

Care Link



Boletín informativo para los miembros y amigos de CareOregon

Otoño 2006

Enlace al éxito

Dress for Success ayuda a las mujeres de bajos ingresos a encontrar empleo y tener éxito en el trabajo. Cada cliente de Dress for Success recibe un traje de dos piezas cuando tiene una entrevista de trabajo y una serie de piezas coordinadas para toda una semana cuando obtiene el trabajo. El programa Dress for Success de Grupos de Mujeres Profesionales, proporciona apoyo permanente para ayudar a las mujeres a desarrollar carreras profesionales de éxito. Se requiere una referencia de una agencia local. Se alienta a las mujeres interesadas a llamar al 503-249-7300; enviar un correo electrónico a oregon@dressforsuccess.org; o bien, a visitar la página www.dressforsuccess.org/oregon.

Enlace a alimentos de emergencia

Las familias que necesitan alimentos de emergencia pueden visitar el **Programa de Alimentos de Emergencia del Noreste (Northeast Emergency Food Program -NEFP)** de 1 a 4 p.m., los días lunes, martes, jueves y sábado. Se necesita una identificación válida para cada miembro de la familia en la primera visita. Más del 40 por ciento de las personas atendidas por el programa son niños. NEFP está ubicado en NE 19th y Killingsworth, Portland. Para obtener mayor información, llame al 503-284-5470 o envíe un correo electrónico a nepf@emoregon.org.

Enlace a propiedad de viviendas

Portland Habitat for Humanity será anfitrión de una reunión para solicitar casa propia de 10:30 a.m. hasta el medio día, el día sábado 14 de octubre, en Luther Hall (Sala L121) en Concordia University, 2811 NE Holman St. en Portland. La reunión se realizará en inglés y español. Los compradores de bajos ingresos que compran una vivienda por primera vez, aprenderán acerca del programa Habitat for Humanity, el cual ha ayudado a muchas personas en todo el país a cumplir el sueño de vivir en su casa propia. Para obtener mayor información, llame al 503-287-9529 o visite www.pdxhabitat.org.

Enlace a la información sobre salud

El folleto Healthwise® contiene respuestas a varias preguntas importantes sobre atención a la salud. Si le gustaría obtener una copia gratuita, llame a Member Services (Servicio a los Miembros) al 503-416-4100, o al número para llamadas gratuitas 1-800-224-4840. Para TDD/TTY llame al 1-877-416-4161. El folleto gratuito se encuentra disponible para los miembros solamente, uno por cada hogar, por favor. Para los miembros que hablan español, la información sobre la salud se ofrece también en línea por medio de <http://www.careoregon.org/spanish/healthwise>. El sitio Web tiene el propósito de ayudar a los miembros a tomar mejores decisiones de salud y mejorar la comunicación con sus proveedores de atención a la salud.



Cosas gratuitas

Práctica gratis del inglés

Si desea practicar su conversación en inglés, conocer nuevas personas, compartir su cultura y divertirse, piense en asistir al evento TalkTime en una biblioteca del área de Portland. Aunque los participantes hablen distintos idiomas, en la reunión solamente se hablará inglés. TalkTime se encuentra disponible en las siguientes bibliotecas de Portland:

Capitol Hill Library
10723 SW Capitol Highway
503-988-5385

Midland Library
805 SE 122nd Ave.
503-988-5389

Holgate Library
7905 SE Holgate Blvd.
503-988-5392

Vivir Bien

Una dieta saludable ayuda a manejar y evitar la diabetes

Aproximadamente 21 millones de niños y adultos estadounidenses tienen diabetes y al menos 1/3 de ellos no lo saben.

Las personas con diabetes no producen ni aprovechan adecuadamente la insulina, una hormona necesaria para convertir el azúcar, el almidón y otros alimentos en la energía necesaria para las actividades diarias. La glucemia alta causa trastornos nerviosos y renales, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Muchos diabéticos también tienen sobrepeso.

