

EDICIÓN DE OTOÑO/INVIERNO

# peakHEALTH

 **Natividad**  
Inspiring healthy lives.

## Conquistando la tragedia

y recuperando la vida

Flip this for a copy  
of the magazine  
in English

# adentro

Combatiendo  
la gripe

Servicios de  
interpretación

Movimiento  
en la UCI





Anuncio del sitio

# WEB EN ESPAÑOL

de Natividad

El verano pasado, Natividad extendió sus servicios de idiomas en línea. En lugar de depender de Google Translate, creamos un sitio web réplica en español, que permite que el mismo contenido esté disponible para pacientes monolingües que solo hablan español.

“Traducir el sitio web del inglés al español fue un trabajo monumental”, explicó el gerente de servicios de

intérpretes de Natividad, Víctor Sosa. “No solo se traduce, sino que también se adapta de acuerdo con el dialecto de nuestra área y región. Hicimos un esfuerzo adicional para traducir del inglés al español de una manera intuitiva y fácil de entender”.

El sitio web es un recurso para la comunidad. Contiene historias sobre salud, bienestar y educación. Incluye un directorio de médicos

en línea, por lo que los pacientes o los médicos que hacen remisiones pueden buscar personal médico por nombre, especialidad, idioma y género. Los usuarios también pueden obtener instrucciones e información de Natividad y de los dispensarios y también acceder a los expedientes clínicos y a otra información a través del portal para pacientes. Para consultar el sitio en español, ingrese en [espanol.natividad.com](http://espanol.natividad.com).

# Edición de otoño/invierno | 2019

## PEAK - temas destacados

- 4 **CARTA DEL DIRECTOR EJECUTIVO**  
Dr. Gray comparte el compromiso del hospital con el idioma y la comprensión.
- 5 **ÁLBUM DE FOTOS**  
Esta edición especial del álbum de fotos destaca al personal de Natividad.
- 6 **PEAK EN LA COMUNIDAD**  
Natividad presta servicios a la comunidad mediante un programa de interpretación único.
- 8 **EDUCACIÓN DE PEAK**  
Early Mobility (Movilidad precoz) ayuda a los pacientes de la UCI a sanar más rápidamente.
- 23 **NATIVIDAD FOUNDATION (FUNDACIÓN NATIVIDAD)**  
Los intérpretes comparten sus historias.
- 24 **DESTACADOS DE SALUD**  
Consejos de Natividad para combatir la temporada de gripe.
- 26 **RECETA PEAK**  
La receta de comida saludable de este otoño/invierno es "Enchilada gratinada de verduras verde".

### JUNTA DIRECTIVA

Marcia V. Atkinson, CPA, MST, Presidente  
Michael T. Payne  
Fernando R. Elizondo, Ed. D  
John Huerta, Jr.  
Britt Rios-Ellis, Ph.D.  
Lew C. Bauman, Ph.D.  
Gary Gray, D.O.  
Charles Harris, M.D.  
Simon Salinas  
Supervisor Chris Lopez  
Libby Downey  
Mitch Winick

Esperamos que disfrute de esta edición de PeakHealth. Los comentarios sobre la publicación pueden dirigirse a la Administración: (831) 755-4185



1441 Constitution Blvd. Salinas, CA 93906  
(831) 755-4111

Producida por:



# 10

### UN PASO MÁS CERCA DE LA SANACIÓN

Un sobreviviente de traumatología comparte su camino hacia la recuperación de la movilidad.

## ARTÍCULO

### EL ESPACIO DE LOS NIÑOS

La unidad pediátrica de pacientes hospitalizados prioriza a los niños.



# 15

### ATENCIÓN DE NECESIDADES ESPECIALES

Una paciente pediátrica se hace amiga de los médicos.



# 18



“Amamos a nuestra diversa comunidad y estamos orgullosos de ser parte de ella.”

# Saludos

Todos los días, nuestro personal experimentado y atento se ocupa de las personas que viven, trabajan y visitan el condado de Monterey. Amamos a nuestra diversa comunidad y estamos orgullosos de ser parte de ella.

La misión de nuestro hospital es controlar y mejorar continuamente la salud de las personas, incluyendo las vulnerables, a través de una atención médica coordinada, económico y de alta calidad. Hacemos un esfuerzo adicional para asegurarnos de que todas las personas se sientan bienvenidas. Nuestro personal se adapta a las necesidades especiales, entendiendo que cada paciente y la atención médica que necesitan es única.

En este número, presentamos a Eddie, un paciente de traumatología que se está recuperando notablemente bien, en parte gracias a nuestro programa de fisioterapia Early Mobility. También nos reunimos con Makayla, de 6 años, y observamos cómo las personas compasivas que la trataron le brindaron atención centrada en el paciente y la familia durante su estadía.

Creemos que es fundamental que todas las personas entiendan su atención y puedan comunicarse de manera eficaz con el enfermero, el médico o los integrantes del personal. Para las personas que hablan otros idiomas que no sea el inglés, ofrecemos servicios de interpretación gratuitos. Contamos con una dotación de personal de entre 10 y 12 personas e intérpretes contratados. También podemos solicitar intérpretes con presencia en el lugar, por video y por teléfono para otros idiomas además del español y las lenguas indígenas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Además de nuestros intérpretes, aproximadamente 200 de nuestros empleados son bilingües y alrededor de 50 son intérpretes de español calificados. Sus credenciales de identificación dicen “Hablo Español”.

Nuestro compromiso con la comunicación va más allá de nuestros servicios de interpretación. Nos complace anunciar que recientemente lanzamos un sitio web completamente en español. A diferencia de muchos sitios web que dependen de una aplicación de traducción, el nuestro refleja el sitio en inglés y se adapta de una manera que sea más fácil de entender.

El condado de Monterey es el hogar de una gran población de personas que hablan lenguas indígenas. Muchas provienen de aldeas remotas de México y saben muy poco o nada de español. Consulte las páginas 6 y 23 para leer más acerca de cómo Indigenous Interpreting+® de la Natividad Foundation conecta a estos pacientes con médicos, enfermeros y personal en general.

