

DE LOS EXPERTOS EN SALUD DEL HOSPITAL NATIVIDAD

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

Atención especializada (página 2)

Enfermedad cardíaca en hombres (página 3)

En la comunidad (página 4)

Medicina pulmonar (página 5)

Caminar para mantenerse saludable (página 6)

Cuidados primarios (página 7)

Baby-Friendly USA y YOSAL Mural Project (página 8)



Servicios de Voluntarios de Natividad acredita la cirugía que salva vidas para mejorar la salud del corazón

Pauline Andersen, reclutadora universitaria jubilada, trabaja como voluntaria en Natividad ahora que su corazón late mejor. Pauline sabía que tenía fibrilación auricular, una afección que provoca latidos anómalos y a menudo muy acelerados, cuando comenzó a atenderse con el jefe del Servicio de Cardiología de Natividad, el Dr. M. Kerala Serio. Tomaba medicamentos para la presión arterial hacía años y tenía antecedentes familiares de presión arterial alta.

Después de controlarla durante un mes, el Dr. Serio observó que la frecuencia cardíaca de Pauline disminuía por las tardes hasta el punto de que podía desmayarse. En marzo, Pauline recibió un marcapasos, que ella dice que le salvó la vida.

Pauline admite que tenía mucho miedo de someterse a la cirugía: "El Dr. Serio estaba muy preocupado por mí y por mi corazón", expresó.

"El Sr. y al Sra. Andersen son muy buena gente", manifestó el Dr. Serio. "Pauline recibió la atención estándar que necesitaba para su afección médica.

Es muy amable y creo que nos da más crédito del que merecemos. Me complace que todo haya salido bien y estoy encantado de que ahora trabaje como voluntaria en Natividad. Siempre está sonriendo y con energía positiva; es un ejemplo excelente para otros voluntarios".

Pauline recuerda lo limpio que estaba el quirófano y lo bien que olía. "Cuando salí de la cirugía, la enfermera me preguntó si tenía hambre y me trajo panqueques con huevo", indicó. "Era como tener un conserje".

"En Natividad, me sentí muy bien atendida. Mi grupo comunitario rezó por mí y sentí la tranquilidad de que Dios estaba presente", dijo Pauline. "Dios me dio todo lo que necesitaba para estar cómoda, incluso tener a mi marido a mi lado".

En la actualidad, Pauline come y camina mejor, y su presión arterial alta mejoró. Trabaja como voluntaria en Natividad los viernes y planea ayudar a otros pacientes que se someterán a la misma cirugía que ella.



“

Soy voluntaria en Natividad porque el Dr. Serio y su maravilloso equipo de personal han mejorado la salud de mi corazón.”

— Pauline Andersen



Para obtener más información sobre Natividad, ingrese en espanol.natividad.com/voluntarios


Inspirando vidas saludables

USTED ES NUESTRA ESPECIALIDAD

Especialistas médicos expertos, atención de excelencia

Natividad ofrece una amplia variedad de atención médica especializada en la comodidad de un solo lugar en nuestro campus de Salinas. Nuestros especialistas médicos son médicos con educación, formación y experiencia enfocados en un área específica de la medicina. En función del seguro que tenga, es posible que un proveedor médico tenga que remitirlo a uno de nuestros especialistas médicos, o que pueda solicitar los servicios usted mismo, para recibir atención específica o someterse a una cirugía.

Servicios de Especialidad Familiar D'Arrigo

- Cardiología Congénita en adultos
- Cirugía Colorrectal
- Gastroenterología
- Cirugía General
- Cirugía de la Mano
- Hematología/Oncología
- Radiología de Intervención
- Nefrología
- Neurología
- Neurocirugía
- Cirugía Ortopédica (adultos y niños)
- Cardiología Pediátrica
- Podología (adultos y niños)
- Medicina Pulmonar
- Reumatología
- Cirugía Vasculat

Grupo Médico Natividad

- Medicina familiar (no se necesita remisión)
- Medicina familiar y obstetricia (no se necesita remisión)
- Ginecología/oncología
- Obstetricia y ginecología (OB/GYN)
- Uroginecología

Servicios de Cardiología

- Evaluación y tratamiento cardiovascular integral
- Pruebas diagnósticas
- Monitoreo domiciliario
- Procedimientos cardiovasculares



Las clínicas de especialidades de Natividad aceptan pacientes nuevos.

