

# WHOLE you



## Boletín de verano 2022

### En esta edición:

|  |    |
|--|----|
| Una buena noche de descanso .....                        | 2  |
| La temporada de gripe llegó de nuevo .....               | 3  |
| Beba y manténgase hidratado .....                        | 4  |
| Los niños necesitan chequeos frecuentes .....            | 5  |
| Beneficios de la lactancia materna .....                 | 6  |
| Una rápida ensalada de pasta .....                       | 7  |
| Cómo refrescarse con el calor del final del verano ..... | 8  |
| Envejecer bien .....                                     | 9  |
| Diversión bajo el sol .....                              | 10 |

## Su fuente saludable para vivir bien.

¡Hola! El verano está llegando a su fin y le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Esperamos que esta edición los encuentre bien a usted y a su hijo(a). Esta edición tiene mucha información que le ayudará a disfrutar de su vida al máximo. Compartimos consejos para dormir mejor e ideas para mantenerse activo. ¡Solo asegúrese de mantenerse hidratado! Además, hay una receta de ensalada de pasta que es fácil y sabrosa.

En caso de que se lo haya perdido, consulte nuestra [edición de primavera de 2022 \(PDF\)](#). ¡Esperamos que disfrute de esta edición!

# Una Buena noche de descanso

Meterse en la cama después de un largo día es una gran sensación. El sueño es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo, especialmente para los niños en edad de crecimiento.

No dormir lo suficiente puede aumentar el riesgo de que su hijo(a) padezca obesidad y enfermedades cardíacas; además, puede tener un impacto negativo en su salud mental, pero con buenos hábitos, es posible que duerman mejor. Pruebe con estos pasos.

**Cree una rutina.** Si crea hábitos tranquilizadores para la hora de acostarse, el cuerpo de su hijo(a) reconocerá el patrón y sabrá que es hora de dormir. Así su mente podrá entrar en un estado de descanso. Pruebe con el baño nocturno o con leer juntos antes de acostarse. Acostarse y levantarse a la misma hora cada día también ayudará a su hijo(a) a descansar mejor.

**Tranquilícese.** Haga que el dormitorio de su hijo(a) sea lo más tranquilo, cómodo y oscuro posible. Apague los aparatos electrónicos, como la televisión o el teléfono. Pruebe utilizar una aplicación gratuita de sonido blanco o poner música relajante, cualquier cosa que haga que su habitación sea relajante.

**Vigile lo que come y bebe su hijo(a).** Asegúrese de que su hijo(a) no come mucho ni toma cafeína antes de acostarse. Ambas cosas pueden dificultar la conciliación del sueño y el mantenimiento del mismo. Su hijo(a) tampoco debería irse a la cama con hambre, ya que el hambre también puede alterar el sueño.

**Haga ejercicio durante el día.** El ejercicio es muy importante para la salud de su hijo(a). Además, estar activo durante el día puede ayudarlos a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.



Fuentes:

[¿Duermes lo suficiente?](#)

[1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente | CDC Online Newsroom](#)

[Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor - Mayo Clinic](#)

# La temporada de gripe llegó de nuevo



En Florida, la temporada de gripe suele ser de octubre a mayo. ¿La mejor manera de evitar que su hijo(a) se enferme? Una vacuna contra la gripe. Es fácil de conseguir y es gratis para ellos como miembros de Sunshine Health.

Los expertos dicen que todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada año. Ayuda a proteger a la persona que se vacuna y a los que la rodean; así todos salimos ganando.



**No se preocupe: su hijo(a) no puede contraer el virus de la gripe si se vacuna contra ella; y recuerde que siguen necesitando la vacuna contra la gripe, aunque se hayan vacunado contra la COVID-19, porque los virus son diferentes.**

El mejor momento para que su hijo(a) se vacune contra la gripe es a finales de octubre. Puede pedir cita con su médico o acudir a una farmacia o centro de salud. A veces, las vacunas contra la gripe se ofrecen en la escuela.

Busque un médico o una farmacia en [FindAProvider.SunshineHealth.com](https://www.sunshinehealth.com/find-a-provider).

Para obtener más información sobre la gripe y las vacunas contra la gripe, visite la página web de Sunshine Health sobre la [vacuna contra la gripe](#).