En la página 26, encontrará nuestra nueva y saludable sección de recetas de transformación. Esperamos que disfrute este número de PeakHealth y se inspire con nuestras historias de pacientes y servicios innovadores.

**Dr. Gary Gray**

DIRECTOR EJECUTIVO, NATIVIDAD



# Edición especial Álbum de fotos

## Homenaje a nuestro personal



A principios de este año, Natividad hizo un homenaje al personal, a los enfermeros y a los médicos que hacen del hospital un lugar extraordinario.

Arriba, el personal reunido para la **Semana Nacional de los Hospitales** fuera de Natividad. Esa semana se celebró la esperanza, la curación y la dedicación de los sistemas de salud a la prestación de servicios a sus comunidades.

Arriba a la derecha, Natividad participó del **Día del Personal Médico**. Reflexionando sobre ese día especial, el director médico Craig Walls, MD, PhD, dijo: “Realmente me he enamorado del hospital, de la comunidad y de la región. Realmente marcamos una diferencia en la vida de nuestros pacientes. Los traemos al mundo. Los ayudamos a convertirse en bebés y adolescentes sanos. Brindamos apoyo a las personas en sus últimos años. Salvamos a las personas en

el peor día de sus vidas, cuando llegan a nuestros departamentos de emergencias y traumatología. Esa es la misión que compartimos y todos estamos muy orgullosos de ella”.

A la derecha, James Hlavacek, MD, fue nombrado **Médico del Año 2019** por la Sociedad Médica del Condado de Monterey (MCMS, por sus siglas en inglés). El Dr. Hlavacek, anestesista de Natividad desde 1999, es expresidente de MCMS y actualmente integra su junta directiva. Lo vemos aquí después de recibir el reconocimiento de la Asamblea Estatal de California, del Senado Estatal de California, de la Junta de Supervisores del Condado de Monterey y de la Sociedad Médica del Condado de Monterey.

Abajo a la derecha, Natividad celebró la **Semana de Enfermería** y homenajeó a nueve enfermeros con el Premio a la Excelencia Florence Nightingale, también les obsequió a todos rosquillas y dulces. 



# Rompiendo las barreras de los idiomas

**Indigenous Interpreting+® capacita a miembros de la comunidad para ayudar a los pacientes**

En el Valle de Salinas, se estima que 30,000 personas hablan una lengua indígena. Hasta hace cinco años, Natividad y otros hospitales locales no contaban con intérpretes especializados entre su personal para comunicarse con pacientes que hablaban otros idiomas además del inglés o el español. Por lo general, los pacientes que hablaban una lengua indígena traían a sus hijos o dependían de un amigo que pudiera hablar algo de español para comunicarse con el personal del hospital.

Una lengua indígena es un idioma único entre grupos locales de personas que no se conoce ampliamente fuera de esas áreas. Muchas personas que hablan una lengua indígena provienen de aldeas remotas de México y saben muy poco o nada de inglés o español. En México, hay 11 familias de idiomas, 68 lenguas indígenas y 364 variantes lingüísticas. En 2018, los pacientes de Natividad hablaban mixteco de San Martín, mixteco

guerrero, triqui, purepecha, chatino y zapoteco. Estos idiomas suenan muy diferentes al español u otros idiomas basados en el latín. La mayoría de las lenguas indígenas no tienen una forma escrita. Asimismo, cada región tiene creencias culturales únicas.

“Si no hablas un idioma común con tu proveedor de atención médica, no puedes entender lo que dice, lo cual significa que es posible que no puedas obtener la atención que necesitas”, dijo Jennifer Williams-Carpenter, presidente y directora general de la Natividad Foundation. “Ayudar a los pacientes a comunicarse y obtener el tratamiento necesario parece un objetivo simple. Pero es más complicado de lo que se piensa”.

## PRIMERO EN SU ESPECIE

En 2014, Driscoll's, The Agricultural Leadership Council (TALC), Community Foundation for Monterey County y la University of California, San Francisco, se unieron para crear Indigenous Interpreting+.

Indigenous Interpreting+ es el primer programa de este tipo en EE. UU. que ayuda a los intérpretes de México y América Central a certificarse. Las personas que hablan lenguas indígenas deben completar un curso de capacitación de 63 horas para convertirse en intérpretes certificados en entornos comunitarios y de atención médica. Cada año, varios intérpretes pasan por el programa de pasantías de seis meses de la Natividad Foundation. Muchas personas del programa eran trabajadores agrícolas que ahora asisten a la universidad.

## SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN FRENTE A SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

### ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

La interpretación es la traducción verbal u oral de un idioma a otro. En la traducción se trabaja con textos escritos. Ambas, en general, parafrasean el contenido para que sea comprensible en el idioma de destino, mientras se conserva el significado original del idioma de origen.





“Utilizamos nuestra comunidad local para proporcionar un vínculo confiable entre los pacientes y los proveedores. Muchos de nuestros intérpretes provienen de los mismos campos agrícolas que los pacientes a los que brindan servicios”, dijo Víctor Sosa, gerente de Servicios de Intérpretes de Natividad.

En 2018, el programa proporcionó 1,565 servicios de interpretación en lenguas indígenas. Eso da un promedio de seis servicios por día, en comparación con el promedio de 1.6 por día de 2015.

### ACCESO PARA TODAS LAS PERSONAS

Cuando una persona que habla una lengua indígena es hospitalizada en Natividad, se asigna un intérprete indígena para ayudarla a comprender sus tratamientos. Este también ayuda a los pacientes a comprender cómo seguir las instrucciones del médico cuando vuelven a casa.

“Los malentendidos son extremadamente peligrosos”, afirma Sosa. “La falta de comunicación puede conducir a una mala toma de decisiones, tanto por parte del proveedor como de sus pacientes”.

Peter Chandler, MD, obstetra de Natividad, explicó: “Antes de tener intérpretes indígenas resultaba intimidante y aterrador prescribirles servicios a estos pacientes.



El gerente Víctor Sosa y el equipo de Indigenous Interpreting+ frente al hospital

“Si no hablas un idioma común con tu proveedor de atención médica... es posible que no puedas obtener la atención que necesitas”.

