



# WHOLE you



## Boletín de invierno 2021

### En este número:

Aire limpio. Rompa el hábito .....2

¿Lavarse el cerebro durmiendo?.....3

Aprovechando su cobertura al máximo: servicios de telesalud .....5

Aprovechando su cobertura al máximo: Línea de asesoría de enfermería 24/7 .....6

Adopción de hábitos alimenticios saludables ..7

Decoración propia para que su hogar sea su templo .....8

La salud conductual es parte del bienestar infantil .....9

## Información saludable para vivir bien.

¡Estamos en el 2021! ¡Un año más y un completamente nuevo Whole You de Sunshine Health!

Asegúrese de leer [nuestro último número \(PDF\)](#) si aún no lo ha hecho. Nos complace compartir más información con usted en este número, donde encontrará actualizaciones para mantenerse conectado y mejorar su salud.

Este Whole You presenta consejos sobre cómo dejar de fumar, dormir para mejorar la salud e incorporar hábitos más saludables en su día. Exploramos la vida hogareña con algunas ideas de decoración propia y diversión para los niños. Además, ofreceremos información sobre la salud mental de los niños y cómo aprovechar al máximo su cobertura con los servicios de telesalud.

Esperamos que disfrute este número. Asegúrese de leer sobre nuestros eventos grupales locales y cómo puede participar en su comunidad.

Como siempre, su salud integral es lo más importante para nosotros. ¡Hasta la próxima!

## Aire limpio. Rompa el hábito.

Fumar y consumir otros productos de tabaco están relacionados con muchos riesgos para la salud, tanto para fumadores como para los no fumadores. Aún así, es difícil dejar estos hábitos. La buena noticia es que una vez que deja de fumar, su salud puede mejorar, sin importar cuánto tiempo haya sido fumador.

Entre los problemas de salud relacionados con el tabaquismo se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de contraer cáncer de pulmón como resultado de fumar ha aumentado en los últimos años debido a los productos químicos más agresivos en los cigarrillos. Puede tomar el control de su salud dejando su hábito. A continuación se indican algunos pasos que lo ayudarán a dejar de fumar:

### Establezca una fecha para dejar de fumar

Programe una fecha para dejar de fumar de siete a 14 días a partir de hoy. Elija un momento en el que pueda relajarse y concentrarse en este cambio. Los días festivos y otros momentos estresantes tal vez no sean el mejor momento para dejar de fumar.

### Aprenda de su pasado

Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planifique las horas, los lugares y las actividades en las que fumaba, como al tomar una taza de café, después de comer o al conducir.

### Busque apoyo y una vida libre de humo

Informe a los demás que dejará de fumar, y fije reglas para que otras personas no fumen en su casa, automóvil o frente a usted. Saque todos los cigarrillos y ceniceros de su automóvil, casa y sitio de trabajo. También puede buscar una aplicación móvil para dejar de fumar que lo ayude a ser honesto con su progreso.

### Hable con su médico.

Hable con su proveedor de atención primaria (PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Su médico puede ofrecerle medicamentos y productos para ayudarlo a dejar de fumar; algunos funcionan mejor que otros, así que pida una recomendación.



**Sabemos que dejar de fumar no es fácil. Sus beneficios de Sunshine Health incluyen un programa para dejar de fumar con información y apoyo útiles. ¡Esto incluye suplementos para dejar de fumar que pueden facilitar su progreso!**

#### DEJAR DE FUMAR TIENE BENEFICIOS INMEDIATOS



Más información:  
[cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/cessation/quitting/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm)  
[cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm)  
[cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/cancer/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/cancer/index.htm)  
[cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/cessation/quitting/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm)  
[cdc.gov/tobacco/quit\\_smoking/how\\_to\\_quit/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm)  
[cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/cancer/index.htm](https://cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/cancer/index.htm)



## ¿Lavarse el cerebro... durmiendo?

Pocas cosas tienen el poder de impactar su estado de ánimo y su salud como el dormir. Lo que puede parecer solo un problema menor cuando está bien descansado puede sentirse como un colapso mental total si ha estado despierto toda la noche.

