

SU Salud

Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles • Salud Pública

Volumen V; Número 4: Verano 2003



La actividad física es importante para todos, incluyendo a los discapacitados

”El ejercicio es para TODOS”

—Centro Nacional para la Actividad Física y la Discapacidad (www.nepad.org)

Este eslogan nos recuerda a todos —incluso a aquellos discapacitados— que la actividad física es importante para mantener y mejorar la salud general. El ejercicio regular puede incrementar la función cardíaca y pulmonar, protegernos de las enfermedades crónicas, reducir la ansiedad y la depresión, ayudarnos a controlar el peso y reducir el colesterol y la presión sanguínea. Algunos estudios muestran que las personas discapacitadas no hacen tanto ejercicio como el resto de la población.

Continúa en la página 3

El “Programa Gateway” proporciona seguro médico gratis para niños

A partir del 1° de julio del 2003, el Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (CHDP, por sus siglas en inglés) del condado se convertirá en un “acceso” para los niños menores de 19 años, ayudándoles a inscribirse en los programas Medical y Healthy Families.* Este nuevo Programa Gateway de CHDP automáticamente inscribirá a los niños elegibles en el Medical sin costo y de honorario por servicio, por hasta dos meses. Por ejemplo, si su niño o niña va al médico para un examen CHDP el 15 de julio, él o ella recibirá cobertura de seguro médico desde ese día hasta el final del mes siguiente (ver la descripción de un “examen CHDP” que se da más adelante).

Durante el examen CHDP, la familia del niño o niña también puede solicitar que le envíen por correo una “solicitud conjunta para Healthy Families/Medi-Cal.” Si usted completa y envía

esta solicitud antes de que el Medi-Cal provisorio de su niño o niña termine, se extenderá los beneficios Medi-Cal hasta que se determine si su familia califica para Medi-Cal o Healthy Families. Incluso si su niño o niña no es elegible para Medi-Cal o Healthy Families, él o ella pueden recibir servicios de CHDP.

Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil

El programa CHDP proporciona exámenes de salud preventivos (exámenes CHDP) a niños en todo el Condado de Los Angeles. Los niños elegibles incluyen a aquellos de familias de bajos ingresos que no tienen seguro médico y que son menores de 19 años de edad. Durante un examen CHDP, los niños reciben exámenes de la vista, examen dental y de audición; evaluaciones de alimentación; pruebas para diabetes y anemia, y mucho más. Si durante un examen CHDP se



encuentra un problema de salud, los niños que no tienen Medi-Cal u otro seguro médico son referidos a una clínica del condado o a un proveedor de Asociación Privada Pública (PPP, por sus siglas en inglés).

Encuentre un proveedor CHDP cerca de usted

Hay más de 2,000 proveedores médicos en el condado que están autorizados para hacer exámenes CHDP. El proveedor CHDP le brindará información sobre el proceso Gateway de CHDP y sobre cómo obtener ayuda para solicitar seguro médico de bajo costo. Para encontrar un proveedor médico CHDP cerca de usted, por favor llame al 1-800-993-2437 o visite el sitio web CHDP en <http://lapublichealth.org/chdp/>.

*Palabras clave:

Medi-Cal es la versión de Medicaid de California, un programa de seguro sin costo para niños y adultos de bajos ingresos, como ancianos, personas discapacitadas y aquellas que reciben asistencia pública.

Healthy Families es un programa de seguro de bajo costo que proporciona cobertura médica, dental y de visión a las familias que no tienen seguro y que no califican para los beneficios de Medi-Cal sin costo.

La ingestión de ostras crudas puede causar una enfermedad grave e incluso la muerte

Cada año, algunos californianos se enferman gravemente e incluso mueren después de comer ostras crudas recolectadas en estados que limitan con el Golfo de México (Alabama, Florida, Louisiana, Mississippi y Texas). Las ostras crudas de estos estados pueden estar contaminadas con una bacteria llamada *Vibrio vulnificus* (*V. vulnificus*). Los niveles de *V. vulnificus* en las aguas de la Costa del Golfo son más altos durante los meses cálidos del verano.