— Jennifer Williams-Carpenter, presidente y directora general de la Natividad Foundation.

Y no era nada gratificante porque, en realidad, no entendían que estábamos allí para ayudarlos, y no confiaban en nosotros. Ahora esa situación cambió. Es asombroso para nosotros”.

La Fundación también encabezó un programa, único en su tipo, de educación para padres que está orientado a personas que hablan lenguas indígenas y que tiene el fin de dar a los nuevos padres las herramientas que necesitan para cuidar a sus bebés en un ambiente seguro y saludable.

Los servicios de interpretación son gratis y están disponibles las

24 horas del día, los 7 días de la semana para cualquier paciente que los necesite. Los servicios incluyen interpretación en persona, telefónica y por video.

La Fundación ofrece el programa Indigenous Interpreting+ al hospital, a las agencias gubernamentales y a los tribunales. Con el pago de un honorario, pueden obtener acceso a la red de intérpretes y a la capacitación de intérpretes de la Natividad Foundation.

Para obtener más información sobre Indigenous Interpreting+, visite [interpretnmf.com](http://interpretnmf.com) 

# Movimiento

## para sanar

### Una mirada al programa Early Mobility de Natividad



Durante décadas se mantuvo a los pacientes críticos de la unidad de cuidados intensivos (UCI) del hospital en sus camas por días, semanas o meses. Se les indicaba moverse lo menos posible. La creencia tradicional era que el reposo en cama era lo ideal. Pero las investigaciones demuestran que el movimiento es en realidad el mejor medicamento para los pacientes de la UCI.

El concepto se llama “Early Mobility” (Movilidad precoz). El objetivo del programa es que los pacientes se levanten y se muevan lo antes posible, con el apoyo de fisioterapeutas. Puede ser algo tan simple como sentarse en la cama o ponerse de pie, o tan difícil como moverse hasta una silla o caminar.

Natividad comenzó su programa Early Mobility hace cinco años y ahora es el programa más importante del condado de Monterey.

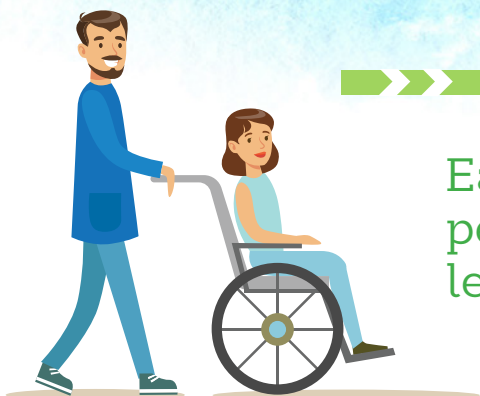
“El camino hacia la recuperación de los pacientes de la UCI comienza con el movimiento”, explicó el fisioterapeuta Venkatesh “Kenni” Ragavan, PT, OCS, DPT, MSPT. “Como fisioterapeuta, esto me emociona. Nuestro programa en Natividad está marcando

una verdadera diferencia en la vida de los pacientes de la UCI. Los está ayudando a curarse y a recuperar sus fuerzas más rápidamente. El programa es innovador y se basa en la investigación”.

Los estudios muestran muchos beneficios de la movilidad precoz. Que los pacientes de la UCI se sienten, se paren o caminen puede disminuir tres días su estadía en esta unidad. También puede ayudar a acortar la duración de la hospitalización en general y a evitar una nueva hospitalización en el futuro. Los pacientes de este programa presentan una menor probabilidad de fallecimiento durante el primer año, lo cual significa que mejoran y que lo siguen haciendo.

“Como sede del único centro de traumatología del área, es muy importante que Natividad sea pionera en la movilidad precoz”, explicó el gerente de Servicios de Terapia, Blair Limon. “Normalmente, cuando los pacientes sufren un acontecimiento traumático, este sucede cuando están llevando su vida normal. Confinar de repente a esa persona a una cama retrasará mucho su curación. Cuanto antes la ayudemos a que se levante, mejor será el desenlace clínico”.





Early Mobility es un programa que permite a los pacientes de la UCI levantarse y moverse lo antes posible.



Los fisioterapeutas especialmente capacitados de Natividad están disponibles para prestar servicios a los pacientes de la UCI los siete días de la semana. El equipo de fisioterapia se reúne con los médicos y el personal del hospital muchas veces al día para encontrar pacientes que califiquen para el programa. Al comprender los beneficios y los riesgos, saben cuándo comenzar y finalizar la terapia. También analizan los objetivos y cómo el paciente debería responder. Se revisa nuevamente a los pacientes antes de cada sesión, para garantizar un progreso continuo y su seguridad.

“Nuestro programa es muy bueno, ya que podemos ayudar a las personas que están conectadas a respiradores, vías intravenosas y catéteres”, dijo Ragavan. “Trabajamos tanto con pacientes con enfermedades médicas o quirúrgicas críticas como con pacientes con traumatismos, siempre que estén estables”.

A pesar de que muchos pacientes de la UCI pueden incorporarse para sentarse, sentarse en una silla o caminar, solo unos pocos hospitales llevan a cabo este programa. Natividad entiende que la inmovilidad en los pacientes de la UCI

puede provocar complicaciones como debilidad muscular, rigidez articular, coágulos, resistencia a la insulina, neumonía y administración excesiva de sedantes.

“Hacemos todo lo posible para limitar estas complicaciones innecesarias que pueden retrasar o evitar la recuperación. Estamos obteniendo excelentes resultados. En los últimos cinco años, no ha habido efectos negativos graves, solo repercusiones positivas”, dijo Ragavan. 🏞️



Eddie Jauregui muestra que ahora camina con un bastón hecho a mano.







# *Sanreír* EN

EL TRAYECTO HACIA  
LA RECUPERACIÓN





Eddie muestra el bastón que hizo a mano con madera y joyas.



# Eddie es un milagro.

*Natividad le dio fuerzas.*

Eddie ha recuperado su coordinación manos-ojos y puede hacer joyas nuevamente.

