pueden ser ordenadas para usted. ¿Son necesarias? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Cubrirá la seguridad a los costos? ¡Usted tiene derecho de saber!
- ¿Qué tipo de opciones de tratamiento tengo? ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Cubrirá la seguridad los costos?
- Finalmente, recuerde que su proveedor médico no puede leerle la mente. La comunicación efectiva entre ustedes dos es vital para el resultado exitoso que ambos desean.

CBHA Board of Directors

- | | |
|-------------------------------|---|
| Everett Cole
Board Chair | Dora Beraza
Gina Bullis
Kevin Byington |
| Joe Montemayor
Vice-Chair | Maggie Gutierrez
Francisco Mendez
Enrique Miron |
| Kevin Byington
Secretary | Steve Purcell
Maria Villa |
| Blanca Fernandez
Treasurer | |

Clinic Hours

- | | |
|---|---|
| Clínica Familiar de Othello
Monday–Thursday 9 a.m. to 8 p.m.
Friday 9 a.m. to 6 p.m.
Pharmacy, M–F 9 a.m. to 6 p.m.
Appointments: 488-5256 | Clínica Familiar de Wahluke
Monday–Friday 9 a.m. to 6 p.m.
Pharmacy, M–F 10 a.m. to 6 p.m.
Appointments: 932-3535 |
| Othello Family Dental Clinic
Monday–Friday 7 a.m. to 6 p.m.
Appointments: 488-5256 | Wahluke Family Dental Clinic
Monday–Friday 8 a.m. to 5 p.m.
Appointments: 932-3535 |
| 14th Avenue Medical Center
Monday–Friday 8 a.m. to 5 p.m.
Appointments: 488-6644 | Othello EyeCare
Mon, Wed, Thur, Fri 8 a.m. to 5 p.m.
Tuesday 10 a.m. to 7 p.m.
Appointments: 488-2020 |

Our Mission

Columbia Basin Health Association assures equal access to quality health care to all persons regardless of age, sex, color, ethnicity national origin, or the ability to pay.

Our Vision

“To be a model of excellence in patient satisfaction in community and migrant health care and a community leader in initiating and developing collaborative relationships.”



Elaine Peterson is back at her desk at the law office of Steve Sackmann.

Examinación Física Anual Hace una Gran Diferencia

Elaine Peterson siempre pide cita para su examinación física anual cerca de su cumpleaños. “Es una costumbre que me ha servido bien,” dijo. El otoño pasado no fue excepción. Peterson, edad 50, pidió cita con su doctor familiar, R. S. (Randy) Bunch, MD. Como parte de la examinación tuvo un mamograma en Othello Community Hospital. No se preocupó mucho cuando le contactaron para hacerse un segundo mamograma y un ultrasonido porque sabía que en su familia no tenía ningún antecedente de cáncer.

Antes de terminar el día, Peterson había recibido una llamada de Dr. Bunch. Las noticias no eran buenas. Fue detectada una bolita sospechosa y tenía que tener una biopsia. “Dr. Bunch me mandó a un cirujano de pecho y un oncólogo en Cancer Care Northwest en Spokane y ayudó facilitar todos los arreglos en forma muy oportuna,” dijo ella. La bolita, más o menos de un milímetro, resultó ser maligna y se determinó que era cáncer de nivel uno. El tratamiento recomendado fue una lumpectomía con eliminación del nodo sentinela. Después de la cirugía, la patología no demostró ningún nodo maligno de linfa; los márgenes alrededor del tumor también eran negativos.

Peterson se ha beneficiado de recientes avances en el tratamiento de cáncer. Tuvo radiación mamo de sitio, en la cual un globo lleno de solución salina con catéter se introduce al área donde había estado el tumor. Luego son entregadas semillas de radiación por medio del catéter dos veces al día por cinco días. “El cuerpo tolera más radiación internamente que externamente,” Peterson añadió. Está recibiendo terapia de hormonas. Seguirá con examinaciones cada seis meses por cinco años.

Peterson acredita el resultado exitoso a la detección temprana. El tumor era tan pequeño que no era palpable (capaz de ser sentido o tocado) ni por la paciente ni el doctor, pero pudo ser visto en un mamograma. “Le animo a todas las mujeres que hagan una examinación física regular,” concluyó.

¿Qué hay adentro?