Desde 1983, se han informado 75 casos de enfermedad en California asociados con la ingestión de ostras crudas, 49 de los cuales resultaron en muerte.

Las personas que tienen ciertas enfermedades crónicas, especialmente aquellas asociadas con la enfermedad hepática, tienen un alto riesgo. En los EE.UU. más de la mitad de las personas que se enferman por ingerir ostras crudas contaminadas muere.

Nuevo requisito para los vendedores de ostras crudas

A partir del 1° de mayo del 2003, el Departamento de Servicios de Salud de California limitó la venta de ostras crudas provenientes del Golfo de México para evitar la enfermedad con *V. vulnificus* y la muerte asociada con su ingestión.

De acuerdo con el nuevo requisito, las ostras crudas recolectadas en el Golfo de México entre el 1° de abril y el 31 de octubre, no pueden venderse en California a menos que sean tratadas para reducir la bacteria *V. vulnificus* a niveles no detectables.

Los negocios de comida de California que venden ostras crudas del Golfo están obligados a proporcionar carteles de advertencia (ver más adelante), si las ostras del Golfo se recolectan durante los meses de noviembre a marzo. Sin embargo, si las ostras del Golfo han sido tratadas, los carteles de advertencia no son un requisito.



Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, (CDC, por sus siglas en inglés) ofrecen estas sugerencias respecto al consumo de ostras crudas.

- No coma ostras ni otros mariscos crudos.
- Cocine los mariscos (ostras, almejas, mejillones) completamente. Para los mariscos en su concha:
 - Hiérvalos hasta que las conchas se abran y continúe hirviéndolos durante otros 5 minutos, o
 - Cocínelos al vapor hasta que las conchas se abran y luego continúe cocinándolos durante otros 9 minutos. No coma mariscos que no se abren durante la cocción. Hierva las ostras cuyas conchas se han abierto durante por lo menos 3 minutos, o fríalas en aceite por lo menos 10 minutos a 375°F.
- Evite la contaminación cruzada de los mariscos cocidos y otras comidas con los mariscos crudos y sus jugos.
- Coma los mariscos poco después de cocinarlos y refrigere lo que sobre.
- Evite exponer heridas abiertas o cortes al agua salada cálida o a los mariscos crudos recolectados en tales aguas.
- Use ropa protectora (por ejemplo guantes) al manipular mariscos crudos.

AVISO IMPORTANTE:

“ESTA FACILIDAD OFRECE OSTRAS CRUDAS DEL GOLFO DE MEXICO. A COMER ESTAS OSTRAS CRUDAS PUEDEN CAUSAR UNA ENFERMEDAD GRAVE Y HASTA LA MUERTA EN LAS PERSONAS QUE PADECEN DE ENFERMEDADES DEL HIGADO (POR EJEMPLO, CIRROSIS ALCOHOLICA), CANCER U OTRAS ENFERMEDADES CRONICAS QUE DEBILITAN EL SISTEMA INMUNOLOGICO. Si usted come ostras crudas y se enferma, debe buscar atención medica inmediatamente. Si usted cree estar en peligro, debe consultar a un medico.”

Para más información, por favor llame a la Línea Directa sobre Mariscos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) al 1-800-332-4010, o visite el sitio web del CDC en http://www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/vibriovulnificus_g.htm

LA FERIA OFRECE INFORMACIÓN GRATIS, RECURSOS PARA NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

Se alienta a las personas que cuidan niños con necesidades médicas especiales a que este verano atiendan la 8ª Feria de Equipo y Recursos Pediátricos CCS. Padres, familias, educadores de salud y proveedores médicos se beneficiarán con la abundancia de información ofrecida en la feria, la cual es patrocinada por los Servicios de California para Niños del Condado de Los Angeles, Programa de Terapia Médica. El evento bianual exhibe artículos y servicios de más de 50 proveedores que se especializan en productos tales como sillas de ruedas, andadores, aparatos ortopédicos para brazos y piernas y juguetes especialmente adaptados. La feria también ofrece seminarios educativos sobre una variedad de temas incluyendo planificación de un fideicomiso, conducción adaptada y asistencia animal para niños con necesidades especiales. Se ofrecerá refrescos, entretenimiento y estacionamiento gratis.