“Me gusta tu sonrisa”, dice Eddie dice mientras se sienta para comenzar la entrevista. Él hace sonreír a todas las personas con las que se cruza. Desde los guardias que pasan caminando, hasta los enfermeros que lo saludan desde el otro lado de la habitación; todas las personas le sonríen a Eddie, y él les devuelve la sonrisa.

En febrero de 2018, un gran vehículo todoterreno atropelló a Eriberto “Eddie” Jauregui mientras montaba su bicicleta clásica de los años 60 en Hall Road, en Las Lomas. El artista joyero de 24 años sufrió lesiones traumáticas potencialmente mortales, incluida una lesión cerebral grave, fracturas de huesos y lesiones en intestinos, riñones e hígado. Después de su estabilización en el centro de traumatología de nivel II de Natividad,

se trasladó a Eddie a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del centro. Así comenzó su viaje de sanación en Natividad.

“Eddie es un milagro”, afirma su madre, Eva Jauregui. “Si hubiésemos ido a otro hospital, no creo que lo hubiera logrado. Natividad le dio fuerzas”.

## PROGRESO Y PERSEVERANCIA

Cuando Eddie fue trasladado a la UCI, Natividad lo consideró un buen candidato para su programa Early Mobility. Esta iniciativa del hospital, que se implementó hace cinco años, promueve el movimiento tan pronto como sea médicamente apropiado. Fisioterapeutas especialmente capacitados guían al paciente en actividades sencillas, como darse la vuelta hacia un lado o moverse hasta el final de la cama. El programa es increíblemente eficaz en

cuanto a que ayuda a los pacientes con lesiones muy críticas a recuperarse más rápidamente que los que no se mueven durante la hospitalización. Para leer sobre el programa, pase a la página 8.

El fisioterapeuta Venkatesh “Kenni” Ragavan, PT, OCS, DPT, MSPT, comenzó a trabajar con Eddie cuando todavía estaba en estado crítico en la UCI. En ese momento, Eddie estaba intubado y salía de un coma inducido médicamente. Al principio, los objetivos fueron muy pequeños.

“El problema de salud de Eddie y la grave lesión cerebral hicieron de su caso uno de los más difíciles”, recordó Ragavan. “Sin movilidad precoz, habría llevado de tres a seis meses más llegar al punto en el que se encuentra hoy”.



“No te presionan, sino que te alientan”, afirmó Eddie sobre el proceso de movilidad precoz. “Moverme me hizo sentir que volvería a la normalidad pronto”.

### MÁS DE LO QUE PODRÍA HABER ESPERADO

Esta primavera, Eddie participó en la boda de su hermana. Eva recuerda: “Eddie pudo mostrar sus habilidades para caminar a toda la familia que asistió a la boda en marzo. Con un bastón y un andador, se mantuvo de pie con orgullo”.

Eddie está recuperando lentamente su capacidad para la joyería, creando tres collares envueltos en alambre para los fisioterapeutas Alan, Merri y Allison. Desarrolló una pasión por hacer aceites esenciales artesanales después de investigar que podrían ayudarlo con las cicatrices.

Su próximo objetivo es aumentar su capacidad para comunicarse y, finalmente, convertirse en defensor de la seguridad de los peatones.

“Uno de los mejores aspectos de Natividad es que el mismo terapeuta puede atender a un paciente en la UCI, a través de la atención intermedia, la unidad de cirugía médica, la rehabilitación y en un entorno ambulatorio”, explicó el gerente de Servicios de Terapia, Blair Limon. “Hay una atención continua. Una de las mejores cosas para mí, como en el caso de Eddie, es ver cuán lejos ha llegado un paciente. Es realmente inspirador”. 



Eddie muestra su pasatiempo, que ha sido una fuente de inspiración.





# Una DIFERENCIA como el día y la noche

Los pediatras de Natividad siempre están presentes para brindar la mejor atención

El Dr. Carpenter controla a un paciente por la noche.

**E**l Departamento de Pediatría de Natividad atiende a los más jóvenes de nuestra comunidad mejor que nunca.

Desde su expansión en julio de 2017, los médicos pediatras internistas están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El departamento también trata a los niños desde la infancia hasta los 21 años, una expansión importante desde el límite anterior de 18 años. (Los adolescentes, hasta los 21 años, son diferentes de los pacientes adultos.

Poder tratarlos en la unidad pediátrica garantiza que reciban la atención especializada que necesitan). Pediatría también agregó una sala de juegos para niños más pequeños y un salón para niños mayores. Estos espacios dedicados ayudan a los niños de todas las edades a sentirse cómodos durante su estadía en el hospital.

## DENTRO DE LA PRÁCTICA PEDIÁTRICA DE NATIVIDAD

En el último año, el 28 % de los pacientes que se atendieron en el

departamento de emergencias era menor de 17 años. Natividad es el único hospital del condado de Monterey que cuenta con pediatras internistas en el lugar las 24 horas del día. Previamente (y al igual que muchos hospitales en todo el país), Natividad operaba con médicos que no estaban presentes en el hospital. Cuando un paciente pediátrico necesitaba ser ingresado, se llamaba a un médico para que acudiera al hospital o autorizara el traslado del niño a otro centro. Ahora, los médicos están disponibles todo el tiempo para atender a cada niño.





El Dr. Carpenter y la Dra. Woodel conversan sobre el tratamiento de un paciente.

## ¿QUÉ ES UN PEDIATRA INTERNISTA?

Un internista es un médico que trabaja exclusivamente en el hospital y solo atiende a los pacientes que han sido ingresados. Un pediatra trata a los niños, generalmente hasta los 18 años. En Natividad, actualmente hay cuatro pediatras internistas y al menos uno siempre está presente. Ahora tratan a pacientes de hasta 21 años.

Los pediatras internistas de Natividad también atienden a los bebés de las salas de parto y alumbramiento y de la unidad de madre e hijo y a los niños del departamento de emergencias.

“Nuestro objetivo aquí en Natividad es brindarle a cada paciente una atención de primera calidad”, explicó Christopher Carpenter, MD, MPH, director de Servicios de Pediatría de Natividad. “Con este aumento de las ofertas, podemos permitir que los niños que están muy enfermos permanezcan en el hospital y evitamos la necesidad de trasladarlos. Esto facilita la situación a los padres que desean permanecer cerca de sus comunidades y familias”.

