



Chiricahua Community Health Centers, Inc.

"LA CLÍNICA CON CORAZÓN"

Invierno 2006/2007

Nuestra misión es proveer cuidado de salud eficiente y de calidad a todo el condado de Cochise no importando la manera de pagar.

Sembrando Salud/Programas de Remendado Salud

El programa Sembrado Salud/ Remendando Salud ofrece a personas de edad avanzada en el área de Sulphur Springs Valley oportunidades para participar en el jardín orgánico de la comunidad, como también ejercicios gratis y clases de Español gratis. Los martes en las mañanas de 8:00 a.m. a 11:30 a.m., únase a nuestro grupo activo del Mercado de Granjeros de Elfrida, localizado enseguida de nuestra clínica.

Clases Gratis

Todas las actividades son realizadas en el Centro de la Comunidad de Elfrida, a menos de otro aviso. Los horarios de las clases y los lugares en las que se llevaran acabo las actividades pueden cambiar. Favor de llamar al (520)642-2222 para más información.



Lunes

9 a.m. - Empiezan los ejercicios
10:30 a.m. - Ejercicios de silla

Martes

8:00-11:30 a.m. - Mercado de los Granjeros de Elfrida, Jardín de la Comunidad
10:30-12:00 p.m. - Yoga
1:00 p.m. - Tutoría de Computación
2:00 p.m. - Tutoría de Español/ Ingles
3:30 p.m. - Español

Miércoles

9:30 a.m. - Arte de Descubrimiento Propio
1:30 p.m. - Nuevos Emprendimientos

Jueves

9:00 a.m. - Empiezan los ejercicios
10:30 a.m. - Ejercicios de silla
12:00 p.m. - Merienda de diabéticos
2:00 p.m. - Tutoría de Español/ Ingles
3:30 p.m. - Español

Viernes

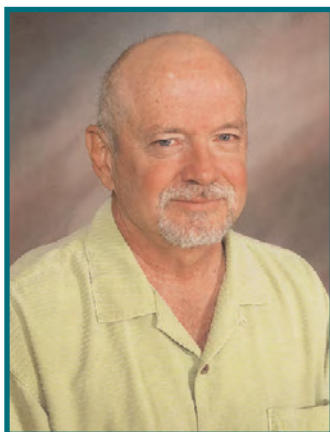
9:00-10:30 a.m. - Yoga

Horario del Jardín Comunitario

Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 12:00 a.m. y de 2:00 a 4:00 p.m.
Martes 8:00-11:30 a.m. - Mercado de los Granjeros, fiesta de escarda

Nuevos Pediatras

Tenemos el placer de anunciar que el Dr. Jonathan Lee-Melk, Pediatra certificado por el Consejo, y el Dr. Stephen Lindstrom, Pediatra certificado por el Consejo y Practica Familiar se han unido a nuestro equipo medico. Servicios pediátricos están disponibles en nuestra clínica nueva Jennifer "Ginger" Ryan en Douglas Arizona, como también en nuestra clínica de Bisbee. Las dos clínicas ofrecen servicios médicos los sábados de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde.



Dr. Stephen Lindstrom



Dr. Jonathan Lee-Melk

En esta edición:

Noticias de el CEO, 2 • Servicios, 3 • Localidades de nuestras clínicas, 4

Cuidado de Salud a precios razonables para toda la familia

CHIRICAHUA COMMUNITY HEALTH CENTERS, INC.

2006

DIRECTORES DEL CONSEJO

Glenn Law, Presidente

Elizabeth Piper, Vicio Presidente

Michael Holland, Secretario/Tesorero

Bob Blocher

Elisa De La Cruz

Penny Law

Philip Koop

Carrie Gustavson

Manny Alvarez

Irene Cornejo

Lourdes Fernandez

Miembros del Comité de Consultores

Dr. Lynn P. Carmichael
Director Medico Decano

Dr. John Haun
Director Medico

Jennifer "Ginger" Ryan, MBA, Ph.D.
Líder Principal Ejecutivo

Donación Caritativa de Impuestos

No se olvide que la Clínica CCHCI es una organización caritativa que no ofrece ganancias, y cualquier donación es de impuestos deducibles. Para más información llamar al 642-2222.

Carta del Líder Principal Ejecutivo

Como la Clínica Chiricahua Community Health Center pasa su décimo aniversario (abrimos en agosto del 1996), es un tiempo especial para recordar el progreso y cambios que se han dado lugar. Quien hubiera pensado que desde nuestro humilde comienzo uno de los estrenos en Arizona de cuidado primario hubiera sobresalido en la red?

