



WHOLE you



2021 Boletín de otoño

En esta edición:

Cuatro actividades familiares simples y divertidas2

Un giro saludable en un plato familiar clásico3

Aproveche la cobertura de su hijo(a) al máximo4

El lugar donde vive puede afectar su salud ..5

Cinco trucos de hidratación6

La importancia de la visitas del niño sano7

Su fuente saludable para vivir bien

Bienvenido a **Whole You**, un boletín que esperamos que le sirva para mejorar su bienestar y conocer mejor los beneficios de su plan de salud.

En esta edición encontrará ideas de actividades que puede realizar, además de recetas que puede preparar con su familia. Recibirá consejos sobre cómo sacar el máximo provecho de su cuidado del asma y verá cómo sus condiciones de vida pueden afectar su salud. Por último, podrá leer información a tiempo para el Mes Estadounidense del Corazón.

Si no ha leído nuestra [última edición](#), échele un vistazo. No querrá perderse nuestros consejos sobre a dónde ir para recibir atención médica, cómo ser más ecológico y el valor de la salud conductual.

Esperamos que esto lo ayude a cuidar mejor de todo su ser. ¡Disfrútelo!

Cuatro actividades familiares simples y divertidas

Esta época del año es muy movida para todos. Sin embargo, aún puede encontrar formas de tomar más tiempo para divertirse con su familia. Le proponemos algunas ideas estupendas para realizar actividades en familia que puede realizar desde la comodidad de su hogar. Eso significa que no tiene que gastar mucho para disfrutar de un tiempo juntos. Prepárese para una noche en familia el próximo viernes:



1 Planee una noche de cine. Tome los refrigerios favoritos de todos y prepare las palomitas. Es hora de ver una o dos películas. ¿No logra que su familia elija una película? Busque un estreno o un clásico en su biblioteca pública.



2 Preparen una comida juntos. Nada une más a las personas que una buena comida, excepto una comida que hayan hecho todos juntos. Escoja algunos platos fáciles en los que todos puedan ayudar, como un giro saludable a la pizza, sobre el que leerá más adelante en esta edición.



3 Arme una carpa y acampe en el interior. Quedarse en casa no significa que no pueda acampar. Tome algunas almohadas y mantas, y utilícelas para construir una carpa en la sala.



4 Organice una búsqueda del tesoro. Lo mejor de hacer una búsqueda del tesoro en familia es que usted determina las reglas. Puede esconder objetos dentro de la casa o simplemente utilizar los que ya tenga por ahí. También puede escribir acertijos para la lista o utilizar imágenes si tiene niños pequeños que aún están aprendiendo a leer.



Un giro saludable en una noche de pizza

La pizza es una comida divertida que a toda la familia le gusta. Es divertida de comer y aún más fácil de hacer. Cubrir una pizza es una excelente manera de lograr que toda la familia colabore en la cena. Pero antes de hacer la lista de la compra, aquí hay algunos consejos para que su tarta de tomate sea un poco más sana:

Elija una masa vegetal

En lugar de utilizar una masa de pizza normal, pruebe una masa vegetal congelada hecha con coliflor o brócoli.

Pruebe una salsa sin azúcar

No tiene que omitir la salsa para que sea más saludable. Compre una opción sin azúcar en el supermercado o incluso una sin azúcar añadida.

No se exceda con el queso

El queso es una buena fuente de proteína y calcio, pero todo es mejor con moderación.

Llene el plato de vegetales

Alucine con los aderezos vegetales. Deje que su familia elija sus favoritos y añada un par de los suyos..



Consejo: ahorrará tiempo si pasa por la barra de ensaladas del supermercado para tomar vegetales frescos ya cortados.



Aproveche la cobertura de su hijo(a) al máximo

Sunshine Health puede ayudar a que su hijo(a) reciba el apoyo y la atención que necesita. A continuación, podrá consultar algunas de las ventajas que le ofrecemos.



Encuentre un proveedor/farmacia

Busque en nuestra [red de proveedores](#) para encontrar un médico cerca de usted. Puede buscar los [beneficios de farmacia](#) de su hijo(a).



Gestión de la atención

Emparejaremos a su hijo(a) con un gestor de cuidados que puede darle atención especializada y ayudarlo a encontrar recursos para mejorar su salud. Llame a los Servicios al Miembro al 1-855-463-4100 (teléfono de texto 1-800-955-8770) para que lo comuniquen.



Programa de recompensas

Gane [recompensas](#) cuando realice actividades saludables como la visita anual del niño sano, las vacunas y mucho más.



Nurse Advice Line

Obtenga respuestas a sus preguntas sobre salud y ayuda para agendar citas con el médico. Puede llamar para solicitar asistencia sobre el cuidado de un niño enfermo o para obtener respuestas a sus preguntas sobre la salud. Llame a la Línea de Asesoría de Enfermería en cualquier momento, al número gratuito 1-855-463-4100 (teléfono de texto 1-800-955-8770).