La dieta y el ejercicio juegan papeles importantes para ayudar a evitar o manejar la diabetes. Si tiene diabetes, su proveedor de atención primaria y/o dietista pueden ayudarle a crear un plan alimenticio adecuado para usted.

El día sábado, 3 de febrero de 2007, se llevará a cabo la Exposición de Diabetes de Oregon (Oregon Diabetes Expo) de 9 a.m. a 4 p.m. en el Centro de Convenciones de Oregon. El evento es gratuito para el público y habrá evaluaciones, seminarios, muestras de alimentos y productos, así como, consultas personales sobre la diabetes con profesionales. Regístrese en línea en forma gratuita:

www.diabetes.org/oregonexpo. Para obtener mayor información, póngase en contacto llamando al 503-736-2770 o al 888-342-2383 (llamadas gratuitas) o envíe un correo electrónico a dlindsay@diabetes.org.

Consejos para una alimentación saludable

- Coma una amplia variedad de alimentos, incluyendo verduras, granos enteros, frutas, productos lácteos sin grasa, frijoles, carne sin grasa, aves y pescado. Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, como los caramelos, gaseosas y donas.
- Tenga cuidado con el tamaño de las porciones.
- Asegúrese de que los alimentos elegidos sean nutritivos.
- Acostúmbrese a leer las etiquetas de los alimentos.
- Limite el alcohol, el cual aumenta calorías pero no nutrición a sus comidas.

Recuperar la salud

Principales consejos de cuidado personal para cuando esté resfriado/a

- Evite propagar sus gérmenes lavándose las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz.



- Beba mucha agua y jugos.
- Descanse bastante.
- Respire el vapor de una ducha o del baño o use un atomizador nasal salino para aflojar la mucosa y aliviar la congestión.
- Use pastillas o hielo

picado para el dolor de garganta.

Cómo...

Obtener ayuda para la violencia doméstica

El Programa Hispano de Catholic Charities ayuda a las víctimas del programa contra la violencia doméstica y agresión sexual a través del Proyecto UNICA (Un Nuevo Inicio para Dar Fin con el Abuso). El Proyecto UNICA atiende una base geográfica amplia las 24 horas al día, siete días a la semana, a través de la Línea UNICA. El personal bilingüe y bicultural del Proyecto UNICA proporciona administración de caso, intervención en casos de crisis, información, referencias, apoyo general, educación comunitaria, grupos de apoyo en español y servicios de apoyo general a sobrevivientes latinos de violencia doméstica y agresión sexual y a sus familias. Llame al 503-232-4448 o a la línea para llamadas gratuitas 888-232-4448.

Barato y Bueno

Ganadora del concurso de recetas

Agradecemos a todos los miembros que respondieron a nuestro concurso para la mejor, buena y más barata de las recetas de verduras y frutas. Recibimos más de 40 participaciones y el personal se mostró complacido al preparar los platos y postres en el concurso gastronómico.

Lorena Colin de Boardman, Oregon, presentó la siguiente receta ganadora, la cual fue preparada para el concurso por Carolina Valdez, miembro representante de servicios.

SOPA DE VERDURAS

Ingredientes:

3 zanahorias	4 tomates rojos
2 papas	1 diente de ajo
1 taza de garbanzos	1 trozo de cebolla
1 taza de espinacas	1 cucharada de caldo de pollo en cubos o en polvo
1 taza de repollo	

Preparación:

Corte todas las verduras en trozos pequeños.

Agregue los tomates, la cebolla, el ajo y agua en una licuadora. Licue bien y cuele el líquido con un colador.

En una olla grande, agregue una cucharada de aceite de oliva. Vierta la salsa de tomate en la olla y ponga a hervir ligeramente.

Agregue los cubos/polvo de caldo de pollo, luego deje hervir a fuego lento.

Agregue las verduras y un poco de agua. Cubra y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, después sírvala caliente.