El Departamento de Pediatría está afiliado al Benioff Children's Hospital de la University of

California San Francisco (UCSF). El hospital atiende todas las afecciones pediátricas, excepto a los niños con lesiones graves. Como centro de traumatología de nivel II, Natividad ayuda a salvar vidas estabilizando a los pacientes críticos antes de trasladarlos a uno de los centros de traumatología pediátrica del Área de la Bahía.

Sarah Smith, MD, Jefa de Pediatría Internista añadió: “El solo hecho de tener a tu hijo en el hospital es un gran estrés para la familia. Tener que trasladar a ese paciente al Área de la Bahía, a dos horas de distancia, es aún más difícil. Tendrían que evaluar la forma de mudarse allí y faltar al trabajo, entre otros temas. Ahora que tenemos presencia las 24 horas, nos sentimos cómodos manteniendo a los niños que requieren un mayor nivel de atención. Podemos revisarlos cada

hora, si es necesario. Nuestro hospital es el único en el área que ofrece este servicio”.

Acreditado por los California Children's Services, el Departamento de Pediatría incluye diez habitaciones individuales, dos dobles y una unidad para madre e hijo. Para garantizar la seguridad de todos los niños, la unidad se encuentra en un ala del hospital principal separada y cerrada, y los visitantes deben obtener una autorización para ingresar. La unidad tiene alarmas y a todos los bebés y niños de alto riesgo se les colocan pulseras de seguridad.

Natividad trata a niños con infecciones graves, asma, neumonía, apendicitis y muchas otras afecciones que requieren hospitalización. El hospital cuenta con los equipos necesarios para tratar dificultades respiratorias graves. Los médicos tienen acceso a especialistas de Stanford y de la UCSF que pueden evaluar los diagnósticos, los análisis de laboratorio, los estudios de imágenes y los planes de tratamiento. El personal de enfermería está específicamente capacitado para atender a pacientes pediátricos, y todos están certificados en soporte vital pediátrico avanzado.

“Nuestros médicos están extremadamente bien capacitados y han completado residencias en las mejores instituciones, como Harvard, UCSF, Valley Children's y Children's Hospital Oakland”, afirmó el Dr. Carpenter.

El personal pediátrico internista está integrado por el Dr. Carpenter, el Dr. Smith, el Dr. Raúl Lara, la Dra. Chiquita Palha De Sousa y la Dra. Reiko Sakai. Angela Ledesma, BSN, RN-BC, supervisa al personal de enfermería.



## ALEGRÍA EN LA ATENCIÓN MÉDICA

La unidad pediátrica ofrece juguetes y una consola de videojuegos para que los niños puedan usar. Varios grupos de servicios y personas donan juguetes y animales de peluche durante todo el año. Por lo general, provienen de antiguos pacientes que desean retribuir. El personal también ofrece actividades de temporada para los niños.

Hay una sala de juegos diseñada para niños pequeños y niños de hasta los 6 años. Allí, pueden jugar con juguetes y bicicletas en un atractivo espacio de juegos con una hermosa vista de Salinas. Un salón separado para adolescentes, en general, para pacientes de 12 años en adelante, les brinda su propio espacio para leer, jugar videojuegos y mirar televisión. Es una sala

colorida con muebles y gabinetes adaptados a su tamaño y llenos de juegos de mesa. El salón para adolescentes incluye una cocina para que las familias disfruten de una comida juntos.

“Nuestro trato con los pacientes es increíble. Es un sentimiento que proviene de los directivos”, expresó el Dr. Carpenter. “Lo importante es la experiencia del paciente y nos aseguramos de que nuestros niños sepan cuánto nos importan realmente”.

La Natividad Foundation está asociada con Teddy Bears with Heart, que obsequia a cada paciente pediátrico un animal de peluche.

La práctica pediátrica alienta a todos los padres a quedarse con sus hijos con la mayor frecuencia posible. El hospital puede ofrecer comidas gratis a los padres. 



La Dra. Nicole Woodle, MD, residente de tercer año, interactúa en la sala de juegos.

## IDIOMAS Y COMPRENSIÓN

Varios de los pediatras internistas de Natividad son multilingües. El Dr. Carpenter habla inglés, haitiano y español. El Dr. Lara, pediatra internista de Natividad, es de la Ciudad de México. “Los pacientes, por lo general, se sienten aliviados cuando los atiende un médico que habla su idioma y entiende su cultura nativa. Les encanta que los atienda el Dr. Lara”, dijo el Dr. Carpenter.

El Dr. Lara cuenta una historia sobre un paciente pediátrico cuya familia era de una zona rural de México y solo hablaba una lengua indígena. “Con frecuencia trato pacientes que solo hablan una lengua indígena. Afortunadamente, Natividad cuenta con servicios de interpretación para ayudarnos en estos casos.

Recuerdo el caso de un bebé que trajeron al hospital y que estaba muy enfermo. Nos dimos cuenta de que sufría un problema de salud muy grave que requirió cirugía de inmediato. Era medianoche y su madre no me entendía, a pesar de que yo le hablaba en español. Solicité apoyo al programa Indigenous Interpreting+® y enseguida llegó un intérprete que hablaba su lengua. Para el momento en que hubo que trasladar al paciente en avión a un hospital del Área de la Bahía, un intérprete de idiomas triqui ya le había informado completamente a la madre sobre el problema de salud y el tratamiento que el paciente necesitaba. Incluso le dimos una carta para entregarles a futuros proveedores con el número telefónico de los servicios de interpretación de Natividad”.



A Makayla Paez le encanta colorear y pintarse las uñas.



# El PODER de/ JUEGO

Curación a través de un lente diferente









**E**l mundo luce diferente para un niño autista. Ese mismo mundo, por lo general, luce aún más abrumador e incierto para el padre de un niño con espectro autista. Encontrar un proveedor de atención médica que comprenda esos sentimientos es clave.