La buena salud comienza con hábitos saludables, y dormir es importante. Puede ayudar a prevenir problemas de salud graves como diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad. El Alzheimer, los derrames cerebrales y la demencia también se han relacionado con problemas para dormir.

Los científicos se han preguntado durante mucho tiempo por qué pasamos tanto tiempo durmiendo. Algunas investigaciones sugieren que nuestros cerebros, son como lavaplatos cuando descansamos. Usan este tiempo para eliminar las toxinas que se han acumulado.

Incluso si sabemos solo lo necesario para saber que deberíamos dormir más, la mayoría de nosotros no lo

hacemos lo suficiente. Los mitos del sueño son comunes. Uno es la creencia de que puede adaptarse a dormir muy poco con tiempo y práctica. Otra es que puede “recuperar” el sueño perdido y es tan bueno como dormir bien todas las noches. (No lo es.)

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA



- Mejora la memoria
- Mejora las calificaciones
- Mejora la concentración
- Mejora atención
- Estimula la creatividad
- Disminuye la inflamación
- Logra un peso más saludable
- Sé un ganador
- Vive más tiempo
- Menos estrés

## ¿Lavarse el cerebro... durmiendo? (continuación)

A continuación encontrará algunos consejos para dormir de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño:

- Mantenga un horario para dormir. Levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.
- Establezca una hora para acostarse lo suficientemente temprano para que pueda dormir al menos siete horas.
- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño.
- Si no se duerme después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.
- Haga su dormitorio silencioso y relajante. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y fresca.
- Limite la exposición a la luz brillante por las noches.
- Apague los aparatos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- No coma abundantemente antes de acostarse. Si tiene hambre por la noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Haga ejercicio con regularidad y mantenga una dieta saludable.
- Evite la cafeína al final de la tarde o al anochecer.
- Evite el alcohol antes de acostarse.
- Reduzca la ingesta de líquidos antes de acostarse.

Edad	Horas de sueño recomendadas por día
<b>Recién nacido</b> (0-3 meses)	14-17 horas
<b>Infante</b> (4-12 meses)	12-16 horas (incluidas las siestas)
<b>Niño pequeño</b> (1-2 años)	11-14 horas (incluidas las siestas)
<b>Niño de preescolar</b> (3-5 años)	10-13 horas (incluidas las siestas)
<b>Niño de primaria</b> (6-12 años)	9-12 horas
<b>Adolescente</b> (13-18 años)	8-10 horas
<b>Adulto</b> (18-60 años)	7 horas o más
<b>Adulto</b> (61-64 años)	7-9 horas
<b>Adulto</b> (65 años o más)	7-8 horas

Más información:  
[health.com/condition/sleep/11-surprising-health-benefits-of-sleep?slide=d0d75075-3bbc-4dab-abf4-acc5bfff278d#d0d75075-3bbc-4dab-abf4-acc5bfff278d](http://health.com/condition/sleep/11-surprising-health-benefits-of-sleep?slide=d0d75075-3bbc-4dab-abf4-acc5bfff278d#d0d75075-3bbc-4dab-abf4-acc5bfff278d)  
[cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](http://cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)  
[sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits](http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits)  
[nihbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency](http://nihbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency)  
[npr.org/sections/health-shots/2013/10/18/236211811/brains-sweep-themselves-clean-of-toxins-during-sleep](http://npr.org/sections/health-shots/2013/10/18/236211811/brains-sweep-themselves-clean-of-toxins-during-sleep)  
[sciencemag.org/news/2013/10/sleep-ultimate-brainwasher](http://sciencemag.org/news/2013/10/sleep-ultimate-brainwasher)  
[sleepfoundation.org/articles/you-cant-catch-sleep](http://sleepfoundation.org/articles/you-cant-catch-sleep)



## Aprovechando su cobertura al máximo: **servicios de telesalud**

Es bueno conocer todas sus opciones cuando se trata de atención médica. Y es bueno saber que Sunshine Health ofrece servicios de telesalud sin costo para usted, para que pueda ver al médico sin salir de casa.