Llame al (831) 755-4111 para obtener más información o ingrese en espanol.natividad.com



El Dr. Kartheek Reddy junto a su paciente con prótesis articular Edwina Sanson

Información sobre ENFERMEDADES CARDÍACAS EN LOS HOMBRES



La Dra. Jeanne Phillips con el paciente José Velázquez



Lo que es todavía más alarmante es que la mitad de los hombres que mueren repentinamente debido a una cardiopatía coronaria no presentaban síntomas previos. Esto significa que usted podría correr riesgos, aunque se sienta perfectamente sano.”

— La Dra. Jeanne Phillips,
Cardiólogo

¿LO SABÍA?

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte entre los hombres en los Estados Unidos, y solo en 2021 se cobró la vida de 384,886 hombres, lo que se traduce en aproximadamente una de cada cuatro muertes masculinas.

Es fundamental comprender que las enfermedades cardíacas pueden aparecer de forma silenciosa e inesperada. Afortunadamente, hay pasos proactivos que puede seguir para cuidar el corazón:

- **Hacerse chequeos con regularidad:** aunque no tenga síntomas, los chequeos regulares pueden ayudar a detectar los factores de riesgo con antelación.
- **Seguir una dieta saludable:** elija una dieta con muchas frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales.
- **Haga ejercicio con regularidad:** procure hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana.
- **Controle el estrés:** busque maneras saludables de sobrellevar el estrés por medio de actividades como el yoga, la meditación o los pasatiempos.
- **Evite fumar:** el consumo de tabaco es un factor de riesgo importante de las enfermedades cardíacas. Si fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo.



De el primer paso para dejar de fumar.
Visite kickitca.org

El equipo experto de Cardiología de Natividad está aquí para ayudarlo. Puede pedirle una remisión a su médico o llamarnos al (831) 796-1630 para obtener más información.

Consejos para sobrellevar el estrés



Controlar el estrés es esencial para mantenerse saludable. Hacer cosas como hacer ejercicio, practicar la atención plena y dormir lo suficiente puede ayudar a reducir el estrés. También es importante que los hombres conozcan los signos del estrés y pidan ayuda si la necesitan. Su proveedor puede ayudarle a prevenir problemas de salud relacionados con el estrés continuo. Cuanto antes reciba ayuda, mejor.



Asistentes de educación sobre salud Melissa Raya Contreras y Alma Mandujano-Orta en Pride 2024 en Custom House Plaza de Monterey



El Supervisor del Condado de Monterey, Luis Alejo, con Melissa Raya Contreras y Alma Mandujano-Orta de Natividad en Salinas Juneteenth en Hartnell College

En la comunidad: Encontrándonos donde esté

¿Se ha encontrado por casualidad con el dedicado equipo de alcance comunitario de Natividad? No sería de extrañar que ya lo haya hecho: Este equipo se esfuerza por presentarse a tantos eventos del condado de Monterey como sea posible. Desde eventos comunitarios hasta ferias de recursos escolares, ferias de salud y más, nuestro equipo de alcance comunitario está construyendo relaciones que inspiran vidas saludables.

Las asistentes de educación sobre salud Melissa Raya Contreras y Alma Mandujano-Orta son el pilar de nuestro equipo de alcance comunitario. Asisten a muchos de los eventos comunitarios de Natividad. En total, llevan 15 años haciendo actividades de alcance comunitario; cada una lleva tres años en Natividad.

“Es importante para nosotros conectarnos con la comunidad”, dijo Melissa. “Conocemos a muchas personas que fueron pacientes de Natividad o tenían familiares aquí. Estas conexiones personales hacen que nuestro trabajo sea aún más significativo”.

Mientras asisten a eventos, a menudo se solicita a los miembros de nuestro equipo de alcance comunitario que respondan preguntas sobre la amplia variedad de servicios de Natividad. También ayudan a los miembros de la comunidad a encontrar seguros y acceder a atención médica.

“Melissa y Alma son una parte importante del equipo de Natividad y sirven como excelentes recursos para nuestros pacientes y residentes del condado de Monterey”, afirmó el Dr. Chad Harris, director ejecutivo de Natividad.

