



# WHOLE you



Boletín Primavera 2022

## En esta edición:

No se olvide de las vacunas .....2

Consejos para superar las alergias estacionales .....3

Seguridad en la protección solar 365 .....4

Ensalada de col rizada y manzana con aderezo de arce y manzana .....5

Un poco de suciedad nunca hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar al aire libre .....6

Entender el TEPT y sus causas .....7

## Su fuente saludable para vivir bien.

Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Deseamos compartir la importante información de esta edición con usted y su hijo(a). Está repleta de grandes consejos que pueden ayudarnos a sobrellevar la situación y a mantenernos seguros y sanos. Tenemos consejos sobre la protección del sol, el manejo de las alergias y cómo identificar los signos del TEPT. Además, hay una receta rápida y fácil que es perfecta para las frutas de otoño.

En caso de que se lo haya perdido, consulte la [edición de invierno de 2022 \(PDF\)](#). Está repleta de información sobre cómo dejar de lado los viejos hábitos, cómo empezar nuevos hábitos saludables y mucho más.

Esperamos que disfrute de esta edición.

# No se olvide de las vacunas

Las vacunas tienen muchos beneficios. A continuación se ofrecen consejos para ayudarlo a proteger la salud de su hijo(a) y la de los demás.

**1 Lleve un registro.** Lleve un registro de las vacunas de su hijo(a) y guarde la información en un lugar seguro. Tener un registro exacto puede ahorrarle tiempo y dinero al evitar vacunas innecesarias. Pida al médico de atención primaria de su hijo(a) que se asegure de que está al día con sus vacunas.

**2 Manténgase al día.** Algunas vacunas requieren “refuerzos” para seguir siendo efectivas. Dependiendo de la edad y la salud de su hijo(a), también puede estar en riesgo de contraer diferentes enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Algunas vacunas, como la de la gripe, son necesarias cada año. Consulte a su profesional médico para saber qué vacunas pueden ayudar a su hijo(a) a mantenerse sano(a).

**3 No se preocupe.** Muchas personas se preocupan por las vacunas de sus hijos. Pero no deberían. Las vacunas se prueban bajo estrictas normas antes de considerarlas seguras. Pocas personas experimentan efectos secundarios por las vacunas, pero si los hay suelen ser leves, como dolor en el lugar de la inyección. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo(a) si tiene alguna duda sobre una vacuna.



**4 Manténgase sano.** Cuando los niños se enferman, faltan a la escuela. Las vacunas pueden ayudar a su hijo(a) a mantenerse sano(a) para que no se pierda el aprendizaje. Si pueden evitar enfermarse, tendrán más tiempo para la familia, los amigos y las aficiones.



Las vacunas ofrecen la mejor protección disponible contra muchas enfermedades graves. Son una de las formas más seguras de proteger la salud de su hijo(a) y la de los demás.

# Consejos para superar las alergias estacionales

La temporada de alergias está aquí y afecta a millones de personas cada año. Los siguientes consejos pueden ayudar a su hijo(a) a pasar la temporada de alergias más cómodamente.

**1 Considere la posibilidad de realizar pruebas de alergia.** Pregunte al médico o alergólogo de su hijo(a) sobre las ventajas de las pruebas de alergia. Las pruebas de alergia ayudan a los médicos a averiguar qué provoca las alergias de su hijo(a). Una vez que sepa qué es lo que funciona para su hijo(a), podrá crear un plan para que se sienta cómodo durante la temporada de alergias.

**2 Limite el tiempo al aire libre.** Si está seco y hay viento, intente quedarse adentro. La lluvia reduce el polen en las superficies exteriores, por lo que después de una tormenta o un chaparrón es un mejor momento para disfrutar del aire libre. La hora del día también es importante. Los recuentos de polen son altos por la mañana, así que planifique las actividades al aire libre por la tarde, cuando los recuentos son menores.

**3 Controle el índice de alergia en su zona.** La tecnología hace que sea fácil saber cómo el polen afectará el día de su hijo(a) antes de que salga. La mayoría de las cadenas de televisión emiten las previsiones de alergia durante el informe meteorológico. Los sitios web, las aplicaciones y los programas de mensajería de texto también pueden alertarlo de las condiciones en su zona.

**4 Respire mejor en el interior.** En casa o en el automóvil, encienda el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas. Las ventanas abiertas llevan los alérgenos al interior. Los filtros de aire de alta eficiencia también pueden ayudar a que el aire acondicionado funcione mejor. Mantenga las alfombras y los suelos limpios de caspa de animales y polvo. Además, haga que su hijo(a) se bañe o se duche antes de acostarse para que el polen no entre en las sábanas.