# Beba y manténgase hidratado

El agua desempeña un papel fundamental en el cuerpo humano. Disponer de ella en cantidad suficiente es fundamental para la salud. Todo el mundo sabe que debe beber agua, pero puede ser difícil mantenerse hidratado. Aquí tiene algunos consejos que lo ayudarán a consumir suficiente agua cada día.



**Mézclolo**

**Use una  
botella  
reusable**

**No espere**

Si a su hijo(a) no le gusta el sabor del agua o quiere algo diferente, hay formas de condimentarla. Puede utilizar un potenciador del sabor, añadir fruta fresca o mezclar un poco de jugo de frutas. También hay opciones de agua con sabor. Si su hijo(a) quiere un refresco, puede probar darle un agua carbonatada con sabor para evitar el azúcar y la cafeína.

Lleve una botella reutilizable a donde vaya. Llevar esa botella a todas partes es algo más que práctico. Su botella servirá de recordatorio para beber y, además, siempre tendrá algo si su hijo(a) tiene sed.

La sensación de sed es un signo de deshidratación. Intente crear una rutina de beber dentro de las tareas cotidianas. Por ejemplo, su hijo(a) puede tomar un vaso a primera hora de la mañana, después de cada comida o antes de acostarse.

Fuentes:

[Consejos para beber más agua - Sistema de Salud de la Mayo Clinic](#)

[6 formas sencillas de mantenerse hidratado - Scripps Health](#)

[12 formas sencillas de beber más agua](#)

# Los niños necesitan chequeos frecuentes

¿Sabía que su hijo(a) necesita exámenes periódicos? Se llaman visitas del niño sano. Son diferentes de las visitas a un especialista y se realizan con el médico de atención primaria asignado a su hijo(a).

Las visitas de niño sano son chequeos generales para su hijo(a), donde usted puede hacer preguntas y aprender más sobre su salud. Además, Sunshine Health cubre el costo, así que es gratis para usted.

Los niños de 3 años o más deben ver a su médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños menores de 3 años deben ir un poco más a menudo. A continuación se muestra un buen calendario a seguir.

## Los exámenes deben realizarse a las siguientes edades:

- Después del nacimiento
- 3-5 días de edad
- Al mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año desde los 3 años hasta los 21



## El examen del niño sano incluye:

- Historial de salud y desarrollo
- Examen de audición (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen de la vista (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen dental
- Examen del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad
- Ejemplo: análisis de plomo en sangre antes de los 12 y 24 meses
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)



**Recuerde:** Ysu hijo(a) puede ganar recompensas en efectivo por completar las visitas anuales del niño sano. Los miembros de 7 a 13 años ganan \$20 por cada visita anual a su Proveedor de Atención Primaria. Visite [SunshineHealth.com/CW-Rewards](https://SunshineHealth.com/CW-Rewards) para obtener más información.

¿Preguntas? Llame al médico de su hijo(a) o al gestor de cuidados. También puede comunicarse con los Servicios al Miembro llamando al 1-855-463-4100 (TTY 1-800-955-8770) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Fuente: <https://brightfutures.aap.org/families/Pages/Well-Child-Visits.aspx>

# Beneficios de la lactancia materna

Los médicos recomiendan la lactancia materna como la mejor forma de alimentar al bebé. No solo fomenta el vínculo entre madre e hijo, sino que también tiene beneficios para la salud de ambos.

Recuerde que un bebé alimentado es el mejor bebé. Si la lactancia materna no le funciona, la leche de fórmula puede proporcionarle la nutrición que su bebé necesita. Si quiere probar la lactancia materna, aquí tiene algunos beneficios:

**Prevenir enfermedades.** La leche materna contiene anticuerpos. Estos pueden ayudar a los bebés a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para evitar que enfermen. Las investigaciones demuestran que los bebés amamantados están más seguros frente al asma, la obesidad, la diabetes de tipo 1 y el síndrome de muerte súbita del lactante.

**Menor riesgo para la madre.** La lactancia no solo ayuda a los bebés. Las mujeres que amamantan a sus hijos pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovarios, diabetes de tipo 2 e hipertensión arterial. También se ha demostrado que ayuda a la depresión posparto.