Telesalud es su acceso fácil las 24 horas del día a proveedores de la red para problemas de salud que no son de emergencia. Obtenga asesoría médica, un diagnóstico o una receta. Hágalo todo por teléfono o video. ¡Y tiene acceso a través de su dispositivo móvil!

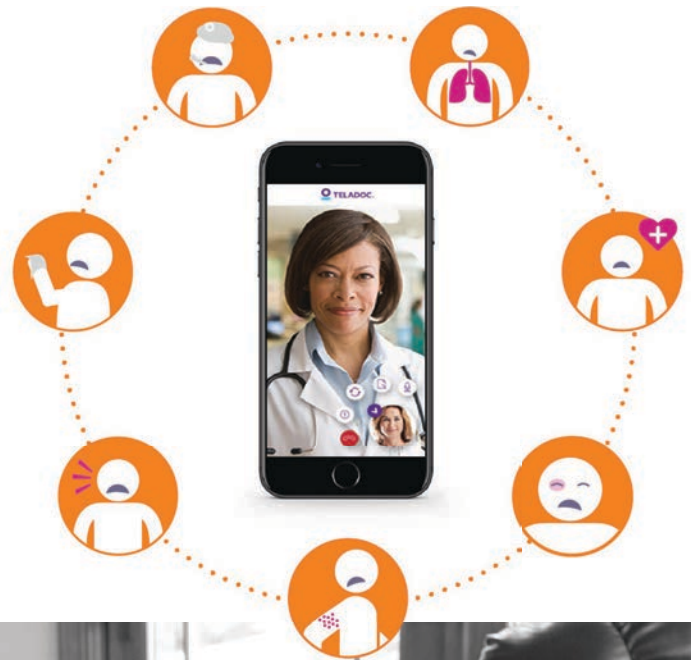
Una consulta normal al médico puede tardar semanas o meses en concretarse. Telesalud le permite recibir la misma atención de calidad cuando la necesita.

Utilice telesalud para:

- Resfriado, gripe y fiebre
- Erupciones y otras afecciones cutáneas
- Sinusitis y alergias
- Infecciones respiratorias
- Infecciones de oído
- Conjuntivitis



**¿No está seguro de si debe programar una consulta al médico? Llame a nuestra línea de asesoría de enfermería gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana al 1-855-463-4100. Los expertos médicos pueden hablar con usted sobre sus preocupaciones de salud y ayudarlo a programar una consulta al médico si la necesita.**



## Aprovechando su cobertura al máximo: línea de asesoría de enfermería las 24 horas



Es bueno conocer todas sus opciones cuando se trata de atención médica. Y es bueno saber que Sunshine Health ofrece la línea de asesoría de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana, sin costo para usted. ¡Para que pueda obtener asesoría médica sin salir de casa!

Nuestra línea de asesoría de enfermería gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana, le permite obtener respuestas rápidas y expertas a sus preguntas de salud por parte de enfermeros registrados. Estos enfermeros han dedicado mucho tiempo al cuidado de personas, así que con gusto lo ayudarán.

Use la línea de asesoría de enfermería las 24 horas para:

- Encontrar un proveedor de atención primaria (PCP)
- Hablar de sus preocupaciones mientras cuida a alguien que está enfermo
- Determinar el mejor lugar para recibir atención: su PCP, la sala de emergencias o cualquier otro lugar
- Programar transporte para una consulta médica
- ¡Y más!

Una consulta médica normal puede tardar semanas o meses en concretarse, y es posible que ni siquiera esté seguro de si necesita una. Este beneficio simple, rápido y gratuito es un excelente punto de inicio si no está seguro de cuál es la mejor opción de atención para usted o un ser querido. ¡O llame si solo desea escuchar la asesoría reconfortante de un experto médico!

