



# WHOLE you



Boletín de invierno 2022

## En este número:

- Consejos para obtener atención médica inmediata .....2
- Comprométase a dejar de fumar .....3
- Adopte un estilo de vida saludable .....4
- 3 maneras de quitar las azúcares agregadas de la dieta de su hijo .....6
- Llénese de energía con esta sopa de vegetales ..7
- Formas de incorporar la meditación a su rutina ..8
- Una mano amiga: la importancia de donar sangre .....9
- Dele un poco de amor a su corazón .....10

## Su fuente de salud para vivir mejor.

Bienvenido a un nuevo número de Whole You, el boletín de Sunshine Health.

Nos complace enormemente poder compartir este número con usted y su hijo. Esta edición está llena de excelentes recomendaciones y consejos para abandonar definitivamente viejos hábitos y adoptar otros nuevos y más saludables. Además, incluimos una deliciosa receta.

¿Se perdió nuestro [último número](#)? Había un interesante artículo sobre cómo aprovechar al máximo el plan de salud de su hijo, consejos para mantenerse hidratado, una receta para hacer pizza con un toque saludable, y más.

Esperamos que esta edición sea de su agrado y que le sirva para cuidar todavía mejor la salud de su hijo. ¡Qué la disfrute!

# Consejos para obtener atención médica inmediata

Cuando su hijo precisa ver un médico, cuanto menos trabas mejor. A continuación, le presentamos algunas breves recomendaciones sobre como acceder rápidamente a la atención médica.



## Pruebe con la telemedicina

La telemedicina es cuando se conecta con un profesional médico de manera remota a través de una computadora, tableta o teléfono. Es una excelente alternativa cuando no tiene el tiempo o los medios de transporte para llevar a su hijo hasta el consultorio del médico. Comuníquese con el médico de su hijo para consultarle sobre las opciones de telemedicina disponibles. Visite [SunshineHealth.com/CW-telehealth](http://SunshineHealth.com/CW-telehealth).



## Respete el horario de los turnos

Si reserva un turno, es importante que sea puntual para no perder la oportunidad de consultar al médico y obtener el tratamiento que su hijo precisa.



## Manténgase en comunicación con los médicos

Si su hijo acude a más de un profesional médico, recuerde comentarle a cada uno de ellos sobre todos los medicamentos, exámenes, pruebas y consultas ordenadas por los demás médicos. De esa forma, los servicios médicos de su hijo estarán coordinados, se evitará perder tiempo y este podrá obtener la ayuda que necesita cuanto antes.



## Llame al gestor de servicios de salud de su hijo

El gestor de servicios de salud de su hijo es un muy buen recurso a la hora de buscar atención médica. Puede responder sus preguntas y ayudarlo a reservar un turno con el médico indicado para los síntomas de su hijo.



## Vaya a una clínica de demanda espontánea

Si su hijo está demasiado enfermo como para esperar la fecha del turno, vaya a una clínica de demanda espontánea. Los médicos que trabajan en esos consultorios podrán recetarle un tratamiento a su hijo por enfermedades comunes, como resfríos o virus estomacales.

# Comprométase a dejar de fumar

Año nuevo, planes nuevos. Haga que el 2022 sea el año en que finalmente deje el hábito de fumar o vapear. Hacerlo conlleva muchísimos beneficios, incluyendo una gran mejora de su estado general de salud.

Dejar de fumar puede resultar difícil, por lo que es importante estar preparado. Compartimos con usted algunos pasos sencillos para que todo resulte un poco más simple.

## Planifique una fecha para dejar de fumar

Si no está listo, apurarse para lo único que servirá es para predisponerlo a usted/su hijo al fracaso. Elija una fecha en la que ha de dejar de fumar y tómese un tiempo para mentalizarse.

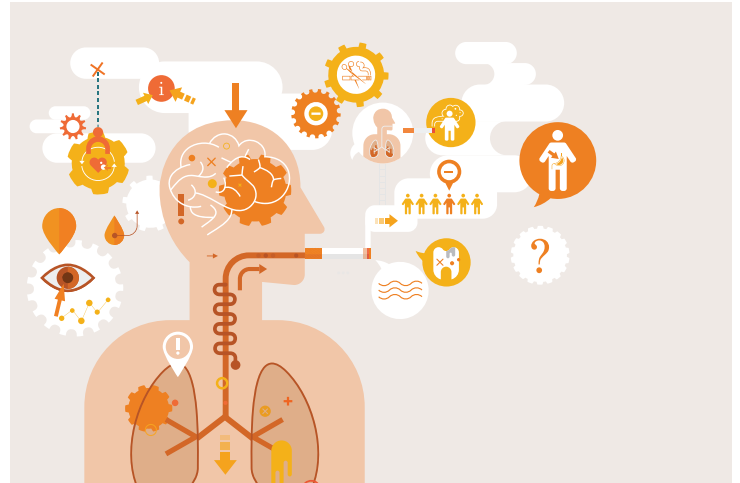
## Calcule cuánto se ahorrará

Fumar y vapear son hábitos caros. El sitio web SmokeFree.gov indica que fumar un paquete por día cuesta alrededor de \$2200 por año. Quizás más, dependiendo del lugar.