Asistencia para el transporte

Los beneficios de su hijo(a) cubren los traslados que no sean de emergencia para los servicios cubiertos, como las visitas al médico. Para ello, llame a ModivCare al 1-877-659-8420 (teléfono de texto 1-866-288-3133) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

El lugar donde vive puede afectar su salud

Los problemas de salud recurrentes pueden ser frustrantes, sobre todo si se desconoce su origen. Si usted o su familia tienen problemas recurrentes, podría estar relacionado con su casa.

Las paredes húmedas o con moho pueden desencadenar el asma, así como otros problemas respiratorios. Las casas antiguas pueden tener elementos como amianto que pueden perjudicarlo.

Si usted es un inquilino, tiene derecho a tener un lugar seguro donde vivir. La buena noticia es que existe ayuda.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos tiene una [herramienta de localización de recursos](#), que lo ayuda a encontrar recursos de vivienda en su estado.

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) tienen información y recursos adicionales.

Sunshine Health puede ayudarlo a encontrar recursos locales para sus necesidades de vivienda. Comuníquese con Servicios al Miembro; debe rellenar [el formulario](#) de nuestra página web o llamar al 1-855-463-4100 (teléfono de texto 1-800-955-8770).



Síntomas de un hogar insalubre



Dificultad para respirar



Irritación de la garganta



Sibilancias y estornudos



Aumento del número de ataques de asma



Irritación de los ojos



Dolores de cabeza recurrentes



Dolores y molestias

Cinco trucos de hidratación

Es fácil olvidarse de hacer cosas básicas como tomar agua. Aunque no hay una cifra oficial sobre la cantidad de agua que se debe tomar al día, hay algunos efectos positivos si se convierte en una rutina diaria. Tomar agua ayuda a prevenir la deshidratación, pero también ayuda a mejorar el estado de ánimo y a despejar el pensamiento.

1 Comience el día con agua

La mayoría de las personas toma una taza de café incluso antes de poner los pies en el suelo. Cuando vaya por su taza de café, tome una segunda taza para llenarla de agua. Dele uno a su hijo(a) también y conviértalo en algo que hagan juntos.

2 Lleve una botella de agua con usted

Tener una botella de agua recargable es un gran truco para asegurarse de que se hidratará durante el día. Si la lleva con usted, es más probable que la tome. Envíele una botella de agua a su hijo(a) con una botella también.

3 Mezcle las cosas con algo de fruta fresca

Si se aburre de tomar agua sola, prueba añadirle algo de fruta. Las más comunes son el limón o la lima, pero, ¿por qué limitarse a eso? Si lo que le falta es más sabor, añada bayas, melones o incluso piña. Un arcoíris hará que tomar agua sea más divertido para su hijo(a).

4 Acompañe sus comidas con agua

En lugar de acompañar sus comidas con bebidas azucaradas, sírvase un vaso de agua y uno para su hijo(a). Las comidas pueden actuar como momentos para mantenerse hidratado a lo largo del día.



5 Programe descansos para tomar agua

Utilice su teléfono o computadora para programar recordatorios y hacer un descanso y tomar otro vaso de agua. Tómese un momento para refrescarse y rehidratarse.

Para obtener más información, visite: <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/plain-water-the-healthier-choice.html>

La importancia de la visitas del niño sano

Los chequeos del niño son citas que permiten al médico de su hijo(a) hacer un seguimiento de su crecimiento y desarrollo. También le dan la oportunidad de hacer preguntas para mantener la salud de su hijo(a).

En las etapas de crecimiento de los bebés y los niños pequeños, el cuerpo y la mente de su hijo(a) experimentan muchos cambios. Es importante que lo chequeen al menos seis veces antes de los 15 meses para que el médico pueda detectar cualquier problema a tiempo.



Cuando agende citas con el médico, siga este cronograma:

- 1 mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 12 meses
- 15 meses

A medida que su hijo(a) crezca, no necesitará ir al médico con tanta frecuencia, pero debería tener al menos un chequeo anual. En esta cita, puede hablar con el médico sobre su desarrollo y hacer cualquier pregunta.



Las preguntas:

- ¿Su hijo(a) está al día con sus vacunas?
- ¿Su hijo(a) está al día con su crecimiento y desarrollo?
- ¿Su hijo(a) debe hacerse un análisis de sangre por intoxicación por plomo antes de cumplir los 2 años?

Si su hijo(a) necesita un chequeo médico, asegúrese de llamar a su médico y agendar una cita.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame a los Servicios al Miembros de Bienestar Infantil al 1-855-463-4100 (1-800-955-8770), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



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).