El autismo puede describirse como una diferencia en la forma en que se desarrolla y funciona el cerebro de una persona, y puede causar una amplia gama de problemas en el lenguaje, las habilidades sociales y el comportamiento. Puede afectar la capacidad de un niño para llevar una vida normal pues, en general, suelen luchar por comprender el significado de las palabras, hacer amigos, lidiar con los cambios o adaptarse a los ruidos fuertes, las luces brillantes o las personas. Algunos niños pueden necesitar mucha ayuda, mientras que otros solo tienen problemas leves. Es por esto que ahora se llama trastorno del espectro autista (ASD, por sus siglas en inglés).

Cuando un niño con autismo se enferma, puede ser un momento aterrador para los padres. ¿Cómo hará su hija para lidiar con el hecho de que un nuevo médico, un extraño, quiera examinarla? ¿Serán demasiado abrumadoras las luces brillantes y los sonidos fuertes del hospital? ¿Qué sucede si necesita ser ingresada en el hospital y debe enfrentar toda la imprevisibilidad de un nuevo entorno? Un millón de preguntas pueden pasar por la

cabeza de un padre; de las cuales la primera es “¿Qué hago?”

Makayla Paez es una alegre niña de 6 años que fue diagnosticada con ASD cuando tenía 4 años. Le encanta el color azul, escribir su nombre y pintar diseños en sus uñas con marcadores. Es una niña dulce, inteligente y alegre con el cabello atado en una bamboleante coleta y con una gran sonrisa. Debido al autismo, la mayor dificultad de Makayla es con la comunicación. Su madre, Klaudelle Paez, es la única persona que entiende su habla limitada.

En febrero, Klaudelle recogió a su hija de la guardería. Makayla tenía una tos terrible y su madre sabía que algo andaba mal. Como Klaudelle es una enfermera especializada en rehabilitación, sabía

sobre el Departamento de Pediatría de Natividad y decidió que debía llevar a Makayla al departamento de emergencias de Natividad.

“El personal de enfermería realmente se tomó el tiempo para conocerla antes de hacerle los estudios”, explicó Klaudelle. “Tuvieron mucho cuidado en asegurarse de que ella estuviera cómoda. Esto es muy importante para un niño con autismo”.

El Dr. Raúl Lara, pediatra internista, diagnosticó a Makayla con pulmonía, una infección que provoca que los pulmones se llenen de líquido, flema o pus. Provoca tos grave, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Él ingresó a Makayla al hospital.



Makayla volvió  
abrazar a su peluche  
favorito, llamado “Skye”,  
y a comer yogur  
con chispitas.



Gracias a que comprendían sus necesidades especiales, ella pudo recibir todo el tratamiento que necesitaba”.

“Fue un absoluto placer atender a Makayla y a su familia”, afirmó el Dr. Lara. “Nuestros enfermeros y médicos son atentos y compasivos. Me enorgullece formar parte de un equipo que adopta un enfoque tan centrado en los niños para atender a nuestros pacientes. Me conmovió muchísimo poder congeniar con Makayla, incluso después de una experiencia que, estoy seguro, en su percepción, fue bastante traumática”.

Un niño con autismo tiene necesidades especiales, y que los médicos, los enfermeros y el personal entiendan eso, es increíblemente importante.

“Makayla es una enorme bendición para mí”, afirmó Klaudelle. “Criar a un niño con necesidades especiales requiere mucho esfuerzo. Me aseguro de que haga actividades que le den oportunidades para comunicarse e interactuar socialmente. La llevo a la iglesia conmigo todos los domingos. La llevo a terapia de análisis conductual aplicado (ABA, por sus siglas en inglés) cinco días a la semana, tres horas cada día. Vamos a terapia del habla dos veces por semana. Le cuesta, pero está progresando”.

Makayla se recuperó por completo de la pulmonía. Después de una consulta de seguimiento en Natividad, se la dio de alta. No presenta efectos secundarios a largo plazo a partir de la enfermedad. Continúa recibiendo servicios de terapia ABA (un entorno de aprendizaje que ayuda a desarrollar reacciones y conductas adecuadas) y trabaja con sus médicos primarios. 

El Departamento de Pediatría de Natividad tiene un médico presente en el hospital las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un pediatra internista es un pediatra muy capacitado que se especializa en la atención de los niños que ingresan al hospital. Tener al menos un médico presente en Natividad durante todo el día garantiza una respuesta rápida a todas las situaciones médicas o de emergencia que involucran a niños. (Lea más sobre la práctica pediátrica y el programa de hospitalización pediátrica en la página 15).

Durante la estancia de tres días de Makayla en el hospital, los enfermeros se aseguraron de que Klaudelle siempre pudiera estar con su hija. La ubicaron en una habitación del hospital individual para niños, con un sillón cama para su madre. El hospital proporcionó comidas de cortesía a Klaudelle. Se hizo todo lo posible para garantizar que las necesidades de Makayla estuvieran cubiertas y que se sintiera cómoda y tranquila.

“Fue emocionante, como madre, saber que el personal haría todo lo posible para satisfacer las necesidades de Makayla”, dijo Klaudelle. “Como su lenguaje es limitado, les dije qué palabras usaba para referirse a las cosas y les expliqué cómo usar frases simples. Se aseguraron de hablarle de esa manera. ‘Sin nana. Sin toques’, le decían. Todas las personas que entraban en la

habitación entendían su diagnóstico y eran amables y gentiles”.

Natividad se centra en la familia y los padres se consideran parte del equipo de atención. La madre de Makayla usaba ejemplos visuales y le mostraba dibujos animados de la *Doctora Juguetes* de Disney para ayudar a explicarle lo que estaba sucediendo.

Makayla y Klaudelle caminaban por los pasillos y visitaban la sala de juegos del ala pediátrica. Makayla jugaba con las bicicletas. El Día de San Valentín, el personal de enfermería le obsequió una flor. “Nos sentimos casi como en casa. Intentaban que todo fuera normal y hacernos sentir cómodas”, contó Klaudelle.

Acreditado por California Children’s Services (CCS), el Departamento de Pediatría ofrece juguetes y una consola de videojuegos para retirar. Cuenta con una sala de juegos dedicada para niños pequeños y una sala de adolescentes para los mayores.