Fecha: Jueves 21 de agosto del 2003

Hora: 9:00 a.m. – 3:30 p.m.

Lugar: Alfonso Perez Special Education Center
4540 Michigan Avenue, Los Angeles, CA 90022

Contacto: Lisa Carroll Mena, Coordinadora de Educación de Fisioterapia, 626-569-6442

La actividad física: Viene de la página 1

De acuerdo con el Centro de Investigación y Entrenamiento para una Vida Independiente, la actividad física regular puede ayudar a las personas discapacitadas a lograr objetivos importantes como mantener su capacidad de vivir independientemente, trabajar y criar a sus hijos, e incrementar la resistencia y la fuerza física. La actividad física también puede brindar una oportunidad para conocer a otras personas y hacer amigos.

Los programas de actividad física se pueden adaptar a las necesidades y limitaciones de la persona.

Los mejores ejercicios para las personas que tienen lesiones de la médula espinal son:

- Ejercicios aeróbicos para mantener la salud cardiovascular (como ejercicio aeróbico en silla de ruedas).
- Entrenamiento con pesas y ejercicios de fuerza para mantener la capacidad de realizar actividades cotidianas y la movilidad, así como para evitar lesiones a través del equilibrio muscular.
- Ejercicios de flexibilidad (estiramiento) para mejorar el rango de movimiento.

Consejos de seguridad importantes antes de comenzar un programa de ejercicio

- Consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad física nueva.
- Controle su presión sanguínea, frecuencia cardíaca y síntomas en forma regular.
- Deje de hacer ejercicio si siente dolor o molestias.
- No haga ejercicio si está enfermo (es decir, si está resfriado, tiene gripe, una infección de la vejiga o una úlcera de decúbito).
- Controle los medicamentos y sus efectos sobre su tolerancia al ejercicio.

La actividad física regular puede ayudar a las personas discapacitadas a alcanzar otros objetivos importantes como mantener la capacidad de vivir independientemente, trabajar y criar hijos; e incrementar la resistencia y la fuerza física.

Estos son unos pocos programas locales que sirven a personas discapacitadas:

Frank D. Lanterman Regional Center

3440 Wilshire Blvd. Suite 400, Los Angeles, California 90010
Contacto: 213-383-1300

Recurso para personas discapacitadas en el área de Los Angeles.

Program Northridge Hospital Wheelchair Sports Programs

NHMC-Therapeutic Recreation Dept.,
18300 Roscoe Blvd., Los Angeles, California 91325
Contacto: 818-885-8500 extensión 3610

Ofrece hockey en silla de ruedas, quad rugby y tenis en silla de ruedas.

Crown House - Ability First

3055 E. Del Mar Blvd., Pasadena, California 91107
Contacto: 626-440-9090 o dtrevino@abilityfirst.org
Sitio web: <http://www.abilityfirst.org>

Colonia de vacaciones para niños discapacitados. La colonia es mixta y la edad mínima es 7 años. También ofrece grupos de deportes y grupos de recreación. Se habla inglés y español.

Ann Samson at the Westside Family YMCA

11311 La Grange Avenue, Los Angeles, California 90025, USA
Contacto: (310) 477-1511 o pllus@ymcala.org

El programa PLLUS está diseñado para maximizar la flexibilidad, la postura y la movilidad funcional de los pacientes con Parkinson, en un entorno grupal de apoyo social que proporciona estimulación física, mental y emocional positiva.

"The Unrecables" (Los Angeles Chapter of Disabled Sports USA)

Sitio web: home.earthlink.net/%7Eunrecables/
4920 Van Nuys Blvd, #131, Sherman Oaks, CA 91403
Contacto: 818-986-3830 o unrecables@earthlink.net

Ofrece esquí alpino en Mammoth Mountain, navegación de rápidos en balsa, campamento, esquí acuático, Hollywood Bowl, conciertos y fiestas para personas discapacitadas.