“Estamos orgullosos de que el personal de Natividad esté motivado por una misión y sirva a nuestra comunidad. Después de todo, la comunidad somos nosotros y nuestros amigos, familiares y vecinos”.

Además de sus funciones de alcance comunitario, Melissa y Alma pasan la mitad de su tiempo en la oficina ayudando a las personas a inscribirse para obtener asistencia de seguro médico, como Medi-Cal, Covered California y el Programa de Acceso a Medi-Cal, también conocido como MCAP, la cobertura de Medi-Cal para personas embarazadas cuyos ingresos son demasiado altos para Medi-Cal. “Navegar por una cobertura de seguro como Covered California puede ser muy complicado para algunas familias”, dijo Melissa.

“Guiamos a los pacientes a través del proceso de solicitud, brindamos apoyo y nos aseguramos de que comprendan su cobertura”, dijo Alma. “Es bueno saber que estamos haciendo una diferencia significativa en sus vidas y protegiéndolos de las dificultades financieras”.

El año pasado, Natividad participó en más de 60 eventos, llegando a más de 10,000 personas en el condado de Monterey. Los siguientes son solo algunos ejemplos de eventos en los que encontrará a nuestro equipo de alcance comunitario:

- Ciclovía – Salinas y sur del condado
- Día de la Concientización sobre la Diabetes
- Eventos del Orgullo
- Día de la Liberación
- Mercados de agricultores
- Eventos comunitarios, escolares y de empleadores
- Feria del condado de Monterey
- Programas de alcance comunitario para casos de trauma
- Eventos de Blue Zones Project
- Ferias de salud empresarial agrícola
- Foros mensuales de CISNE (Red de Servicios de Inmigración del Condado de Monterey) organizados por miembros voluntarios de la comunidad de Natividad, Cruz Roja, Hartnell College, Fundación UFW, Oficina de Educación del Condado de Monterey – Educación para Migrantes

CONOZCA AL John Matthew Koostra, MD

El Dr. Koostra se especializa en medicina pulmonar, cuidados críticos y medicina interna. Obtuvo su título de médico en la prestigiosa Facultad de Medicina de UC Davis. Como parte del programa de medicina pulmonar de Natividad, el Dr. Koostra atiende a pacientes con problemas respiratorios, incluidos asma, bronquitis, EPOC, fibrosis quística, apnea del sueño y enfisema.

El Dr. John Matthew Koostra y la Dra. Marta Zulik están disponibles para atender a nuevos pacientes en D'Arrigo Family Specialty Services con una remisión. Puede encontrar más información en espanol.natividad.com/darrigo



“Simplemente lo adoro. Es una persona maravillosa. El Dr. Koostra es el mejor.”

– Bonnie Daniel,
Paciente de Natividad

Cuéntenos un dato curioso sobre usted.

John Matthew Koostra, MD: Juego al Wordle todos los días y uso Duolingo la mitad del tiempo.

¿Qué le atrajo de la medicina o de su especialidad?

JMK: Mi padre trabajó en la industria de la agricultura aquí en Salinas y murió de cáncer de pulmón de joven. Esto me motivó a especializarme en la medicina pulmonar y ayudar a otras personas que padecen enfermedades pulmonares.

¿Qué aspectos de su trabajo lo enorgullecen?

JMK: Mi prioridad es mantener buenas relaciones con mis pacientes.

¿Hay algún proyecto especial en el que esté trabajando o en el que haya trabajado?

JMK: Estoy restaurando mi antigua casa. ¡Es algo de nunca acabar!

¿Qué deberían saber sus pacientes sobre su especialidad o qué deberían esperar del tratamiento?

JMK: Creo totalmente en la prevención y el bienestar, lo que incluye dieta, ejercicio, sueño y atención plena.

¿Cuál es su filosofía respecto de los pacientes?

JMK: El paciente es la prioridad. Para mí, escuchar a mis pacientes y crear un vínculo con ellos es fundamental para brindarles atención de excelencia.

Es de aquí, ¿no? ¿A qué escuela fue?

JMK: Sí, crecí en Salinas y fui a escuelas locales, como Mission Park Elementary School, Washington Middle School, Salinas High y El Centro High. Me gradué de UCLA y luego obtuve el título de médico en UC Davis.

