



WHOLE you



Boletín verano 2021

En esta edición:

Dónde buscar ayuda2

5 verdades acerca de la salud mental4

Proteja su alimentación y el planeta6

Registro de hidratación7

Logre que los niños duerman y descansen mejor8

Cómo aprovechar su cobertura al máximo: Beneficios de farmacia ..9

Su fuente saludable de bienestar.

Le presentamos una **nueva edición de Whole You de Sunshine Health.**

En esta edición, encontrará artículos relacionados con el plan de salud de su hijo. Algunos de los temas que se abordan son salud mental, dónde buscar ayuda y beneficios de farmacia. También le contaremos cómo la alimentación saludable es positiva para el planeta y cómo lograr que sus hijos duerman para que pueda descansar. ¡Además, encontrará un entretenido juego con imágenes para jugar juntos!

No olvide echar un vistazo a nuestro último número. Hablamos sobre alimentos para el estrés, prevención del cáncer de piel e ideas para una barbacoa saludable. También encontrará trucos para la vida diaria y beneficios de alimentos a los que puede acceder con su plan. ¡No olvide completar el crucigrama!

Ante los nuevos desafíos por la pandemia, Sunshine Health cambia y se adapta, al igual que todos. Por eso, nuestro servicio de telesalud ahora es más sencillo que nunca. Puede consultar a un médico sin salir de su hogar.

Nuestros coordinadores están listos para ayudarlo de manera remota. Pueden facilitarle recursos sobre finanzas, alimentación y vivienda, y lo ayudarán a preservar la salud de sus hijos en estos tiempos de cambio.

Gracias por inscribir a su hijo en Sunshine Health. ¡Hasta la próxima!

¡Manténgase al tanto de las novedades y más!

Si aún no lo ha hecho, no olvide guardar nuestro sitio web, SunshineHealth.com/CW.

Manténgase al tanto de la información importante:

- • Consulte el manual de afiliado de su hijo
- • Obtenga las últimas novedades sobre su cobertura y beneficios
- • Encuentre proveedores dentro de la red y mucho más.

Dónde buscar ayuda

Es importante que sepa dónde buscar atención médica cuando su hijo la necesita. Si se enferma o sufre una lesión, hay muchas opciones para que reciba la atención que necesita.

Centro de cuidados de urgencia dentro de la red

Diríjase a un centro de cuidados de urgencia si la enfermedad o lesión que padece el niño no pone en riesgo su vida y si su médico de cabecera no puede atenderlo.

Utilice este servicio en los siguientes casos:

- Síntomas de gripe
- Infecciones de oído
- Fiebre alta
- Esguinces graves, distensiones musculares

Proveedor de cuidado primario (PCP)

El PCP de su hijo es su prestador de cabecera. Si no es una urgencia, comuníquese para programar un turno.

Utilice este servicio en los siguientes casos:

- Vacunas
- Control anual
- Resfriado, gripe y fiebre
- Consejo médico sobre su estado de salud general
- Tratamiento de enfermedades existentes como asma o diabetes



Línea gratuita de enfermería 24/7

Haga las preguntas que desee y ayude a programar sus turnos. Utilice este servicio en los siguientes casos:

- Ayuda para cuidar a un niño enfermo
- Ayuda para saber si debe consultar a su PCP
- Preguntas relacionadas con la salud

Comuníquese con nuestra línea gratuita de enfermería al **1-855-463-4100** (TTY 1-800-955-8770).

Sala de emergencias (ER)

Antes de dirigirse a una sala de emergencias, considere las opciones anteriores. Solo recurra a este servicio cuando la vida del niño pueda estar en riesgo.

Dónde buscar ayuda (Continúa)

Utilice esta tabla para determinar cuál es su mejor opción.

Si no es una emergencia, recuerde verificar si el médico, centro de urgencias u hospital forma parte de nuestros prestadores.

La enfermedad o lesión del niño pone en riesgo su vida?

(Por ej.: falta de aire, dolores en el pecho, sangrado excesivo, envenenamiento, quemaduras o fracturas)

SÍ

NO



Llame al 9-1-1 o vaya a la ER.

