

# WHOLE you



## Boletín de otoño 2022

### En esta edición:

- ¡Defiéndase de la gripe! ...2
- Cuidado total .....3
- Mantenga su brillo .....4
- Mantener relaciones sanas .....5
- Estofado de ternera para cenas acogedoras en fiestas .....6
- En casa es donde se hace ejercicio .....7
- Aplicaciones gratuitas de salud mental .....8

## Su fuente saludable para vivir bien.

¡Bienvenido! La temporada de vacaciones ya está aquí y con ella tenemos otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Esperamos que este boletín los encuentre bien a usted y a su hijo(a). Este número contiene mucha información que lo ayudará a terminar el año 2022 con buen pie. Leerá sobre el poder de las vacunas contra la gripe, aprenderá más sobre el cuidado dental y encontrará algunos recursos para mejorar la salud mental. También hay una sencilla guía de ejercicios para hacer en casa, que usted y su hijo(a) pueden utilizar juntos, así como consejos sobre cómo mantener relaciones sanas con los demás.

Si se lo perdió, eche un vistazo a [nuestra edición de verano 2022 \(PDF\)](#). Esperamos que disfrute de esta nueva edición.



# ¡Defiéndase de la gripe!

Vacunarse contra la gripe es una de las mejores y más fáciles formas de protegerse a sí mismo, a su hijo(a) y a su comunidad. Es una buena idea para casi todo el mundo, pero es aún más importante para los niños y las personas con sistemas inmunológicos debilitados.

¿Lo mejor de la vacuna antigripal? Es gratuita.

## ¿Por qué vacunarse contra la gripe todos los años?

Los virus de la gripe cambian constantemente. Los científicos predicen qué virus será el más común cada año para poder modificar las vacunas antigripales y que funcionen lo mejor posible. Además, la protección de la vacuna se debilita con el tiempo.

## ¿La vacuna antigripal puede contagiarme la gripe a mí o a mi hijo(a)?

No. La vacuna antigripal se fabrica con virus de la gripe inactivos o con ninguno en absoluto.

## ¿Cuándo y dónde mi hijo(a) y yo debemos vacunarnos contra la gripe?

El otoño es la mejor época para vacunarse contra la gripe. Puede vacunarse en los consultorios médicos, clínicas y centros de salud. Usted y su hijo(a) pueden vacunarse contra la gripe en la mayoría de las farmacias\*. A veces, las vacunas contra la gripe se ofrecen en la escuela y en los lugares de trabajo.

## ¿Cómo se sabe si alguien tiene gripe?

La gripe es diferente de un resfriado, ya que suele aparecer de repente y puede incluir algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- Fatiga o cansancio
- Vómitos y diarrea  
(más frecuentes en niños que en adultos)



## ¿A dónde debemos ir mi hijo(a) o yo si tenemos síntomas de gripe?

Acuda al médico o a un centro de atención urgente. También puede llamar a la línea de asesoría de enfermería al **1-855-463-4100** si tiene alguna pregunta sobre salud. A menos que tenga fiebre muy alta o problemas para respirar, no es necesario que acuda a urgencias por la gripe.

\*Solo los miembros mayores de 18 años pueden recibir la vacuna antigripal en una farmacia.

## Cuidado total

Cada parte de nuestra salud afecta a otra, como fichas de dominó que caen unas sobre otras. Si su hijo(a) tiene problemas de salud mental, esto puede afectar su sueño y si no duerme lo suficiente, puede afectar su salud física. Antes de que se dé cuenta, su hijo(a) no se sentirá lo mejor posible. Siga estos consejos para que todo vaya por el buen camino.



**Menos estrés.** El estrés es algo con lo que todo el mundo tiene que lidiar. Cuando el estrés es elevado, puede afectar al organismo con síntomas como dolores de cabeza o problemas para dormir. Hay muchas formas sencillas de reducir el estrés; por ejemplo, la respiración profunda y la meditación son buenas formas de calmarse. Reserve tiempo para leer o ver una película con su hijo(a). Si le apetece, den una vuelta a la manzana juntos para tomar el aire.