Vivir independientemente en Los Angeles (LILA)

Sitio web: <http://lila.ucla.edu/>

Este sitio web ofrece recursos para personas discapacitadas que viven en el Condado de Los Angeles. Utilizando su código postal, el sitio web le proporcionará información sobre los recursos más cercanos a usted. Para información sobre recursos de actividad física en su área, haga clic en "Assets" y luego en "Entertainment/Social Activities."

Para más información, por favor llame a The National Center on Physical Activity and Disability (Centro Nacional para la Actividad Física y la Discapacidad) al 1-800-900-8086 o visite el sitio web en www.ncpad.org



Pregunte a la enfermera de salud pública

“Pregunte a la Enfermera de Salud Pública” es una característica nueva de “Su salud”. En cada número, Enfermeras de Salud Pública (PHN) del Departamento de Salud del Condado de Los Angeles responderán una pregunta común relacionada con la salud.

PREGUNTA: *Estoy embarazada y pienso viajar este verano. ¿Hay algo que debería saber antes de viajar?*

RESPUESTA: Ahora que es verano, muchas mujeres embarazadas están haciendo planes para ir de vacaciones y visitar a sus parientes. Las mujeres embarazadas deberían hablar con su proveedor médico antes de planear cualquier viaje.

El periodo más seguro para que una mujer embarazada viaje es de la semana 18 a la semana 24 del embarazo. Durante estas semanas, es cuando generalmente mejor se siente y cuando es menos probable que sufra un aborto espontáneo o tenga un parto prematuro. Las mujeres en los últimos tres meses del embarazo deberían permanecer en un radio de 300 millas de su casa, para que tengan asistencia médica en caso de surgir problemas.

Una vez que la mujer embarazada decide viajar, es necesario que considere muchas cosas antes de partir. Esta es una lista para la viajera embarazada que le ayudará a planear un viaje saludable y seguro.

Pautas para la viajera embarazada

- Viaje con por lo menos una persona.
- Sepa que probablemente estará menos cómoda al viajar que en su casa y esté preparada para cambiar su rutina en consecuencia. Por ejemplo, descanse más frecuentemente, lleve “artículos de comodidad” (como su almohada favorita) y cambie de posición regularmente (es decir, salga del auto para caminar cada unas dos horas).
- Asegúrese de que su seguro médico es válido fuera de California o en otro país (si viaja al exterior) durante el embarazo.
- Asegúrese de que su seguro médico va a cubrir al bebé si nace cuando está lejos de casa.
- Obtenga una póliza de seguro de viaje que incluya seguro de evacuación médica y que cubra problemas relacionados con el embarazo.
- Obtenga información sobre el establecimiento médico disponible en su lugar de destino. Asegúrese de que ese establecimiento pueda tratar complicaciones del embarazo.
- Mantenga todas sus citas regulares de cuidado prenatal.
- Averigüe si en el establecimiento a donde va a viajar la sangre se analiza para VIH y hepatitis B.
- Conozca su tipo sanguíneo.
- Asegúrese de que sus vacunas estén al día.
- Siempre use el cinturón de seguridad al viajar en auto.
- Evite ingerir comida o agua potencialmente contaminada.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



Gloria Molina
Yvonne Brathwaite Burke
Zev Yaroslavsky
Don Knabe
Michael D. Antonovich

Thomas L. Garthwaite, MD
Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico

Fred Leaf
Oficial Principal en Operaciones

Jonathan E. Fielding, MD, MPH
Director de Salud Pública y Oficial de la Salud

Maria Iacobo
Director, DHS Communications

Cathy Pascual, MPH: Editor Principal
Tony Taweessup: Diseño gráfico y Producción
Joslyn E. Matthews: Asistente Editorial
Teresa Graves: Administración

Colaboradores:
Margaret Avila, RN/NP, MSN, MS
Elizabeth A. Bancroft, MD, SM
Eloisa Gonzalez, MD, MPH
Alfonso Medina, REHS
Aletha Wild, MPH

DHS Communications
241 N. Figueroa Street, Room 348
Los Angeles, CA 90012
213/240-8144 • Fax 213/481-1406
www.ladhs.org

Para más información, visite www.cdc.gov/travel/pregnant