## Busque una motivación

Existen muchas buenas razones para dejar de fumar. Pero lo más importante es dar con una que le sirva de motivación a usted/su hijo. Podría ser algo tan sencillo como querer estar saludable por usted mismo y por sus seres queridos. Tener una motivación lo ayudará a usted/su hijo a perseverar en los momentos difíciles y estresantes.

Más información: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-to-prepare.html>



## Conozca sus disparadores

Ser consciente de aquello que lo lleva a usted/su hijo a fumar puede servir para controlar mejor esos disparadores. Entonces, cuando se vean en esas situaciones, estarán listos para manejarlas.

## Resístase a los antojos

Es común tener antojos. Saber como manejar la urgencia suya/de su hijo por fumar es fundamental. Busque distracciones y formas de cortar los antojos hasta que pasen.

## No tenga miedo de pedir ayuda

Existen muchas herramientas para ayudarlo a usted/su hijo a dejar de fumar. Hable con su médico. Consulte a un asesor en reducción de uso de nicotina, una línea de ayuda telefónica para dejar de fumar, mensajes de texto de ayuda o, incluso, aplicaciones móviles. Dejar de fumar es una decisión personal, pero no hay por qué transitar el proceso en soledad.



## ¿PRECISA MÁS INCENTIVOS?

Sunshine Health ofrece un programa de recompensas por dejar de fumar o vapear. Visite [SunshineHealth.com/CW-Rewards](https://SunshineHealth.com/CW-Rewards) para más información.

# Adopte un estilo de vida saludable

Las metas saludables suelen ser cosas como comer mejor, llevar una vida más activa, bajar de peso o ir al gimnasio. Si bien se trata de objetivos todos encomiables, hay aun más cosas que podemos hacer para cuidarnos. No piense solamente en la salud de su hijo desde el punto de vista físico, sino también desde un plano holístico. Estas son algunas de las formas de hacerlo.



## Sea creativo.

Fomente la creatividad de su hijo. Pintar, bailar, cocinar o construir algo en la casa son todas actividades excelentes para bajar la ansiedad y el estrés.



## Simplemente respire.

Sí, respirar es algo que todos hacemos in ponerle mucha atención. Pero, a veces, tomarse un tiempo para hacerlo de forma consciente puede ser beneficioso. Pruebe hacer un breve ejercicio de respiración de 10 minutos con su hijo. Los ayudará a relajarse y a mejorar su concentración.

*Continúa en la página siguiente.*





## Adopte un estilo de vida saludable (cont.)



### No se olvide de descansar.

Agregue algunos descansos a la rutina de su hijo. Salga a dar vueltas manzana con él cuando termine la tarea o deje que tome un baño de burbujas para relajarse un poco antes de ir a dormir.



### Recuerde lo básico.

Asegúrese de que su hijo beba suficiente agua para estar bien hidratado y que duerma lo suficiente. Hágase el tiempo para jugar con juntos al aire libre. Le sorprenderá cuánto contribuyen estas pequeñas cosas con el bienestar de su hijo.



# 3 maneras de quitar las azúcares agregadas de la dieta de su hijo

La mayoría de los alimentos que ingerimos contienen azúcares naturales. El problema son los azúcares agregados. ¿Y qué puede hacer para reducir el consumo de esos azúcares? Aquí tiene tres consejos rápidos y sencillos para que estar más atento a la cantidad de azúcar agregada que ingiere cada día.

## 1 Reemplace las bebidas azucaradas.

Cuando pensamos en azúcar lo primero que puede que nos venga a la mente son postres. Pero muchas bebidas, como gaseosas, jugos e incluso cafés o tés tienen azúcar agregada. Pruebe reemplazar una de las bebidas azucaradas de su hijo por un vaso de agua. Tomar incluso un vaso de agua en vez de un vaso de esas bebidas por día puede tener un gran impacto en su dieta.

## 2 Disfrute una deliciosa fruta.

A todos nos da ganas de comer algo dulce en algún momento. La próxima vez que su hijo quiera comer algo dulce, ofrézcale una fruta. Las frutas pueden saciar su antojo de dulce y son una buena fuente de vitaminas y nutrientes.