- Página 2
- Su Papel en Mantenerse Saludable

- Página 3
- Cambios en la ley del estado de WA sobre Restricción de seguridad para Menores (Child Restraint Law)

- Página 4
- CBHA Da la Bienvenida a Nuevos Proveedores Médicos
- Evento de Asiento de Carro para Niños /Asiento “Booster” /Seguridad en Bicicletas para Niños junio 16
- Felicitaciones Richard Bunch, MD y David Hofheins, DO

- Página 5
- Miembros de la Junta Directiva de CBHA
- Saque el Máximo de Provecho de su Visita a su Proveedor de Cuidado de Salud

Eventos

Mayo 16th
Evento de Consciencia de Asma en Wahluke Family Medical Clinic de 10am a 4pm

Mayo 17th
Evento de Consciencia de Asma en Othello Family Clinic de 1 a 6pm

Mayo 17th
Evento de Consciencia de Asma en 14th Avenue Medical Center de 1 a 5pm

Junio 16th
Evento de Asiento para Niños en Carros/Asiento “Booster”/Evento de Seguridad en Bicicleta para Niños en estacionamiento de 14th Avenue Medical Center / estacionamiento del hospital de Othello adyacente a 14th Avenue Medical Center

Julio 27th - 28th
Relevo para la Vida en la Pista Atlética de OHS

JCAHO Accreditation



JCAHO (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations) Accreditation is recognized in the healthcare industry as an international standard comparable to the Good Housekeeping Seal of Approval. CBHA received this accreditation in March of 2002. Only 18% of all healthcare facilities in the nation are accredited.

This accreditation is granted only after a strict onsite review and inspection of a healthcare facility. Cleanliness, patient care policies and practices, adherence to local, state and federal laws and regulations are all taken into account.

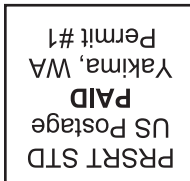
Copias en español de esta publicación están disponibles para quien la solicita al llamar al 488-5256.

The Field Group | Yakima, WA
Design:

Fay Coats, Editor
140 E. Main | Othello, WA 99344 | 509-488-5256

The Columbia Basin Health Association newsletter is published as a community service by its Marketing and Public Relations Department. It is published in the spring and fall each year.

P.O. Box 546 | 140 East Main
Othello, WA 99344



<i>These lists are intended to serve as a general guideline. Ask your doctor which tests and exams are appropriate for you.</i>			
Men’s Health Checklist			
Test	Ages 20-40	Ages 40-50	Age 50+
Self-Exam – Discuss with healthcare provider	Monthly by self: Testicles (for lumps), Skin (moles, freckles), Oral (cancerous lesions), Breast (abnormal lumps)		
Dental Checkup	Every 6 months		
Physical Exam	Discuss with your healthcare provider		
Sexually Transmitted Diseases	Discuss with your healthcare provider		
Blood Pressure	Once every year if normal		
Digital Rectal Exam		Every year	
Chest X-Ray	Every year (if smoker)		
TB Skin Test	Every 5 years		
Cholesterol Blood Test	Every 5 years		
Tetanus Booster	Every 10 years		
Blood Tests & Urinalysis	Every 3 years	Every 2 years	Every year
EKG (Electrocardiogram)	Baseline age 30	Every 4 years	Every 3 years
Hemoccult	Yearly starting age 50, younger if family history of colon cancer		
Testosterone Screening		Discuss with your healthcare provider	
Diabetes Screening		Every 3 years (usually starting age 45)	
PSA Blood Test		Every year (usually starting age 50+)	
Flexible Sigmoidoscopy	Discuss with your healthcare provider		
Colonoscopy	Discuss with your healthcare provider		
Bone Mineral Density	Discuss with your healthcare provider		

<i>These lists are intended to serve as a general guideline. Ask your doctor which tests and exams are appropriate for you.</i>			
Women’s Health Checklist			
Test	Ages 20-40	Ages 40-50	Age 50+
Breast Self-Exam	Monthly		
Dental Checkup	Every 6 months		
Pap Test	Every 1-3 years after 3 consecutive normals		
Blood Pressure	Start at age 20, then once every 1-2 years if normal		
Cholesterol Blood Test	Every 5 years		
Professional Breast Exam	Yearly by a healthcare provider		
Physical Exam	Discuss with your healthcare provider		
Digital Rectal Exam	Discuss with your healthcare provider	Every 5-10 years	
Chest X-Ray	Every year (if smoker)		
Mammogram		Every 1-2 years	
Diabetes Screening		Every 3 years starting at age 45	
Stool Blood Test			Monthly
Flexible Sigmoidoscopy	Discuss with your healthcare provider		
Colonoscopy	Discuss with your healthcare provider		
Dexa Scan		Every 1-2 years after menopause	
EKG (Electrocardiogram)	Baseline age 30	Every 4 years	Every 3 years
Thyroid Test (TSH)	Start at age 35	Every 5 years	

Su Papel en Mantener la Salud

Entre las cosas más importantes que puede hacer para sí mismo están los chequeos regulares, exámenes preventivos, e inmunizaciones. Elaine Peterson citó su examen físico anual cerca de su cumpleaños cada año y eso le dio un resultado grandísimo con el descubrimiento temprano y muy oportuno de su cáncer al seno. Le ayudará a usted establecer una relación con un proveedor médico para que llegue a conocerle y a confiar en esa persona. También le da la oportunidad al proveedor de conocerle a usted y a sus antecedentes médicos y le permite detectar pequeños cambios en su salud que usted a lo mejor ni se ha dado cuenta.