Estos son las evidencias al fin del mes de Octubre 2006:

- ♥ En un tiempo la clínica era localizada en la parte trasera del Centro Comunitario de Elfrida, ahora la organización cuenta con tres clínicas en diferentes localidades y dos unidades móviles (una medica y la unidad nueva es dental).
- ♥ CCHCI ahora emplea a 22 profesionales ya sea medico o dental.
- ♥ Sirviendo como un "motor económico" para el condado de Cochise. La clínica rédito a la área no solamente proveyendo cuidado de calidad detal y medico si no también trabajos que proveen beneficios y salarios de los que pueden vivir.
- ♥ Solamente el año pasado, la clínica CCHCI proveyó mas de 37,000 encuentros médicos de cara a cara a mas de 14,000 individuos.
- ♥ CCHCI emplea a 92 individuos y a una docena de contratistas.
- ♥ En adición, para enfocarnos en los servicios del cuidado de la salud , CCHCI patrocina proyectos fuera de la comunidad como el programa Sembrando Salud - Remendando Salud que proveen un jardín comunitario y clases especiales de interés (ejercicios, lenguaje, computación, etc.).
- ♥ Durante el año pasado, la clínica CCHCI ha contratado a 7 nuevos doctores incluyendo a dos pediatras. Los únicos pediatras en el Condado de Cochise afuera de Sierra Vista.

Las clínicas de CCHCI les debe una verdadera deuda de gratitud a toda la comunidad de Elfrida y a nuestros Directores del Consejo. Esta es una organización vibrante y creciente y que los invitamos a que se unan con nosotros. Vengan a ver los cambios excitantes y se parte de nuestra familia. Nosotros le damos la bienvenida a su suministro, ideas, y participación.

De parte del todo el Consejo de Directores y del personal, yo les deseo a todos ustedes lo mejor en estas festividades que se acercan. Calidos Saludos,

Jennifer "Ginger" Ryan
Líder Principal Ejecutiva

La Mejor Protección es la Detección a Tiempo

Hable ahora para su examinación de la mujer GRATIS

• Examen clínico mamario • Mamograma • Examen pélvico • Papanicolao

Usted es elegible si usted tiene entre 40 a 65 años de edad, que no tienen seguro medico o que su seguro un cubra, y su usted cumple con los requisitos de la guía de ingresos.



Citas disponibles en nuestra clínica de Douglas, Elfrida y la unidad medica móvil

Puntos positivos para evitar el estrés durante los días festivos

1 Hacer Tiempo para el Cuidado de Uno Mismo!

Ejercitar regularmente y hacer tiempo para manejar el estrés, esto es algo primordial. Encontrar técnicas que trabajen mejor para usted, y usar estos instrumentos. Este es un tiempo no negociable ya que se trata del bienestar de su salud y de su persona.

2 Comer Bien

Moderation is the key. Do not use alcohol or drugs for stress management. Do not "over" celebrate. Avoid fast foods.

3 Evite la Cafeína

Minimicé el impacto de la cafeína en su vida.

4 Planeé los Días Festivos... Ponga algunos límites

No gaste exageradamente sus recursos financieros y emocionales.

5 Controle sus Expectativas de:

Felicidad, Gozo, Tristeza y Soledad.

6 Sea Amable con Otras Personas

De complementos y sonrisas. De un respiro profundo alrededor de personas negativas, ansiosas, o groseras y recuerde que usted no necesita ser atraída a este tipo de personas ya que solamente causan un ambiente amargo y triste.

7 Pida Ayuda

Hable con amigos o familia "estable", o con personas del clero o consejeros de la salud mental.

8 EL Buen Humor Ayuda... Diviértase

Ría todos los días si es posible.

9 Quédese en el Presente!

Mentalmente y emocionalmente, no se consuma por cosas que pasaron en el pasado o le tenga miedo a eventos del futuro. Disfrute a las personas con quien este usted y haga ese momento uno de los mejores. Disfrute el momento.

10 Encuentre el Verdadero Espíritu de los Días Festivos

Comparta "el espíritu" de los días festivos con toda a aquellas personas que estima y ama. También aprenda que otras personas lo pueden ayudar y le pueden dar! Por favor cuidese mucho.

Programa de Control de Enfermedades Crónicas Educación Diabéticas

La Clínica Chiricahua Community Health Center, Inc. es parte de una fundación nacional que esta patrocinado por HRSA (Health Resources and Services Administration) que sirve a mas de 5,000 centros de salud en los Estados Unidos. Los pacientes que tienen diabetes y que se atienden en la clínica Chiricahua reciben educación completa y detallada sobre diabetes y un seguimiento en sus visitas. La meta de este programa es proveer servicio de calidad a cada paciente, proveer una educación



Diabetic Team

estructurada para casa paciente, como también desarrollar una buena relación entre el paciente y el doctor, el cual apoya el plan de cuidado de larga duración. Si usted es diabético, hable con su doctor acerca de este programa, y haga su cita hoy para que en el año nuevo tenga un buen comienzo.

Fajitas de Carne Asada

(Sirve a 12 personas)

Marinar:

- 4 gajos de ajo picado
- 2 cucharadas soperas de limón fresco (30 ml)
- 1 cucharada sopera de salsa Worcestershire (15 ml)
- 2 cucharadas soperas de comino molido (30 ml)
- 1 cucharada de chile en polvo (5 ml)

- 2 libras de bistec de res magna, use aceite de oliva de aerosol para cocinar
- 3 chiles pimientos, 1 rojo, verde, y amarillo en rajas delgadas.
- 1 cebolla roja grande rebanada finamente
- 3 gajos de ajos picados
- 12 tortillas de harina sin grasa (7 pulgadas de ancho o de 17.5 cm.), calentarlas de acuerdo al paquete.