Durante su hospitalización, a pesar del autismo, a Makayla se le pudo colocar una línea i.v. y se le pudieron hacer radiografías y otros estudios y tratamientos. “Los médicos y el personal del ala pediátrica pudieron tratar a Makayla sin que ella hiciera un solo berrinche”, dijo Klaudelle. “Es demasiado asombroso.



# VOCES DE NUESTROS INTÉRPRETES



El Programa Indigenous Interpreting+® de la Natividad Foundation presta servicios a los más de 30,000 residentes del condado de Monterey que hablan lenguas indígenas. En México, existen 11 familias de idiomas, 68 lenguas indígenas y 364 variantes lingüísticas.

Para nuestros pacientes, la interpretación es más que simplemente pronunciar palabras. Vincula a las culturas y fomenta la comprensión entre pacientes y médicos. Nuestros servicios comunican los matices del significado y ayudan a los médicos, enfermeros, administradores y pacientes de Natividad a conectarse para mejorar la atención y acelerar la curación.

Les preguntamos a nuestros intérpretes por qué el programa es importante para ellos.

## LUCIA

Interpreto el mixteco desde hace algunos años. Los pacientes siempre están muy agradecidos y aprecian poder entender lo que se les explicó en su propio idioma, y así conocer los beneficios y los riesgos del tratamiento y lo que se les ofrece. Tener la oportunidad de ser parte de una organización para ayudar a las personas y cambiar sus vidas me hace sentir orgullosa y muy afortunada.

## ISRAEL

He descubierto que cada paciente que ingresa al hospital y que habla una lengua indígena realmente agradece los servicios que les brindamos aquí. Una vez, en el departamento de emergencias ingresó una paciente que no hablaba español ni inglés. El personal identificó que hablaba triqui y me llamaron

para interpretar. Tan pronto como comencé a hablar con ella en triqui, su rostro se iluminó de felicidad. La paciente incluso me dijo que sentía que tenía una familia en el hospital y que se sentía más protegida. Yo le respondí que estábamos aquí para ayudarla y brindarle apoyo.

## RAMIRO

La interpretación indígena es importante para mí, porque ayuda a los pacientes que no pueden comunicarse de un idioma a otro. Siempre los pone muy contentos que haya intérpretes para facilitar la comunicación con los proveedores.

## SERGIO

Quiero ayudar a todas las personas que pueda con la lengua triqui. Es asombroso escuchar que esa persona entiende claramente lo que le estás diciendo. Muchos pacientes con los que trabajo nunca habían tenido un intérprete de triqui. Solo se les habían proporcionado interpretaciones al español, porque ese era el único idioma disponible, y muchos de ellos hablaban poco o nada de español. Trabajar como intérprete me ha inspirado para seguir mi educación con el objetivo de convertirme en médico; ojalá sea en Natividad.

Para leer más sobre Indigenous Interpreting+, pase a la página 6. Obtenga más información o haga una donación en [natividadfoundation.org](http://natividadfoundation.org)



# Derrota de la **GRIPE**



# U

sted puede tomar medidas simples para mantener a su familia sana durante la temporada de la gripe. Una forma sencilla de no enfermarse es aplicarse la vacuna contra la gripe.

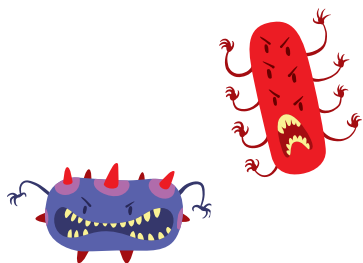
“Nunca es demasiado tarde para colocarse la vacuna”, declara Drew Massengill, RN, BSN. “Puede hacerlo desde el inicio de la temporada, en octubre, hasta el final de esta, en abril”.

Las vacunas contra la gripe son muy importantes para los niños y los ancianos, porque ellos corren el mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de esta enfermedad. Incluso si usted está sano, puede contraerla y sufrir complicaciones o requerir hospitalización.

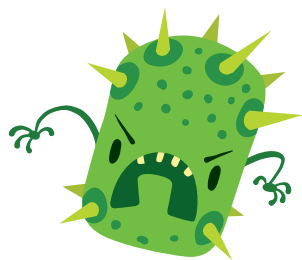
“A nadie le gusta estar enfermo”, nos dice Massengill. “Al vacunarse contra la gripe, se está protegiendo a sí mismo y a las personas que lo rodean de lo que potencialmente puede ser una enfermedad mortal”.

Natividad ofrece aplicar la vacuna contra la gripe a cada paciente y miembro del personal. También se asocia con el Departamento de Salud del condado de Monterey para llevar a la comunidad clínicas ambulatorias de vacunación gratuitas. Las vacunas están disponibles para personas desde los 6 meses de edad en adelante, sin costo alguno. Los niños deben estar acompañados por uno de sus padres o tutor legal. Podrá encontrar una lista completa de las ubicaciones, fechas y horarios de estas clínicas en la página web del condado.

“En Natividad, nuestro objetivo es lograr la vacunación del 100 % de nuestros empleados”, dice Massengill. “Es sorprendente, pero algunos médicos y enfermeros, que odian las inyecciones se vacunan porque priorizan la salud de sus pacientes. Cualquier persona que no se aplique la vacuna deberá tomar precauciones, como usar un cubreboca en las áreas de los pacientes”.







## CÓMO SE CONTAGIA

El virus de la gripe o influenza puede vivir fuera del cuerpo hasta por 12 horas y puede contagiarse cuando una persona entra en contacto con algún objeto o superficie que una persona infectada ha tocado.

“Por ejemplo, las unidades de transporte público pueden estar llenas del virus”, explica Massengill. Según un informe del MSN, los tres objetos más infectados con gérmenes que usted toca a diario incluyen: a los teléfonos inteligentes, al papel moneda y a las botellas de agua reutilizables. “Un estudio encontró que los teléfonos celulares tienen 10 veces más bacterias que un inodoro. El hisopado de las botellas de agua de 12 atletas contenían 100 veces más bacterias que el juguete para perros promedio”, indicó el informe.