Recuerde: si su hijo(a) necesita ayuda, llame a la línea de crisis de salud conductual de Sunshine Health al **1-855-463-4100** (teléfono de texto 1-800-955-8770). Hay alguien disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros de Sunshine Health pueden obtener hasta 150 minutos de evaluaciones del estado de salud conductual al año, según sea médicamente necesario. También hay disponibles servicios de terapia familiar, grupal y grupal a domicilio. Llame al administrador de casos de su hijo(a) o visite nuestra página web de [Beneficios](#) para obtener más información.



**Coma mejor.** ¿Sabía que lo que comemos afecta tanto a la salud física como a la mental? Pero no necesita ponerse a dieta, puede ayudar a mejorar lo que come si toma medidas sencillas. Piense en utilizar menos sal en la comida; pruebe condimentar sus comidas con jugo de limón, ajo o pimienta roja. Considere añadir más proteínas, cereales integrales y verduras a sus comidas. Notará una mayor concentración y un estado de ánimo más estable.

Fuentes:

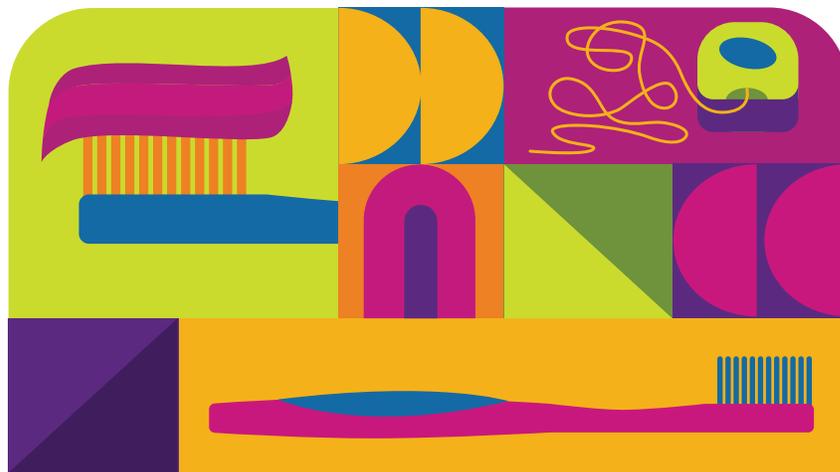
[10 Formas sencillas de mejorar su salud | Sistema Rush](#)

[Lo que puede hacer para mantener su salud - familydoctor.org](#)

[27 consejos de salud y nutrición que están realmente basados en la evidencia](#)

[Cómo controlar el estrés | NAMI: Alianza Nacional sobre Salud Mental Dieta y salud mental](#)

# Mantenga su brillo



Limpiar los dientes de su hijo(a) no es solo mantener su aliento fresco. El cuidado dental es una parte importante de su bienestar general y puede ofrecer pistas sobre problemas de salud más importantes. Los problemas bucales pueden afectar a otras partes del cuerpo. A continuación hay algunos consejos para aprovechar al máximo el cuidado dental:

**Use hilo dental:** la mayoría de la gente sabe que cepillarse los dientes es importante, pero muchos se saltan un paso vital en el cuidado dental. El hilo dental sirve para algo más que para quitar la comida que se quedó atascada entre los dientes. Estimula las encías y reduce la placa. Si a su hijo(a) le resulta difícil utilizar el hilo dental, busque un hilo dental listo en la farmacia.