1. Combine los primeros 5 ingredientes en un plato hondo. Poner el bistec en esta mezcla y cubrir la carne con papel aluminio y refrigerar toda la noche.
2. Prender el asador o la estufa dependiendo donde se vaya cocinar el bistec.
3. Remover el bistec de la salsa marinada y asarlo de 2 a 4 minutos cada lado del bistec para que quede a término medio. Después transferir el bistec a una tabla de cocina y dejar reposar por 10 minutos.
4. Mientras que el bistec se este reposando en la estufa poner una sartén roseado con aceite de oliva a una temperatura media alta. Agregar los siguientes ingredientes chile pimiento, cebolla y ajo, cocinar hasta que los ingredientes estén bien hechos.
5. Cotar el bistec en trozos delgados. Poner el bistec y los demás ingredientes en un recipiente listo para servir con las tortillas calientes a un lado.

Por cada porción: 228 calorías (13% de las calorías son de grasa), 20gr de proteínas, 3gr de grasa (1.4gr de grasa saturada), 29gr de carbohidratos, 2gr de fibra dietética, 46mg colesterol, 383 mg de sodio.

Cambios diabéticos: 2 carne muy magna, 1 1/2 carbohidratos (1 1/2 pan/harina), 1 vegetales

♥ ♥ ♥ Necesitamos ropa calentita ♥ ♥ ♥

Nuestro equipo de Outreach esta aceptando donaciones de ropa para trabajadores del campo y sus familias en necesidad. En este tiempo del año estamos en busca de zapatos, botas, calcetines, chaquetas, suéteres, y ropa calentita en general. Si usted tiene cobijas extras son bienvenidas también. Favor de traer sus donaciones a la clínica de Elfrida en 10566 Hwy 191.

Las Clínicas: Sus Locaciones y Servicios

Clínica Jennifer "Ginger" Ryan

1100 'F' Avenida, Douglas
520-364-3285
Lunes a Viernes de 8am a 5pm
Sábados de 9am a 3pm

Clínica Cliff Whetten

10566 Highway 191, Elfrida
520-642-2222
Lunes de 7am a 6pm
Martes a Viernes de 8am a 5pm
Oficina dental cerrada los viernes

Clínica de Bisbee

108 Calle Arizona, Bisbee
520-432-3309
Lunes a Viernes de 8am a 5pm
Sábado de 9am a 3pm

Oficina de la Unidad Médica Móvil

1100 'F' Avenida, Douglas
520-364-4984
Hablar para localidades y días

Oficina de Administracion

108 Calle Arizona, Bisbee
520-432-1145
Lunes a Viernes de 8am a 5pm

Servicios de Cuidados Primarios Incluyen:

- Físicos generales
- Control de Diabetes Crónico (Cuidado de Diabetes y Educación)
- Cuidado de la Mujer
- Cuidados Prenatales
- Cuidados Pediátricos
- Cuidados Dentales
- Programa de Medicina
- Físicos para Manejar (CDL)
- Servicios para Planear Familia
- Servicios de Laboratorios en sitio
- Salud Mental
- Llamada de 24 horas
- Servicios de Transportación

Servicios Especiales

Clínica Jennifer "Ginger" Ryan

- Cuidado Pre-natal
- Cuidado Pediátrico
- Programa del Cuidado de la Mujer

Clínica Cliff Whetten

- Dentista Familiar
- Programa del Cuidado de la Mujer
- Programa de Control de Enfermedades Crónicas

Clínica de Bisbee

- Cuidado del VIH/SIDA
- Salud Mental
- Programa de Control de Enfermedades Crónicas

Unidad Médica Móvil

Sirviendo a las siguientes localidades:

- Willcox
- Benson
- Tombstone
- Sierra Vista
- Sunsites

Servicios de Administracion de Casos de VIH/SIDA

Autoridad de Vivienda del Condado de Cochise
100 Avenida Clawson, Bisbee
520-432-8883



CCHCI
10566 Highway 191
P. O. Box 263
Elfrida, AZ 85610

Seguro Medico Privado

Las clínicas de Chiricahua Community Health Centers, Inc., aceptan la mayoría de los seguros médicos. Lo siguiente son algunos ejemplos:

- AP/IPA
- Mercy Care
- Rural Arizona Network
- Arizona Foundation for Medical Care
- Administrative Enterprises
- Blue Cross/ Blue Shield
- Tri-Care
- Aetna
- Cigna
- Medicare y otras mas

Nosotros aceptamos la mayoría de los planes de seguros médicos, y en caso de que no aceptemos el de usted, déjenos saber para poder trabajar con la compañía de su seguro medico. Tenemos el placer de proveerle con asistencia para el proceso de la aplicación del AHCCCS.

Arte y diseño - Larry Milam / sunstudio@cableone.net

NONPROFIT
ORGANIZATION
US POSTAGE PAID
ELFRIDA, AZ
PERMIT NO 12