El virus de la gripe generalmente ingresa al cuerpo a través de la “zona T”: membranas de los ojos, nariz y boca. Las personas tienden a tocarse la cara unas 150 veces al día, lo que crea muchas oportunidades para infectarse.

“La principal forma de prevenir la propagación de la gripe es lavarse las manos,” nos dice Massengill. “Nuestras manos están sucias, y muchas personas tosen sobre ellas o se limpian la nariz constantemente”.

Los CDC recomiendan lavarse las manos durante al menos 20 segundos: aproximadamente el tiempo que lleva cantar el “Feliz cumpleaños” dos veces. Asegúrese de lavarse los pulgares, el dorso de las manos y las cutículas. Massengill siempre

tiene una botella de desinfectante de manos cerca, para usar cuando no hay agua y jabón disponibles.

## QUÉ DEBE HACER SI SE ENFERMA

Si contrae la gripe, es importante que reciba tratamiento y que se asegure de no contagiar el virus a otras personas. Algunas personas esperan en casa a que la gripe pase, pero Massengill recomienda buscar ayuda médica si tiene fiebre alta y problemas para respirar. Estos problemas son provocados por una mucosidad espesa que reduce la oxigenación en los pulmones.

Es posible que le receten Tamiflu, que reduce la gravedad de la enfermedad. Natividad puede admitir pacientes para tratar los problemas de respiración o ayudarlos en caso de que estén deshidratados con terapia i.v.

“Si tiene fiebre, evite ir al trabajo o la escuela”, recomienda Massengill. “Si tiene que ir, trate de mantenerse alejado de sus compañeros de trabajo, lávese las manos con frecuencia, estornude y tosa en el codo (de su camisa) y use un cubreboca”. Las mascarillas protectoras están disponibles en la mayoría de farmacias.

“Trate de no regresar al trabajo demasiado pronto”, explica Massengill. “Si todavía tose y estornuda, aún puede contagiar a las personas que lo rodean. Los peores síntomas de la gripe suelen durar alrededor de una semana; pero si los síntomas persisten, puede seguir propagando el virus”.

Para obtener más información sobre la gripe y la vacuna contra la gripe, ingrese en [cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu). 



## La información de la temporada de gripe más reciente arroja los siguientes datos:

**48.8 millones de personas**

**ENFERMAS CON LA GRIPE**

**22.7 millones de**

**CONSULTAS MÉDICAS  
RELACIONADAS CON LA GRIPE**

**959,000**

**HOSPITALIZACIONES  
RELACIONADAS CON LA GRIPE**

**79,400**

**MUERTES RELACIONADAS  
CON LA GRIPE**

\*Según los Centros para el Control  
y la Prevención de Enfermedades  
(CDC, por sus siglas en inglés).

## ¿SABÍA QUE...?

➤ Las vacunas contra la gripe generalmente contienen protección contra dos tipos de influenza: las cepas previstas de mayor prevalencia en el otoño y las cepas dominantes del nuevo año. Debido a que la vacuna contra la gripe protege solo contra tres o cuatro cepas y que puede haber otras cepas en circulación, no puede garantizar una protección del 100 %, pero sí reducirá o acortará los síntomas si se enferma.

➤ La gripe es causada por un virus. Tomar un antibiótico no le ayudará a sanarse. Además, tomar antibióticos cuando no los necesita puede provocar infecciones resistentes a los antibióticos, poniéndolo a usted y a su familia en riesgo de sufrir problemas de salud mucho más graves.

# Enchilada gratinada de verduras verde

**Preparación: 25 minutos (listo en 1 hora), 8 porciones**

Similar a una cazuela, esta enchilada gratinada de verduras sin carne está repleta de ingredientes y sazones saludables, y tiene un sabor sorprendentemente rico y cremoso. ¡También es para los niños y seguramente se convertirá en un favorito de la familia o para llevar! Ahorre tiempo cortando a medida que avanza. Puede agregar otras verduras o sustituir algunas de ellas por otras. Los tomates, los champiñones, el maíz y el cilantro fresco son ingredientes sabrosos que puede usar. Usamos salsa de enchilada suave para que les guste a todos. Si le gusta picante, simplemente agregue su salsa picante favorita en su porción. 🌱



**Información nutricional por porción:** calorías, 430; calorías de grasa, 200; grasa total, 22 g; grasa saturada, 9 g; colesterol, 35 mg; sodio, 790 mg; carbohidratos totales, 44 g; fibra dietética, 4 g; azúcares, 5 g; proteínas 16 g.

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla grande
- 3 zanahorias
- 1 pimiento morrón
- 1 calabacín
- 7 tazas de espinacas, ligeramente compactadas
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de salsa de chiles verdes suave
- (una lata de 28 onzas)
- 2 tazas de queso Monterey Jack
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 8 tortillas de harina medianas

**1.** Caliente el horno a 400 °F. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio alto.

**2.** Pique la cebolla y agréguela a la sartén. Mientras se cocina la cebolla, pele y pique las zanahorias, luego mézclelas en la sartén. Mientras se cocinan las zanahorias, pique el pimiento y agréguelo a la sartén. Mientras se cocinan los pimientos, pique el calabacín y triture el ajo y luego agréguelos a la sartén. Continúe cocinando durante 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Agregue las espinacas y revuelva hasta que se sofrían.

**3.** Apague el fuego. Agregue 1 ½ taza de salsa de enchilada, 1 taza de queso y la crema agria. Mezcle hasta que quede cremoso.

**4.** Extienda ½ taza de salsa de enchilada sobre el fondo de una fuente para hornear sin engrasar de 9 por 13 pulgadas (3 cuartos de galón).

**5.** Coloque aproximadamente ¾ taza de la mezcla en el centro de cada tortilla y enrolle. Coloque las uniones hacia abajo sobre la salsa en la fuente para horno. Agregue la salsa de enchilada que quede a cualquier mezcla restante y vierta sobre la parte superior de las tortillas rellenas. Espolvoree el queso restante.

**6.** Hornee a 400 °F durante 25 a 30 minutos, o hasta que el queso comience a dorarse. Deje reposar de 5 a 10 minutos antes de servir. Corte en porciones, como una cazuela, en lugar de servir como enchiladas individuales.