¿Hace cuánto tiempo que ejerce la medicina?

JMK: 25 años.

¿Qué le gusta hacer cuando no está atendiendo a pacientes en Natividad?

JMK: Hacer senderismo, practicar levantamiento pesas y pasar tiempo con mi familia y mis amigos viendo un partido y películas. También me gustan la jardinería y las orquídeas, y leer sobre historia.



CAMINAR ES BENEFICIOSO PARA LA SALUD aunque no dé 10,000 pasos

La Dra. Ana Abril Arias encabeza una caminata en Salinas Soccer Complex con el proyecto Blue Zones Project

¡Buenas noticias! No es necesario que dé 10,000 pasos al día para mejorar su salud. Investigaciones recientes sugieren que esta cifra puede no ser un objetivo para todas las personas por igual.

En un estudio publicado en el *European Journal of Preventive Cardiology* en el que participaron unas 230,000 personas de todo el mundo, se llegó a la conclusión de que caminar 4,000 pasos al día se asocia a un menor riesgo de morir por cualquier causa. En dicho estudio, se demostró que los beneficios para la salud aumentan cuantos más pasos se dan. Las personas que caminaban 6,000 pasos o más por día eran las que tenían menos probabilidades de morir.

“El estudio sugiere que, si bien caminar más es mejor, también se pueden observar mejoras significativas en la salud con menos pasos”, dijo la Dra. Ana Abril Arias, quien practica medicina familiar en Natividad Medical Group. “Esto es alentador para aquellos que pueden considerar que el objetivo de los 10,000 pasos es poco realista debido a limitaciones de salud, agendas ocupadas u otros obstáculos”.

“A diferencia de muchos otros tipos de ejercicio, caminar no requiere entrenamiento ni equipamiento especial. Es gratis y se puede hacer prácticamente en cualquier lugar”, dijo la Dra. Arias. “También puede incorporar fácilmente la caminata a su rutina diaria. Recomiendo caminar a casi todos mis pacientes”.

Caminar es una excelente forma de actividad aeróbica de intensidad moderada si mantiene un ritmo ligero. También es fácil adaptarlo a su nivel de condición física y podrá caminar más tiempo y más rápido a medida que mejore su condición física.

“Puede caminar solo o sola y aprovechar el tiempo para la reflexión y la relajación”, dijo la Dra. Arias. “O puede seguir el ejemplo del proyecto Blue Zones Project y de las personas más ancianas del mundo y hacer que caminar se convierta en un evento social”.

La Dra. Arias dijo que caminar no es solo un ejercicio sencillo, sino que es una fórmula ganadora para mejorar la salud. Caminar puede:

- Ayudar a controlar el peso
- Fortalecer el corazón y mejorar la salud cardiovascular
- Disminuir la presión arterial
- Mejorar los niveles de colesterol
- Potenciar el bienestar mental
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer
- Ayudar a la salud de las articulaciones
- Estimular la función inmunológica
- Mejorar la calidad del sueño



“**Cuantos más pasos dé al día o más minutos de ejercicio haga a la semana, más probabilidades tendrá de vivir una vida más larga y saludable.**”

— Dra. Ana Abril Arias

NATIVIDAD GRUPO MÉDICO PRUNEDALE

Estamos aceptando pacientes nuevos

Por qué necesita un médico de cabecera

Los médicos de cabecera pueden tratar la mayoría de sus necesidades de cuidado de salud. Una vez que es paciente, su médico familiar, enfermera profesional o auxiliar médico especializado se asegurará de que reciba el cuidado adecuado en el momento adecuado y administrará sus necesidades de salud a largo plazo (crónicas) o a corto plazo (graves). Lo ayudará a mantenerse saludable y le hará controles y estudios regulares para prevenir o tratar enfermedades. También puede abordar problemas no urgentes, como presión arterial alta, diabetes, salud reproductiva, nutrición, problemas de sueño, estrés y lesiones y enfermedades menores. Es importante tener en cuenta que los proveedores de Natividad llegarán a conocerlo y comprender sus necesidades de salud. Armarán un tratamiento personalizado para que sepa qué hacer para mantenerse saludable o mejorar su salud.