**Rentable.** Conseguir las fórmulas y los biberones adecuados puede resultar caro. La lactancia materna es gratuita.

**Sin esperas.** Puede alimentar a su bebé en cualquier momento y lugar. No tiene que preocuparse de mezclar la leche de fórmula ni de preparar los biberones. La lactancia materna puede ser una fuente de consuelo para los bebés cuando viajan o cuando su rutina normal se interrumpió.

**La mejor nutrición.** La leche materna es la mejor manera de que los bebés se nutran. A medida que el bebé crece, la leche de la madre se adapta a sus necesidades. Además, los bebés amamantados tienen menos probabilidades de ser obesos.



## ¿Está embarazada?

Visite [Pacify.com/Sunshine-Health](https://Pacify.com/Sunshine-Health) para inscribirse y recibir apoyo mientras su bebé crece, incluido:

- 1 Servicios de lactancia o apoyo a la lactancia materna
- 2 Servicios de doula o apoyo durante el embarazo, el parto y la atención al recién nacido
- 3 Línea de crisis 24/7

Para conocer más sobre la lactancia materna y los recursos de Sunshine Health para las nuevas madres, consulte nuestro [boletín de noticias Mamás sanas = Bebés sanos](#).

Fuentes:  
[Agosto es el Mes Nacional de la Lactancia Materna - Reliant Medical Group](#)  
[La lactancia materna beneficia tanto al bebé como a la madre | DNPAO | CDC](#)

# Una comida rápida de verano

¿Planea reunirse con los amigos o la familia este verano? Tenemos una receta de ensalada de pasta para que sirva; es sabroso y no toma tiempo.

Recuerde que lo que mencionamos solo una forma de hacerlo. Puede cambiar la forma de la pasta o utilizar otras verduras; sea tan creativo como quiera.



## Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas) de pasta rotini
- 1 botella (16 onzas) de aderezo italiano
- 2 pepinos picados
- 6 tomates picados
- 1 manojo de cebollín picado
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano

## Instrucciones

1. En primer lugar, ponga una olla con agua a hervir; añada la sal que desee.
2. A continuación, coloque la pasta en la olla para que se cueza según las instrucciones del paquete; luego escurra el agua.
3. Mezcle la pasta en un recipiente grande con el aderezo italiano, los pepinos, los tomates y el cebollín.
4. En un recipiente aparte, mezcle el queso parmesano y el condimento italiano. Luego mezcle en el recipiente grande con la ensalada.
5. Por último, cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Fuente:

[Receta simple de ensalada de pasta | Allrecipes](#)

# Cómo refrescarse con el calor del final del verano

Es importante recordar que el sobrecalentamiento es un riesgo real para la salud. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse. Beber agua, descansar en un lugar fresco, quitarse la ropa en exceso y evitar las horas más calurosas del día puede ayudar, pero si se ignora el agotamiento por calor, puede convertirse en un golpe de calor y poner en peligro la vida.

Por eso es tan importante estar atento a los signos sutiles de un golpe de calor, pero no se preocupe, le cubrimos las espaldas. Aquí tiene una lista de signos a los que debe prestar atención para que usted y su hijo(a) estén seguros.

## Señales tempranas

Preste atención a la sudoración, el cansancio, la sed, la irritabilidad o los calambres musculares. Algunas de estas señales pueden parecer poco importantes, pero es necesario tomarlos en serio. Cuando alguien sufre un golpe de calor en esta fase, debe salir del calor y beber agua.

## Agotamiento por calor

Si no se le asiste, el estado empeorará. Empezarán a aparecer síntomas como náuseas o vómitos, dolores de cabeza, debilidad, mareos, oscurecimiento de la orina o piel fría y húmeda. La persona afectada debe interrumpir cualquier actividad, beber agua, quitarse la ropa en exceso y trasladarse a un lugar fresco. Si la persona no mejora luego de una hora de enfriamiento, llame a un profesional médico.

## Golpe de calor

En las fases finales, el agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor. Si alguien sufre un golpe de calor, puede mostrar signos de fiebre, piel caliente y seca, respiración rápida y superficial, pulso rápido, pero débil, comportamiento irracional, confusión, convulsiones o pérdida de conocimiento. Busque ayuda médica de inmediato y llame al 911, o al número local de emergencias si cree que alguien está sufriendo un golpe de calor.