En este boletín están publicados Women’s Health Checklist/Lista de Chequeo para Mujeres y un Men’s Health Checklist/Lista de Chequeo para Hombres. Mantenga en mente que estas listas de chequeo presentan exámenes recomendadas para hombres y mujeres con un riesgo promedio para la mayoría de las enfermedades. Los factores de riesgo son las cosas en su vida que aumentan las posibilidades que tiene de tener una condición o enfermedad, por ejemplo, historia familiar, exposición a cosas en el ambiente, cierta edad o sexo, ser de cierto grupo étnico o de tener ya una condición de salud. Aquí es donde entra su proveedor médico familiar – le ayudará a determinar cuáles exámenes son las mejores para usted.

Si usted es nuevo en la zona y si actualmente no tiene un proveedor médico familiar, por favor llame a CBHA al 488-5256 y pida hablar con uno de los siguientes administradores de clínica: Augustine Alvarez • Mark Bunch • Kathy Whitney • Tari Perez

Con gusto le mostrarán su centro o clínica en 14th Avenue Medical Center, The Othello Family Clinic o la Wahluke Family Clinic. También podrán responder a cualquier pregunta que tenga en la selección de un proveedor médico.

La Ley de Washington sobre Restricción para seguridad de Menores (Child Restraint) Cambia Junio 1, 2007

El estado de Washington tiene una de las leyes más fuertes de la nación para restricción de seguridad para niños. El texto de la ley cambia junio 1, 2007. La investigación ha demostrado que, debido a que los cuerpos de los menores son muy diferentes a los de los adultos, los cinturones regulares de seguridad no protegen a los niños hasta que hayan alcanzado cierto peso y estatura. Los choques de vehículos matan a más niños entre las edades de cuatro y ocho que cualquier otra cosa. *Los cinturones de seguridad salvan vidas, pero un cinturón que no calza apropiadamente no va a proteger a su hijo en un choque.*

¿Cuáles son los nuevos requisitos?

Cada niño tiene que usar un asiento apropiado de restricción para seguridad hasta que el cinturón de seguridad le calce correctamente.

Típicamente, los cinturones regulares quedan bien cuando el menor:

- Mide por lo menos 4’ 9” de estatura
- Tiene ocho años de edad
- Pesa 80 libras

Si los niños no cumplen con los requisitos de arriba para usar un cinturón regular, necesitan estar asegurados con un asiento “booster” que calce apropiadamente.

Niños de 12 y menores tienen que ser transportados en los asientos traseros cuando es posible hacerlo.

La multa para tener niños con restricción inapropiada para seguridad en los vehículos motorizados sube en junio 1, 2007, de \$101 a \$112.

¿Cuáles son los tipos de lastimadura que pueden resultar si no se usa un asiento “booster” y el niño es demasiado chico para los cinturones regulares?



Oficial Nels Larson hace un chequeo para asegurar que el asiento “booster” de Anthony Schutte se ha instalado correctamente. También le muestra a Anthony dónde el tirante del hombro y de la cintura deben pasar encima de su cuerpo.

Lastimadura a la Cabeza:

- Ocurre cuando el cinturón de hombro pasa por debajo del brazo o detrás de la espalda
- Contusiones severas al cerebro
- Discapacidad puede resultar del trauma

Lastimadura Abdominal:

- Ocurre cuando el cinturón de la cintura se sube encima del abdomen.
- En un choque, un cinturón de cintura mal puesto se impulsa fuertemente al área abdominal causando lastimaduras serias. Los órganos internos blandos tales como el hígado y el bazo pueden ser aplastados
- Los intestinos pueden expandirse y reventar igual que un globo

Lastimaduras de Cuello y de Columna:

- Pueden ocurrir cuando un cinturón de hombro está debajo del brazo o detrás de la espalda
- Pueden ocurrir cuando el cinturón de la cintura se sube encima del abdomen
- El cuello y la columna pueden doblarse traumáticamente y romperse. Puede ocurrir una parálisis

¿Qué puede hacer la comunidad médica para ayudar?