Cuidados primarios en comparación con cuidados urgentes y de emergencia

Su proveedor de cuidados primarios debe ser la primera persona a la que recurre por sus necesidades de salud preventiva y a largo plazo. Esta persona puede verlo cuando se sienta enfermo y ayudarlo a pedir citas con especialistas si los necesita. Los cuidados de urgencia son problemas que no ponen en riesgo la vida y que, generalmente, hay que atenderlos dentro de las 24 horas. Si tiene un problema que pone en riesgo su vida o una lesión o enfermedad graves, debe acudir a la sala de emergencias o llamar al 911.

Lo que dicen los pacientes sobre Natividad Grupo Médico Prunedale

"Todos en Natividad Grupo Médico Prunedale son amigables, profesionales, competentes, acogedores y eficientes. Me siento agradecido de ser tratado con humanidad. **Es bueno sentirse bien atendido**".

"**La consulta de hoy fue genial.** El médico fue maravilloso. El personal de recepción también fue bueno".



Cómo establecer los cuidados

Estamos emocionados porque ahora contamos con varios proveedores expertos como parte del personal para poder atenderlo rápidamente.

- Antes de pedir una cita, fíjese si su seguro cubre Natividad Grupo Médico Prunedale o está dentro de su red. Si necesita ayuda con esto, llame al (831) 663-3926.
- También debería averiguar qué cubre su seguro y cuánto tendrá que pagar por la consulta. La mayoría de los seguros exigen un copago pequeño en el momento de la visita.
- Llame al (831) 663-3926 para pedir una cita como paciente nuevo.
- Una vez que haya empezado a ver a nuestro proveedor, deberá volver una vez por año para hacer controles.
- Si tiene problemas de salud existentes o necesita ayuda con su estilo de vida, su proveedor programará consultas de seguimiento regulares. También puede pedir citas extra si tiene problemas de salud urgentes.
- Además, tiene acceso a Natividad y a todo su abanico de especialistas (consulte la página 2 de este boletín informativo para acceder a la lista completa).





Baby-Friendly USA SELLO DE APROBACIÓN



Natividad, un hospital Baby-Friendly USA desde 2013, se enorgullece de brindar excelencia en la atención a las madres y los bebés alimentados con leche materna.

“Natividad ha sido reconocida durante mucho tiempo como líder local en el cuidado de mujeres y recién nacidos”, dijo Karen Fiala, CNM, MSN, RN, Directora de Servicios para Mujeres y Niños. “Como hospital Baby-Friendly, nuestro equipo experto ayuda a los nuevos padres a aprender sobre su bebé y la lactancia materna. Atendemos de inmediato cualquier problema de alimentación, lo que ayuda a mejorar el éxito de la lactancia materna”.

Servicios para Mujeres y Niños de Natividad asistió en el parto de más de 2,300 bebés el año pasado y está afiliado a Benioff Children’s Hospital de UCSF. La Clínica de Lactancia de Natividad brinda apoyo para la lactancia materna, que incluye la extracción y el almacenamiento de leche, a mujeres embarazadas y madres primerizas.



Para obtener más información, visite espanol.natividad.com/servicios-para-mujeres-y-ninos

Natividad sigue los Diez pasos para una lactancia materna exitosa, que es un conjunto de prácticas basadas en evidencia recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) para apoyar una alimentación infantil óptima en los preciosos primeros días de vida del recién nacido.

La lactancia materna se asocia con varios beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé.

- Los bebés alimentados con leche materna tienen menores riesgos de sufrir asma, infecciones de oído, diabetes y obesidad infantil.
- La lactancia materna ayuda a la salud y la recuperación de la madre después del parto.
- Las madres que amamantan se benefician de índices más bajos de cáncer de mama y de ovario, y de diabetes tipo 2.



The Art of Better Health (El arte de una mejor salud)

La artista Amy Burkman y la asistente Bonnie Broderick de YOSAL Mural Project trabajan en un mural en Natividad que presenta a la música de YOSAL Litzzy Martínez, una joven violinista y guitarrista nacida en Natividad.

“Litzzy está inmersa tocando su instrumento con un fondo suave inspirado en el amanecer”, dijo Burkman. “El objetivo es evocar una sensación de serenidad y alegría a través de la música, permitiendo a los espectadores casi escuchar las hermosas melodías”.



Escanee el código QR para ver el proyecto documental de Amy Burkman.