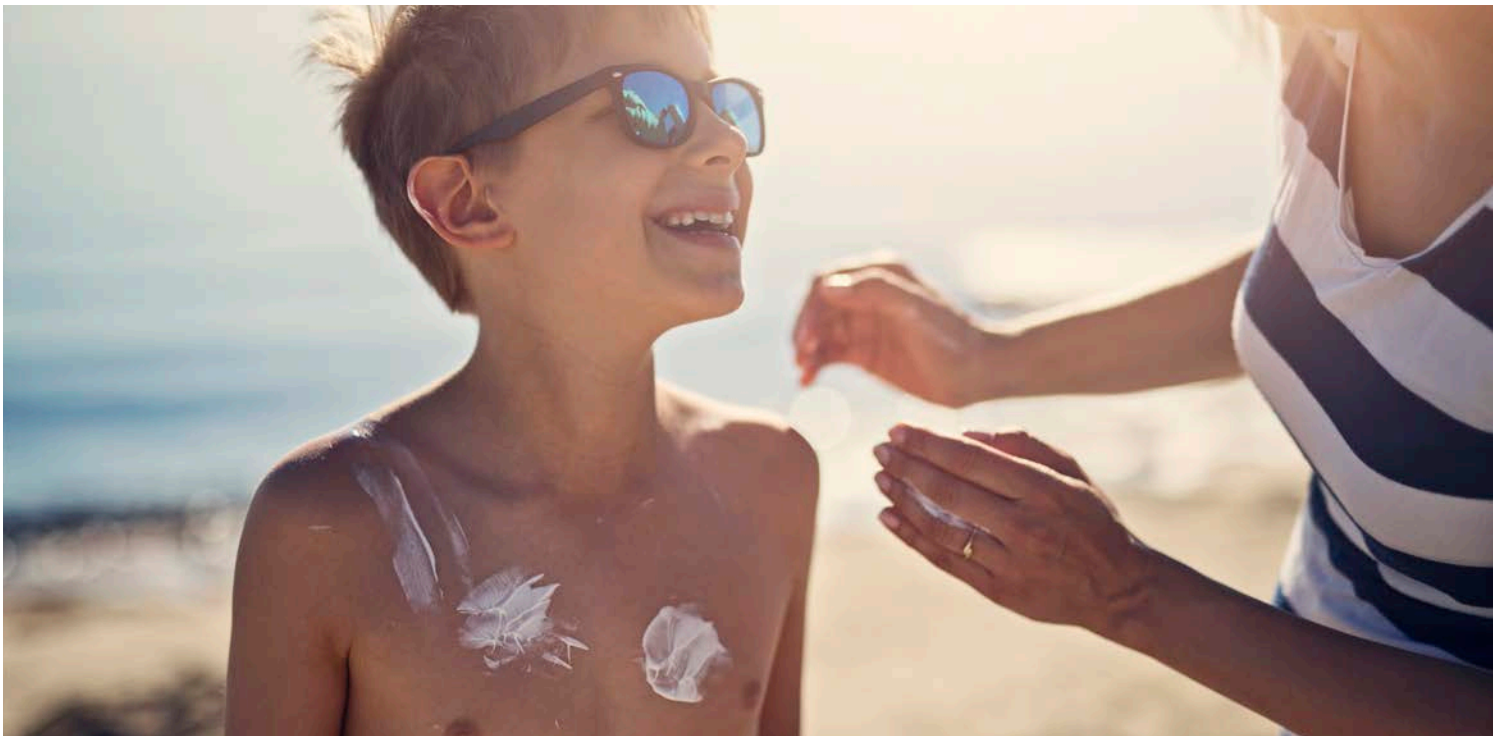
**5 Somos lo que comemos.** Mucha gente no se da cuenta de que ciertos alimentos pueden provocar una respuesta alérgica. Lleve un registro de los alimentos que come su hijo(a). Preste atención a los alimentos que provocan náuseas, dolores de cabeza, mareos, sibilancias o picazón de garganta. Los azúcares, el trigo, los lácteos y los alimentos procesados pueden aumentar las reacciones alérgicas y la producción de mucosidad. Asegúrese de que su hijo(a) bebe mucha agua para limpiar e hidratar su organismo.



# Seguridad en la protección solar 365

La protección contra los rayos UV es importante durante todo el año, no solo en verano. Los rayos UV también pueden llegar a su hijo(a) en días nublados y frescos. También se reflejan en superficies como el agua, el cemento y la arena. En los Estados Unidos, los rayos UV tienden a ser más intensos entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

Los protectores solares de amplio espectro pueden ayudar a proteger la piel de su hijo(a) de los dañinos rayos UVA y UVB. A continuación se ofrecen algunos consejos para elegir y utilizar el protector solar:



**FPS:** elija un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. Cuanto más alto sea el número, más protección tendrá la piel de su hijo(a).

**CANTIDAD:** aplique una capa gruesa de protector solar por toda la piel expuesta. No olvide los lugares de difícil acceso.

**REAPLICACIÓN:** el protector solar se desgasta. Vuelva a ponérselo si su hijo(a) permanece más de 2 horas al sol y después de nadar, sudar o secarse con la toalla.

**FECHA DE CADUCIDAD:** comprueba la fecha de caducidad del protector solar. Los protectores solares sin fecha de caducidad tienen una vida útil de no más de 3 años. Su vida útil es más corta si se ha expuesto a altas temperaturas.

**COMBINACIÓN:** el protector solar funciona mejor en combinación con otras opciones de protección solar como lentes de sol, sombreros, sombra y ropa de protección solar.