## Adopción de hábitos alimenticios saludables

Si no está satisfecho con su forma de comer —porque desea mejorar su salud, su estado de ánimo o su cuerpo— un buen punto para comenzar es conocerse mejor a sí mismo.

Sea honesto. Si evalúa sus hábitos alimenticios, es más probable que pueda realizar y mantener cambios saludables. ¿Busca comida dulce cuando está estresado? ¿Se está saltando el desayuno? ¿El almuerzo es una salida rápida al autoservicio de un restaurante?

¡No olvide felicitarse por los buenos hábitos alimenticios que ya tiene! ¿Come cuando su cuerpo se lo dice? ¿Disfruta lo que come? ¡Estos también son hábitos saludables! Puede aprovecharlos mientras sigue eligiendo alimentos más saludables.



**Encuentra detalles sobre  
Healthy Rewards de  
Sunshine Health.**



Más información:

[cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/eating\\_habits.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html)  
[cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/getting\\_started.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/getting_started.html)  
[cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/keepingitoff.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/keepingitoff.html)  
[cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/healthy-summer-tips.htm](https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/healthy-summer-tips.htm)  
[cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/cutting\\_calories.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html)  
[health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat)

### Obtenga apoyo

Averigüe si un compañero de trabajo, amigo o familiar también está interesado en realizar cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejos.

### Tome notas.

Considere llevar un diario de alimentos o use una aplicación móvil para hacer seguimiento de sus hábitos alimenticios actuales.

### Diviértase.

Sugiera actividades con amigos que no estén enfocadas a la comida; tal vez un paseo por el parque o una noche de baile.

### Agregue guarniciones.

Agregue más frutas y verduras tanto a sus comidas como a sus refrigerios. Ya sea un plátano en rodajas en su cereal favorito o una ensalada para el almuerzo, ¡ambas son buenas ideas!

### Hágalo fácil.

Mantenga cerca bocadillos saludables, como palomitas de maíz o frutos secos tostados. ¡O busque una receta que le guste y prepárela a su manera!

### Sea paciente.

Cambiar sus hábitos alimenticios no sucederá de la noche a la mañana. No se castigue si tiene un “mal” día. Se trata de aprender nuevas formas de disfrutar la comida y hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo.

## Decoración propia para que su hogar sea su templo

Your home is where you want to be able to feel safe and relaxed. It's where you can be you. It makes sense, then, that you Su hogar es el lugar donde quiere sentirse seguro y relajado. Es donde puede ser usted mismo. Entonces, es lógico que también desee que su hogar refleje su estilo único, para que se parezca aún más a su templo personal, lejos del mundo exterior.

Una excelente manera de conectarse consigo mismo y con su espacio es ser creativo. No necesita gastar mucho dinero en una decoración novedosa. Puede transformar una habitación con cambios simples. ¡Pruebe algunas de estas ideas de decoración propia!

**A Diseñe su propia cabecera.** ¿Quiere renovar la apariencia de su dormitorio? Puede ser tan simple como cambiar el área de su cama. Hay muchas opciones disponibles, incluso si tiene poco tiempo para ello. Busque un tapiz que le guste y colóquelo donde iría la cabecera. ¡Puede obtener el mismo efecto con una pieza de piso a techo o con dos piezas de tapiz removible!

**B Reutilice artículos viejos.** ¡Use su imaginación! Busque juegos de mesa cuyos diseños le gusten y úselos para decorar sus paredes, o reutilice las cajas de estos juegos como opciones de almacenamiento únicas. Muestre sus baratijas favoritas en una bandeja de impresora antigua. Agregue pintura colorida a una silla monótona o un jarrón viejo.