Acuda de inmediato a una sala de emergencias en los siguientes casos:

- Dolor en el pecho
- Sangrado excesivo
- Dificultad para respirar
- Fracturas
- Envenenamiento
- Cortes o quemaduras graves



¿Su hijo/a padece de una afección como gripe, infección de oído o fiebre?

SÍ

NO



¿Desea ver a un médico?



¿Quiere pedir ayuda a un enfermero?

¿Puede consultar a su médico de cabecera?

SÍ

NO



Llame a su médico de cabecera (PCP)



Vaya a cuidados de urgencia



Vaya a cuidados de urgencia

5 verdades acerca de la salud mental

La salud mental de su hijo, también conocida como salud conductual, es parte de su salud integral y tan importante como la salud física. Aun cuando el niño coma todos sus vegetales, descuidar su bienestar mental es descuidar su salud.

Las falsas creencias acerca de la salud mental pueden causar que muchas personas dejen de buscar la ayuda que necesitan. A continuación, compartimos cinco verdades de la salud mental.

1 Los problemas de salud mental no tienen ninguna relación con qué tan fuerte sea su personalidad. La idea de que los problemas de salud mental son indicio de una personalidad débil es tan dañina como falsa. Estos problemas son trastornos médicos. La salud mental puede verse afectada por diversos factores como genes y sustancias químicas del cerebro, lesiones y enfermedades, traumas, estrés relacionado con el trabajo o la vida cotidiana, y antecedentes familiares. No se puede (ni debe) pedirles a los niños que “sobrelleven” los problemas de salud mental reprimiendo los síntomas. Estas cosas siempre salen a la luz y pueden manifestarse como problemas físicos.

2 Muchas personas tienen problemas de salud mental, pero no lo saben. Cada año, uno de cada cinco adultos estadounidenses padece de un trastorno mental y, en algún momento de su vida, el 46% de los estadounidenses padecerá de algún tipo de enfermedad mental. La mitad de ellos habrá desarrollado una enfermedad mental para los 14 años. ¡Son muchas personas! Sin embargo, por los estigmas y la desinformación, muchas de ellas no saben por qué sufren.

3 Los trastornos mentales pueden empeorar si no se tratan. Los trastornos a menudo empeoran con el tiempo. Por eso, buscar ayuda a tiempo crucial, a veces incluso antes de estar seguros de que la necesita. Algunos síntomas de un posible trastorno:

- Tristeza o depresión
- Problemas para concentrarse

- Sentimientos extremos (como miedo, culpa, tristeza o ira)
- Alejamiento de amigos o actividades
- Cambios extremos de humor
- Abuso de sustancias
- Hostilidad o violencia sin causa
- Incapacidad para lidiar con estrés o sentimientos
- Delirios, paranoia o alucinaciones (como escuchar voces)
- Pensar en hacerse daño o dañar a otros

4 Mejorar su salud mental es posible (a menudo sin necesidad de medicamentos). No todos los tratamientos involucran medicación. Ese es un mito común en torno a la salud mental. La psicoterapia puede ayudar a resolver muchos problemas, a menudo con terapia cognitivo-conductual (en inglés, CBT). La CBT se vale de la neuroplasticidad de nuestro cerebro. La neuroplasticidad significa que somos capaces de volver a hacer conexiones en nuestro cerebro a través de cambios de conducta. Si decide que su hijo haga terapia, procure encontrar un terapeuta que entienda su cultura y lo haga sentir contenido. Confiar en su terapeuta es una parte fundamental del tratamiento.

5 Necesitar medicación no está mal. A veces, los cambios de conducta y la psicoterapia no son suficientes. En esos casos, la medicación puede ser útil para tratar trastornos y enfermedades mentales. El tratamiento puede ser permanente o temporal, y siempre debe ser supervisado por un profesional.

5 verdades sobre la salud mental (Continúa)



1 de 5
niños
tienen una
enfermedad mental
diagnosticable



Los trastornos de salud mental sin tratar

hacen que la vida se vuelva más dura de lo que podría ser.

Si algo le preocupa sobre la salud de su hijo/a, lo mejor que puede hacer es consultar a un profesional. Si desea hacer un control de su salud mental, sacar un turno presencial con un especialista es muy sencillo. Visite **FindAProvider.SunshineHealth.com** y encuentre un proveedor de la red.



Estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico si le preocupa su salud mental:

- Mi hijo/a tiene algunos de estos síntomas. ¿Podría tener algún tipo de trastorno?
- ¿Cuál es el tratamiento?
- ¿Necesita ver a un psiquiatra?
- ¿Necesita hacer terapia?
- ¿Puede recomendarme a un consejero o terapeuta para mi hijo/a?
- ¿Se trata de un problema temporal o permanente?
- ¿Necesitará tratamiento de por vida?
- ¿Qué puedo hacer en casa para ayudarlo/a recuperarse?
- ¿Cómo puedo explicarle a los demás el problema que está atravesando?

Más información:

<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/psychotherapies/index.shtml>

<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml>

<https://www.mhanational.org/mentalhealthfacts>

<https://www.commonwealthfund.org/publications/other-publication/2018/mar/listening-low-income-patients-mental-health-stigma-barrier>

<https://familydoctor.org/mental-health-myths-stop-stigma/>

<https://psychcentral.com/blog/how-to-persuade-your-loved-one-to-seek-professional-help/>

Proteja su alimentación y el planeta

Comer sano no solo le hace bien a su salud, sino también al planeta.

Las frutas y las verduras son maravillosas para nuestro cuerpo. Además, son más sustentables que la producción de carnes o procesados, por lo cual tienen menos impacto negativo en el medioambiente.

Muchas personas quieren vivir de manera más sustentable, pero les asusta pensar qué implica eso. No tema, ¡incluso los pequeños cambios ayudan! Cuando muchos de nosotros nos comprometemos con algunos hábitos diarios, ayudamos al planeta. A continuación, compartimos cuatro maneras de contribuir:

Elija las plantas

Los expertos indican que la mitad de cada plato de comida debería consistir en frutas y verduras. Estos alimentos nos aportan energía y ayudan a que nuestro cuerpo funcione mejor. Hay frutas y verduras de todo tipo y color. ¡Cree una lista y pruebe una distinta cada semana!

Reduzca el consumo de carne

Tener una alimentación basada en plantas es una gran manera de ayudar a reducir las emisiones de carbono. La producción de carne, especialmente vacuna, demanda grandes cantidades de agua, tierra y energía. Además, la carne puede ser difícil de digerir. Las proteínas de origen no animal, como las que se encuentran en legumbres y frutos secos, son un buen sustituto.



Si es fresco, es mejor

Siempre que sea posible, elija alimentos frescos. Contienen menos azúcar, grasas y sal que los envasados. Además, reducirá el uso de envases, lo que es muy positivo para el medioambiente.

Elija granos integrales

Cambie las pastas, el pan y la harina que consume a diario por productos hechos con granos integrales. Estos granos aportan una cantidad de beneficios a nuestra salud y son menos perjudiciales para el planeta por requerir menos energía y agua. El arroz integral, la avena y la quinoa son buenas opciones.

Fuentes: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2015/06/17/5-tips-for-sustainable-eating/>, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Más información:

<https://www.bbc.com/news/newsbeat-47990742>

<https://ecobnb.com/blog/2018/11/10-green-habits-save-planet/>

https://www.anthropocenemagazine.org/2017/07/we-need-to-talk-about-the-most-effective-ways-to-reduce-our-carbon-footprint/?gclid=EA1aIQbChMiHeH_pub_6giVg8DACH1FQgdeEAYASAAEgiHO_D_BwE

<https://www.epa.gov/facts-and-figures-about-materials-waste-and-recycling/plastics-material-specific-data>



HERRAMIENTA DE SEGUIMIENTO DEL AGUA

Llene una gota por cada vaso que beba. ¡Intente terminar la semana con todas sus gotas llenas!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	LUNES



Logre que los niños duerman y descansen mejor

Por sencillo que pueda parecer dormir, ¡a veces padres y niños no lo consiguen! Los expertos indican que los niños pequeños y los de edad escolar deberían dormir entre 10 y 12 horas por noche. Sin embargo, tan solo lograr que se vayan a la cama puede reducir ese tiempo. La falta de descanso puede hacer que, al día siguiente, el niño esté irritable y cansado, al igual que usted. Aquí compartimos 5 consejos para lograr que sus hijos duerman y usted descanse las horas que necesita!