Fuentes:

[Cómo evitar el sobrecalentamiento durante el ejercicio: Enciclopedia Médica](#)

[MedlinePlus](#)

[Agotamiento por calor - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)

[Golpe de calor - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)



## Maneras de mantenerse fresco

1

Beber agua

2

Descanse en un lugar fresco

3

Quítese la ropa que sobre

4

Evite las horas más calurosa del día



# Envejecer bien

Nunca es demasiado pronto para pensar en su salud. Incluso las pequeñas decisiones que tomamos afectan nuestra salud con el paso del tiempo. Tomar decisiones inteligentes ahora puede ahorrar tiempo, dinero y estrés en el futuro. Así que aquí tiene algunos consejos útiles para que su hijo(a) se sienta lo mejor posible.



Fuentes:

[11 formas de reducir el envejecimiento prematuro de la piel](#)

[¿Cómo mantener los dientes fuertes a medida que se envejece? | Kiss Dental](#)

[La mejor manera de proteger su visión contra el envejecimiento | Johns Hopkins Medicine](#)

[La salud del corazón y el envejecimiento](#)



## Cuidado de la piel y salud

Nuestra piel es una parte vital de nuestra salud. Sea cual sea el color de la piel de su hijo(a), asegúrese de que lleve protección solar cuando esté al aire libre durante mucho tiempo. Ayuda a protegerse de los dañinos rayos UV, las quemaduras solares y el cáncer de piel. También puede enseñarle a su hijo(a) a lavarse la cara y a hidratarse, lo que lo(a) ayudará a reducir el acné y los problemas de la piel a medida que crezca.



## Proteja su visión

La exposición al sol puede provocar un mayor riesgo de cataratas, que causan visión borrosa. Asegúrese de que su hijo(a) use lentes de sol al aire libre. Usar un sombrero también puede ayudar. Recuerde que Sunshine Health cubrirá los lentes o los lentes de contacto si las prescribe el médico de su hijo(a). Comuníquese con el administrador de casos de su hijo(a) para obtener más información.



## No olvide cepillarse

La gente asume que el deterioro de la salud dental siempre ocurre con la edad, pero su hijo(a) puede protegerse de cosas como la enfermedad de las encías y la pérdida de dientes desde ahora. El cepillado y el uso del hilo dental a diario son los mejores puntos para empezar. Las limpiezas periódicas también son muy importantes.



## Mantenga su corazón sano

El riesgo de enfermedades del corazón aumenta con la edad, pero su hijo(a) puede empezar a combatirlo ahora. Asegúrese de que se somete a revisiones anuales con su médico, aunque se sienta sano. Anímelo(a) a hacer ejercicio y asegúrese de que come alimentos nutritivos para mantener su corazón fuerte.

# Diversión bajo el sol



Imagínese esto: hace un buen día, el sol brilla y busca algo que hacer. Salir al sol y al aire libre es una opción divertida que también es buena para su salud y de su hijo(a). Aquí tiene unas cuantas ideas divertidas:



- **Baloncesto.** Vaya a donde vaya, puede encontrar canastas de baloncesto en casi cualquier sitio. Lleve a su hijo(a) al parque para que juegue uno contra uno o lleve a algunos de sus amigos para que puedan jugar juntos.
- **Béisbol.** El béisbol es una forma emocionante de pasar la tarde. Si su hijo(a) no tiene ganas de jugar, pruebe atraparlo con una pelota y unos guantes.
- **Piscinas.** Tómese un descanso del calor y vaya a la piscina de su comunidad. Su hijo(a) puede hacer cañones con sus amigos o relajarse al sol.
- **Dibujo con tiza.** ¿Su hijo(a) es un artista? Deje que muestre su creatividad con las tizas de acera. Si busca una actividad menos física, esta es la forma perfecta de hacerlo. Haga un juego o trabajen juntos en un gran dibujo.
- **Voleibol de playa.** Cuando no quiera nadar, el voleibol de playa es una forma estupenda de seguir pasando tiempo cerca del agua. Los parques públicos a veces también tienen canchas de voleibol.



A partir del 1 de octubre de 2022, Sunshine Health cubrirá hasta \$200 al año en clases de natación para los miembros de 21 años o menos.



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).