## Ensalada de col rizada y manzana con aderezo de arce y manzana



### Ensalada

- 3 tazas de col rizada, despalillada, lavada y cortada
- 1 manzana, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de arándanos rojos
- 2 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado

### Aderezo de vinagreta de arce y manzana

- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

### Ensalada

Coloque la col rizada en un recipiente grande. Añada las manzanas, los arándanos, las nueces y el queso feta por encima.

### Aderezo de vinagreta de arce y manzana

Bata los ingredientes y vierta sobre la ensalada.

**¡Buen provecho!**

## Un poco de suciedad nunca hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar al aire libre

Hay muchas formas divertidas de incorporar el aire libre a las actividades cotidianas de su hijo(a). Aquí tiene algunos consejos para animar a sus pequeños a que salgan a jugar fuera y disfruten del aire fresco.



**Ofrezca opciones.** ¿Le cuesta sacar a los niños del sofá? Deles un par de opciones a la hora de elegir algo para hacer fuera. Hacer que los niños sientan que están al mando es la clave. A los niños les gusta participar en el proceso de toma de decisiones. Cree una lista de cosas que hacer en verano con actividades divertidas al aire libre. Ayúdeles a ir tachando cosas a medida que avanza el verano.



**Mueva los juguetes.** Sacar al exterior las actividades interiores favoritas de su hijo(a) es una forma sencilla de hacer que el juego sea más emocionante. Recoja las muñecas, los bloques de construcción o los disfraces y llévelos afuera para ver qué pasa.



**Hágalo amigable.** Asegúrese de que su espacio exterior es seguro para los niños. Puede colocar una valla para los más pequeños y retirar todos los objetos peligrosos. Si los juegos infantiles no son una opción, no se estrese. Deje que los niños tengan tiempo para explorar. La naturaleza les dará mucho entretenimiento.



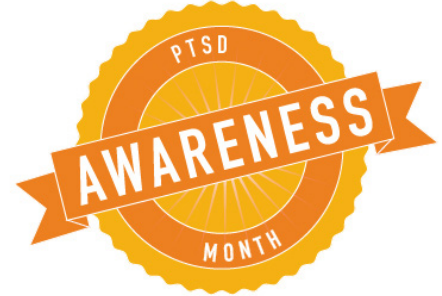
**Disfrute del juego, llueva o truene.** Anime a sus hijos a jugar al aire libre, incluso en los días de lluvia. Asegúrese primero de que no hay truenos ni relámpagos en la zona. Un par de botas de goma para la lluvia y ropa vieja sirven de mucho. No tenga miedo de unirse a la diversión. Si sus hijos lo ven chapotear, es más probable que disfruten del desorden.



**Cuantos más seamos, mejor.** Convierta el juego en una cita invitando a algunos de los amigos de su hijo(a). Establezca un horario semanal para que tengan algo que esperar. Proporcionar a los niños tiempo para interactuar entre ellos es una forma estupenda de ayudar a desarrollar sus habilidades sociales. Reunir más mentes ayuda a expandir la imaginación y la creatividad de los niños, lo que significa más juegos divertidos para jugar al aire libre.

## Entender el TEPT y sus causas

Los traumas pueden adoptar muchas formas. Cualquier experiencia que ponga en peligro su vida o la de otra persona puede provocar un trastorno de estrés postraumático, también conocido como TEPT. Más de 8 millones de personas en los Estados Unidos sufren alguna forma de TEPT, incluidos los niños. La buena noticia es que existe un tratamiento que funciona. A continuación se presentan cuatro síntomas comunes relacionados con el TEPT:



- 1 Revivir el evento.** Los recuerdos del trauma, o flashbacks, pueden ocurrir en cualquier momento. Pueden parecer reales y dar mucho miedo. Los recuerdos pueden ser desencadenados por algo que le recuerde el evento a su hijo(a).
- 2 Evitar las cosas que le recuerdan el evento.** Su hijo(a) puede intentar evitar ciertas personas o situaciones que le recuerden el evento. Intente mantenerlo(a) ocupado(a) para que no tenga que pensar en el evento.
- 3 Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.** Su hijo(a) puede sentirse más negativo que antes del trauma, puede estar triste o insensible, puede sentir que el mundo es peligroso y que no puede confiar en nadie, puede ser difícil para ellos sentir felicidad o ser positivos.
- 4 Sentirse al límite.** Puede ser difícil relajarse. Su hijo(a) puede tener problemas para dormir o concentrarse, puede enfadarse o irritarse de repente, puede sentir que siempre está al acecho del peligro.

Hable con su hijo(a). Si los pensamientos y sentimientos acerca de un trauma los están molestando, debe hablar con un proveedor de atención médica para aprender más sobre el TEPT y cómo tratarlo.

Llame al 911 de inmediato si tiene una emergencia. También puede llamar a la **línea de crisis de salud mental de Sunshine Health**, disponible las 24 horas del día, al 1-855-463-4100 (teléfono de texto 1-800-955-8770).

Puede llamar a la [línea nacional de salud mental](#) al 1-866-903-3787 and the [línea nacional de prevención del suicidio](#) al 988.



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).