## 3 Mire las etiquetas.

Cuando vaya al mercado, preste atención a la presentación de los productos. Los alimentos que parecen «saludables», como granolas o barras de proteína, pueden tener azúcar agregada. Hoy en día, las etiquetas nutricionales incluyen la cantidad de azúcar agregada que contienen los alimentos. Revise la cantidad de azúcar propia de los ingredientes en comparación con la cantidad de azúcar agregada.

Más información:  
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar>



# Llénese de energía con esta sopa de vegetales

¿No tiene tiempo? La sopa es una gran opción. Es rápida de preparar y tiene un montón de vegetales y proteínas. Además, lo que quede puede guardarse en el refrigerador y volver a calentarse más tarde.

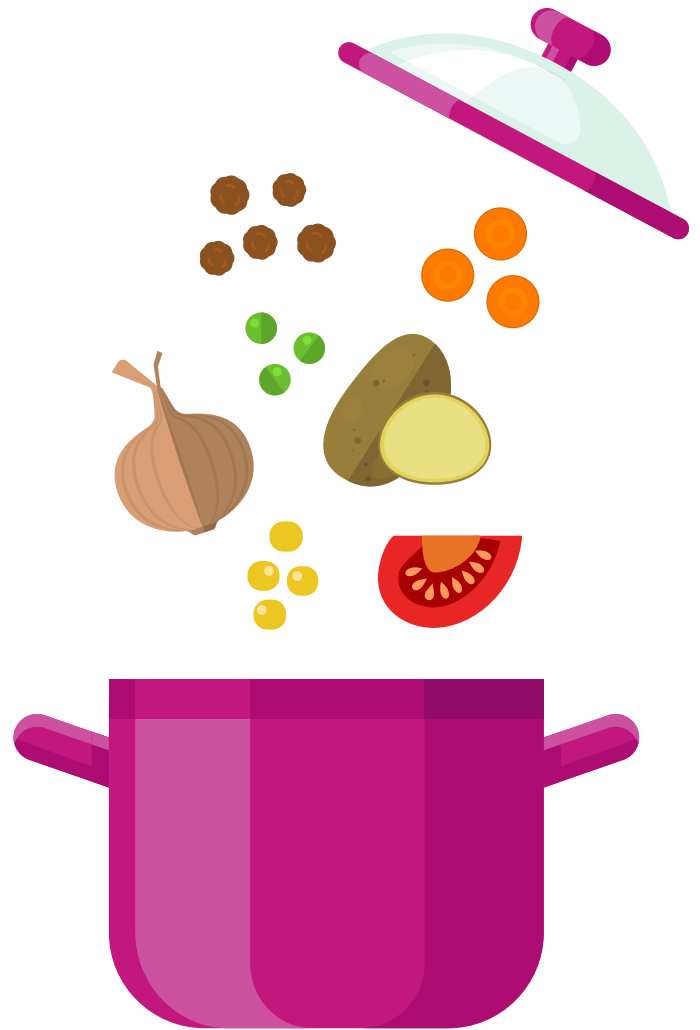
Hablando de sopa, tenemos una receta para que prepare una deliciosa y sabrosa sopa de vegetales y carne.

## Ingredientes

- 2 libras de carne molida
- 1 cebolla dulce pequeña cortada en trocitos
- 1 cucharadita de sal de mesa
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 (14 oz) latas de caldo de carne reducido en sodio
- 3 (29 oz) latas de mezcla de vegetales con papas, lavados y escurridos
- 3 (14½ oz) latas de papas nuevas cortadas en cubos, lavadas y escurridas
- 1 (15 oz) lata de arvejas dulces con hongos y cebollas perla, lavadas y escurridas
- 2 (26 oz) frascos de salsa de tomate con hierbas y especias
- 1 (14½ oz) lata de tomates en cubo con cebolla dulce

## Instrucciones

1. Dore carne molida y cebolla en una olla sopera grande a fuego de medio a fuerte. Le recomendamos hacerlo de a tandas. Revuelva durante 5 a 8 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.
2. Escúrrala bien y regrésela a la olla. Agregue sal, pimienta negra y caldo de carne revolviendo hasta el hervor.
3. Agregue toda la mezcla de vegetales y cocine hasta el hervor. Cubra la olla y baje el fuego.
4. Cocine a fuego lento durante al menos 20 minutos o hasta que esté bien caliente.



Más información:

<https://www.southernliving.com/recipes/chunky-vegetable-beef-soup-recipe>



# Formas de incorporar la meditación a su rutina

La salud emocional y mental es igual de importante que la salud física. Una de las mejores maneras de cuidarlas es meditando. Aun una sesión rápida de cinco minutos puede ayudarlo a calmar el estrés y la ansiedad. Lo mejor acerca de meditar es que se puede hacer en cualquier lugar y sin demasiados preparativos. Si ni usted ni su hijo han practicado antes la meditación, tenemos algunas formas sencillas de incorporar esta actividad en su rutina diaria.