Nota: También puede servir la sopa con queso rallado.

¿Tiene una receta saludable para el corazón para los días de fiesta que quisiera compartir? Los finalistas estarán invitados a asistir al concurso de recetas, el mes de noviembre, para ayudar a evaluar a los participantes.

Si seleccionamos su receta como ganadora, usted ganará un premio.

Envíe sus recetas para el día 20 de octubre de 2006, por correo postal a: CareOregon, CareLink Recipe Contest, 315 SW Fifth Ave. Suite 900, Portland, OR 97204. También puede enviar las participaciones por correo electrónico a carelink@careoregon.org.

Gane un premio



Nicole Dino (izquierda), enfermera de campo que trabaja en el Departamento de Salud de Multnomah County, conversa con la cliente Viridiana Vazquez, mientras Jose Damian de 2 meses de edad toma una siesta. A través del programa Nurse Family Partnership, Nicole trabaja con familias bilingües e hispano parlantes, proporcionando a las madres solteras primerizas educación sobre salud prenatal y apoyo para la mamá y el bebé hasta los 2 años de edad.

Consejos para las mamás

P ¿Qué puedo hacer para proteger a mi niño del envenenamiento por plomo?

R En los Estados Unidos, el envenenamiento por plomo afecta a unos 4 millones de niños pequeños, o a uno de cada seis menores de 6 años. El plomo es especialmente dañino para los niños menores de 6 años, pero cualquier persona que ingiera, beba o respire algo con demasiado plomo puede envenenarse.

Grandes cantidades de plomo en la sangre de un niño pueden causar daño cerebral, retraso mental, problemas de comportamiento, daño al hígado y a los riñones, hiperactividad y muchos otros problemas físicos y mentales y, en casos extremos, la muerte.

Si usted vive en una casa que se construyó antes de 1950, cuya pintura se esté pelando o descascarando, su niño podría estar en riesgo de exposición al plomo. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan examinar a todos los niños a los 12 meses de edad y la evaluación debería comenzar a los 6 meses. Usted no puede saber si un niño está envenenado por plomo, a menos que lo lleve a examinar. Un examen de sangre toma solamente 10 minutos y los resultados están disponibles en el transcurso de una semana.



CareOregon

315 SW Fifth Ave., Suite 900
Portland, Oregon 97204

Nonprofit Org.
US Postage
PAID
Seattle WA
Permit No. 776

SP

Esquina de Niños

Mercado de Halloween

Únase al espíritu de Halloween cuando el mercado de agricultores de Beaverton y la Comisión de Artes de Beaverton presenten el Mercado de Halloween, de 8:00 a.m. a 1:30 p.m., el día sábado, 28 de octubre, en el estacionamiento de la biblioteca de la ciudad (West City Library), SW

Hall Blvd. cerca de First Street. Los niños disfrutarán de una variedad de actividades, que incluyen el pedir dulces (dulce o travesura), decoración de caras y adorno de calabazas. Para obtener mayor información, llame al 503-643-5345; correo electrónico market@beavertonfarmersmarket.com; o visite <http://www.beavertonfarmersmarket.com>.



Orientación acerca de prescripciones

La verdad acerca de los antibióticos

Los virus son la causa más común de los resfriados, la gripe, el catarro, los dolores de garganta, la mayoría de tipos de tos, resfriados de pecho y sinusitis. Los antibióticos no tienen efecto sobre los virus y tomar antibióticos cuando no se necesitan puede ser dañino.

El tomar antibióticos no cura las enfermedades virales, ni hace que usted se sienta mejor más rápido. Mientras más antibióticos tome, más “enseña” a las bacterias a resistir sus efectos. Es posible que usted desarrolle una infección grave que es difícil de tratar y podría requerir hospitalización. Cuando se trata de atender una enfermedad viral, como el resfriado o la gripe, no existe mejor medicina que cuidarse bien.