Sentimos una profunda tristeza cuando un niño haya sido lastimado por no estar apropiadamente asegurado en un vehículo. Con demasiada frecuencia tenemos que tratar a un menor seriamente lastimado porque fue arrojado de un vehículo. Columbia Basin Health Association, Othello Community Hospital, el Departamento de Policía de Othello Community Health Plan (Plan Comunitario de Salud) se unen para auspiciar un evento grande de asiento de restricción para seguridad/seguridad de bicicleta el sábado junio 16, 2007. El propósito será educar al público acerca de los cambios en la ley sobre restricción para seguridad de menores y para inspeccionar el equipo que ya está instalado en los vehículos. Los niños tendrán una oportunidad para probar una pista diseñada para enseñarles lo básico de seguridad en bicicleta. También se inscribirán a sus bicicletas. También hemos incluido unas entretenidas para los niños y por supuesto refrescos para todos. También habrá un número limitado de premios y asientos para carro, asientos “booster”, y cascos para bicicleta que serán regalados. Hay información específica sobre los eventos en la caja a la derecha.

CBHA Da la Bienvenida a Nuevos Proveedores



Brad E. Sorenson

Brad E. Sorenson empezó a trabajar con el personal de Othello Family Dental Clinic. “Esperaba poder hacer una diferencia en el trabajo de mi vida,” dijo. “CBHA y Othello caben en esas metas.” Dr. Sorenson asistió a Weber State University en Ogden, UT con especialidad en zoología y estudios menores en química. Se graduó de la Escuela Dental de University of Louisville en Louisville, KY con Doctorado en Dentista Médico. Dr. Sorenson y su esposa, Rachel, están entusiasmados con estar en Othello en un nivel profesional y personal. “Me crié en el sur de Utah,” dijo. Rachel originalmente es de Othello y sus padres, Tom y Linda Rogers, están entusiasmados con tener en Othello a sus nietos – Gracie, de tres años y Jack de un año – donde sus familias pueden reunirse frecuentemente. Cuando no está trabajando, Dr. Sorenson tiene muchas actividades. El y la familia están activos en actividades de la iglesia. Es lector ávido, y le gusta mirar y participare en el deporte. Tiene mucha experiencia musical y ha hecho presentaciones como cantante y como actor.

John Beauchamp, PA-C, empezó su carrera médica como ambulanciero de hospital en la Armada de los EE.UU. en 1976. Se graduó de George Washington University con grado universitario en Ciencias como Ayudante de Médico en 1993. Ha trabajado en Texas como ayudante médico desde entonces, y hace poco vino a trabajar con el personal médico de CBHA. Está interesado especialmente en la diabetes y le gusta trabajar con pacientes con diabetes de tipo II (no dependientes de insulina). A John le gusta “todo lo del aire libre”; le gusta cazar y pescar y también es corredor y trabaja en madera. Con la señora, Deborah, tienen dos hijos ya grandes que viven y trabajan en Texas.



John Beauchamp

¡Felicitaciones a Richard Bunch, MD, y a David Hofheins, DO!

Dr. David Hofheins y Dr. Richard Bunch han logrado recientemente marcar un hito notable en sus carreras médicas. Dr. Hofheins cumplió 25 años de servicio dedicado en Othello Family Clinic. Dr. Bunch ha servido a pacientes en Othello por 45 años. Les expresamos nuestro aprecio sincero a los dos por sus años de servicio fiel.

Asiento de Carro para Niños/Asiento “Booster / Evento de Seguridad para Bicicletas de Niños

Sábado, Junio 16, 2007, 10 am – 3 pm *

Estacionamiento de 14th Avenue Medical Center

Estacionamiento del Hospital de Othello Adyacente a 14th Avenue Medical Center

Auspiciado por: Columbia Basin Health Association, Community Health Plan
Othello Police Department, Othello Community Hospital

- Explicarán cambios en la ley del estado de “WA State Child Restraint Law” (Restricción de seguridad de Menores)
- Bienvenidos los padres, abuelos, niños e interesados
- Clase de seguridad en bicicletas incluyendo instrucción sobre la manera de ponerse el casco y las reglas del camino
- Inscripción de bicicletas
- Inspecciones de asientos de seguridad de niños ya instalados en vehículos
- Se regalarán un número limitado de asientos de seguridad de niños y cascos para bicicleta
- Actividades entretenidas para los niños
- Premios de dos bicicletas (una para niñas, una para niños) donadas por Wal-Mart
- Refrescos

* Estas actividades se harán durante todo el día – por favor venga cuando le es conveniente.