- 1 Respire profundamente.** Enfoque toda su atención en su respiración. Reconozca la sensación mientras inhala. Si se distrae, vuelva a concentrarse en respirar de forma lenta y profunda.
- 2 Recorra su cuerpo.** Cierre los ojos y concéntrese en sentir cada parte de su cuerpo. Intente reconocer sus sensaciones. ¿Siente dolor y tensión o está relajado?
- 3 Enfóquese en las cosas positivas.** Tómese un momento para pensar acerca de todas las cosas buenas de su vida que le generan una sensación de bienestar y gratitud. Puede hacer una lista o cerrar los ojos y visualizarlas.
- 4 Repita y reafirme.** Concentrarse en alguna frase puede servir para calmar la mente y aliviar la ansiedad. Si puede, combine esta técnica con una caminata al aire libre para hacer algo de ejercicio.
- 5 Lea y reflexione.** Hágase el tiempo para leer algunos párrafos o un poema. A continuación, tómese algunos instantes para reflexionar al respecto. Esto puede ayudarlo a relajarse y alejarlo de las preocupaciones diarias.



Después de probar algunas de estas técnicas, puede seguir con prácticas más formales. En Internet podrá encontrar distintos videos gratuitos sobre meditación. O bien puede asistir a una clase de yoga que incluya algunos elementos de atención plena.

Más información: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>



## SALUD INTEGRAL

No se olvide de aprovechar también los beneficios de myStrength Benefits para su hijo. Se trata de una herramienta en línea del plan de salud de su hijo para buscarles ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico, y más. Visite el sitio web [myStrength](#) de Sunshine Health para obtener más información.



# Una mano amiga: la importancia de donar sangre

De acuerdo con la Cruz Roja de los Estados Unidos, cada dos segundos una persona precisa una transfusión de sangre. Donar sangre es un proceso fácil y seguro que salva vidas. Pero, además, donar sangre es bueno para la salud. A continuación, le contamos algunos de los motivos por los que usted o su hijo deberían pensar en ser donantes.

## Reduce el riesgo

Algunas investigaciones científicas indican que donar sangre puede ayudar a bajar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El espesor de la sangre puede ser perjudicial para las células que revisten las arterias. Donar sangre cada cierto tiempo puede contribuir a diluir la sangre.

## Ayuda a quemar calorías

Después de donar, el cuerpo precisa reemplazar la sangre perdida. Generar nuevos glóbulos sanguíneos demanda mucha energía, lo que puede ayudar a quemar calorías.

## Mini examen físico

Antes de donar sangre, el personal le hará un examen físico para asegurarse de que esté sano. Se le tomará el pulso, la presión arterial y la temperatura corporal. Es una buena oportunidad para ver cómo está su cuerpo, pero de ninguna manera reemplaza una consulta con su médico.

## Un impacto duradero

Tómese unos instantes para pensar en la gente a la que ayudará donando sangre. Es un gesto sencillo que puede tener un efecto duradero en quienes lo necesitan.



Donar sangre puede contribuir a **reducir el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.**



Cada dos segundos **una persona en los Estados Unidos precisa sangre.**

# Dele un poco de amor a su corazón

El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo. Cuidarlo puede repercutir en su estado de salud y bienestar general. A continuación, le damos algunos consejos y hábitos para conservar su corazón y el de su hijo en óptimas condiciones.

## 1 Nutrición para el corazón.

Busque maneras de agregar alimentos saludables para el corazón a su dieta y la de su hijo. Prueba acompañar una ensalada con algún pescado con gran contenido de omega 3, como el salmón, la trucha o el atún. Reemplace las papitas fritas por bayas, nueces o almendras.

## 2 Póngase en movimiento.

La Asociación Cardíaca de los Estados Unidos dice que un mínimo de entre 20 y 30 minutos de actividad física pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas. Salga a caminar o pruebe una clase de ejercitación en línea para ponerse en movimiento.

## 3 Póngase de pie.

Estar sentado durante largos períodos puede ser malo para el corazón; no olvide pararse y estirarse cada tanto. Moverse aunque sea un poco puede ser muy beneficioso, pues hace que la sangre fluya mejor.



## 4 Relájese.

El estrés puede repercutir de forma directa sobre los niveles de colesterol y presión arterial. Ambos factores contribuyen con las enfermedades cardíacas. Es fundamental buscar formas de manejar el estrés. Una mente calma protege el corazón.

## 5 Desconéctese.

Un vaso de vino tinto, bebido con moderación, puede ser bueno para el corazón. Pruébelo también con un pedazo de chocolate amargo para relajarse y disfrutar un momento de pausa. Para obtener recomendaciones específicas sobre cómo cuidar su salud, consulte a su médico.



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).