Rutina, repetición. A los niños les gusta saber qué vendrá. Esto también es válido para la hora de dormir. Una rutina de descanso puede incluir darles un baño, leerles un cuento o cantarles. Establezca una rutina que al niño le resulte relajante. Cree una serie de eventos y repítala siempre que sea posible. ¡Su hijo comenzará a adaptarse!



Sin luces. Apague todos los dispositivos (como tablets, celulares, ordenadores y TV) y luces alrededor entre 30 y 45 minutos antes de ir a dormir. Las pantallas ponen el cerebro en alerta y pueden inhibir la melatonina, la hormona natural que nos ayuda a dormir. Apagar los dispositivos también es bueno para los adultos. Deje que su mente se relaje para lograr un sueño profundo.



Sonidos para relajar. ¿Su hijo llama cada vez que pasa de puntillas por la habitación? Quizás incorporar sonidos de fondo le sea útil. Un ventilador o una melodía suave pueden inducir el sueño y evitar que el niño despierte con facilidad. Esto es especialmente útil si tiene hijos con distintos horarios para dormir. Los sonidos de fondo se convertirán en parte de la rutina a la hora de dormir y el niño los relacionará con el sueño.



Antojos permitidos. Dormir con hambre es difícil, ¡así que no prohíba los snacks! Evite el consumo de cafeína y alimentos ricos en azúcar como los dulces y las galletas. Revise la cantidad de azúcar de los snacks que el niño suele consumir. Las barras de granola, el cereal y los zumos pueden tener más azúcar de lo que cree. Tampoco se deje engañar por las etiquetas de alimento orgánico o gluten-free. La miel, el agave y el azúcar orgánico continúan siendo azúcar. Algunos snacks con menos azúcar son las palomitas de maíz, los pretzels, el queso con galletas integrales y las frutas frescas como las bayas o las naranjas. Revise las etiquetas de los alimentos para evitar el consumo de azúcar a la hora de dormir.



Prepare un lugar propicio. Algunas veces, el lugar para dormir se convierte en la causa del problema. ¿La habitación es lo suficientemente oscura? ¿Hace demasiado calor? ¿Hay juguetes cerca que puedan distraer? Coloque los objetos en canastos y sáquelos de la habitación por la noche. Consiga cortinas opacas o persianas para lograr la oscuridad perfecta. La temperatura idea para dormir es 65-72 grados. Considere utilizar un ventilador para nivelar la temperatura de la habitación y conseguir máximo confort.



Cómo aprovechar su cobertura al máximo: **Beneficios de farmacia**

Aprenda cuáles son sus beneficios de farmacia y asegúrese de sacarle máximo provecho a la cobertura de su hijo/a. Puede acceder a descuentos, envío a domicilio de medicamentos recetados y bonificación de medicamentos de venta libre.

Envío a domicilio de medicamentos con receta

Sunshine Health le envía sus pedidos de farmacia a través de CVS Health. El envío es gratuito. Puede recibir suministro para 34 días de la mayoría de los medicamentos y para 100 días de algunos en particular.

Este servicio puede resultarle útil si su hijo/a habitualmente toma medicación para afecciones como presión arterial alta, artritis o diabetes. Llame al 1-888-624-1139 para inscribirse.

Medicamentos de venta libre con la app Envolve OTC

¿Sabía que tiene una bonificación de \$25 por mes para medicamentos de venta libre? Use la aplicación móvil para realizar pedidos. Llegarán directo a su puerta. Visite SunshineHealth.com/CW-pharmacy para más información.

Ahorros en CVS

Los socios de Sunshine Health pueden ahorrar 20% en miles de productos de la marca CVS Health, como vitaminas, gotas oftálmicas, medicamentos para resfríos y mucho más. Se aplican algunas restricciones. Visite Caremark.com para más información.



Encuentre más información sobre sus beneficios de farmacia con Sunshine Health ingresando a SunshineHealth.com/CW-pharmacy o llamando a Atención al Cliente al 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770).



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).