**C Haga arte con arte.** Elija una obra de arte que siente que le habla. No tiene que ser una pintura, podría ser un álbum o una escultura. Deje que esto inspire una pared completa de su personalidad en la habitación de su elección. Esta pared será el punto focal de la habitación. Use pintura llamativa o papel tapiz que combine con esta obra de arte, y usa piezas decorativas en toda la habitación que complementen estos colores.

**D Hágase la luz (y la vida).** Nunca subestime el poder de las plantas y la iluminación para cambiar su espacio. Ilumine cualquier habitación con un toque de color que una pequeña planta le ofrece. Cambie el ambiente utilizando el resplandor de las lámparas y otras fuentes de luz, en lugar de las típicas luces de techo. O pruebe la luz de "capas": combine luces a nivel del piso, la pared y el techo. Piense en lámparas de mesa y de pie, guirnaldas de luces o bombillas colgantes, e incluso velas.



Más información:  
[apartmenttherapy.com/diy-headboard-hacks-267825](http://apartmenttherapy.com/diy-headboard-hacks-267825)  
[apartmenttherapy.com/easy-home-diy-projects-36251796](http://apartmenttherapy.com/easy-home-diy-projects-36251796)  
[apartmenttherapy.com/home-decor-ideas-268030](http://apartmenttherapy.com/home-decor-ideas-268030)  
[eluxemagazine.com/living/home/change-the-mood-in-your-home-with-lighting/](http://eluxemagazine.com/living/home/change-the-mood-in-your-home-with-lighting/)



## La salud conductual es parte del bienestar infantil

Es bueno saber qué puede impactar la salud conductual de su hijo, también conocida como salud mental o bienestar mental. Uno de cada cinco niños tiene una enfermedad mental.<sup>1</sup> El lugar donde viven sus hijos y su sentido de seguridad impacta su bienestar mental. Sin ayuda, los niños pueden tener problemas en la escuela y con los demás. Esto puede impactar su salud general a largo plazo. Algunas otras áreas que pueden impactar la salud conductual de su hijo incluyen la escuela, la dieta, los problemas familiares y la genética.

El estrés de estas cosas puede causar tensión mental. A veces puede ser difícil saber si un experto debe examinar el comportamiento de su hijo. Las señales incluyen las siguientes, entre otras:

- Cambio importante en el estado de ánimo diario
- Cambio en el desempeño o comportamiento escolar
- Preocupación constante
- Dormir menos tiempo
- Pesadillas frecuentes
- Más agresividad
- Rabietas frecuentes
- Menos interés en la escuela o en sus actividades favoritas
- Cambio al deseo de pasar tiempo solo
- Dolores de cabeza o estomacales inexplicables

Puede hablar con alguien si está preocupado por su hijo. Puede ser difícil admitir que su hijo tiene problemas, pero no está solo: casi el 20% de los jóvenes estadounidenses padece un trastorno mental.<sup>2</sup> Depende de usted cuidar la salud de su hijo. Es tan importante vigilar su salud mental como su salud física.

Su hijo debe acudir una visita de niño sano todos los años. Hable con el médico de su hijo si nota un cambio en la forma en que aprende, juega, habla o actúa. Pide ayuda desde las primeras señales; esto mejora la probabilidad del éxito y evita problemas de salud a largo plazo.

Tiene derecho a buscar atención para su hijo. Hay recursos disponibles para usted sin importar dónde viva o sus antecedentes.



Mental Health America tiene una [prueba para padres](#) que puede ayudarlo a determinar si su hijo muestra signos de una afección de salud conductual



**También hay recursos disponibles para ayudarlo a encontrar alimentos saludables, vivienda u otras necesidades que apoyan el bienestar físico y mental de su hijo. Sunshine Health puede ayudarlo.**

**[Encuentre recursos comunitarios.](#)**

<sup>1</sup>Mental Health America

<sup>2</sup>The National Alliance on Mental Illness (NAMI)



Sunshine Health ofrece ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lengua de señas, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros), así como servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-855-463-4100, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Sunshine Health, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).