**Recuerde: los miembros del Plan Especializado en Bienestar Infantil de Sunshine Health tienen derecho a recibir artículos de venta libre por valor de \$25 mensualmente. [Obtenga más información.](#)**

**Reduzca el azúcar:** haga todo lo posible por limitar el azúcar de productos como los refrescos o caramelos. El azúcar se convierte en ácido en la boca de su hijo(a), lo que puede erosionar el esmalte de sus dientes; además, esto también puede provocar la aparición de caries. Su hijo(a) no tiene que evitar totalmente el azúcar, pero es bueno ser consciente.

**Consiga flúor:** una de las mejores formas de cuidar los dientes de su hijo(a) es que utilice pasta de dientes con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir las caries al proteger el esmalte de los dientes. También hace que los dientes sean más resistentes a la placa bacteriana y a los azúcares.

**Visite el dentista:** es importante visitar al dentista con regularidad. El cuidado dental diario de su hijo(a) es estupendo para sus dientes, pero incluso los mejores cepilladores pueden pasar por alto puntos difíciles de alcanzar. Un dentista no solo puede limpiar los dientes y buscar caries, sino que también puede detectar y tratar pequeños problemas antes de que se conviertan en problemas graves.

Fuentes:  
[La salud bucal: Una ventana a tu salud general - Mayo Clinic](#)  
[11 buenas prácticas para tener unos dientes sanos](#)  
[¿Qué pueden hacer los adultos para mantener una buena salud bucal?](#)  
[Salud dental y tratamiento con flúor](#)  
[¿Qué es el flúor y cómo puede ayudar a prevenir las caries?](#)

## Mantener relaciones sanas

Cuando está estresado, un amigo de confianza o un familiar pueden serle de gran ayuda, pero el estrés también puede dañar las relaciones si no tiene cuidado. Siga estos consejos para mantener sanas sus relaciones.

**La regla de oro:** asegúrese de tratar a sus seres queridos y amigos como quiere que lo traten a usted, incluso cuando no pueda más.

**Una buena barrera hace buenos amigos:** asegúrese de tener claros los límites con sus amigos y familiares. Hágalos saber con respeto si se pasan de la raya.

**Sepa cuándo decir cuándo:** si un amigo lo abandona una y otra vez, plantéese si realmente lo quiere en su vida. Y, por supuesto, cualquier tipo de violencia física o emocional es motivo de ruptura.

**Escuche primero, hable después:** escuchando aprenderá más sobre lo que alguien siente y necesita.

**Pida ayuda si la necesita:** cuando no pueda resolver un conflicto con su pareja o cónyuge, no tenga miedo de buscar ayuda profesional. Hablar con un líder religioso también puede ayudar.

**Dedique tiempo a lo importante:** dedique tiempo a conectar si una relación es importante para usted. Incluso un mensaje de texto rápido puede ayudar a crear vínculos duraderos.

**Pida perdón:** si se equivoca, discúlpese y hágalo en serio. Tender la mano para solucionar un problema genera una confianza duradera.

**Diga lo que piensa:** si necesita algo de un amigo o compañero, dígaselo. Nadie puede leerle la mente, ni siquiera su madre o su pareja.



Fuentes:

[Cómo crear y mantener amistades fuertes: 6 Consejos - Thriveworks](#)  
[10 consejos para conservar más buenos amigos - Lifehack](#)  
[5 maneras de mantener amistades para toda la vida | Psychology Today](#)  
[¿Qué es una relación platónica?](#)  
[Cómo desarrollar una amistad platónica sana](#)  
[Consejos para construir una relación sana - HelpGuide.org](#)  
[13 consejos para tener una relación buena y sana](#)  
[¿Qué hace que una relación no sea sana? - Planned Parenthood](#)  
[¿Qué es una relación tóxica? 14 señales y qué hacer](#)  
[35 señales de que estás en una relación tóxica](#)  
[Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica](#)



**Importante:** si usted o alguien que conoce están en peligro, la [Nacional contra la Violencia Doméstica](#) ofrece ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana. Llame al **1-800-799-SAFE** (7233).

# Estofado de ternera para cenas acogedoras en fiestas

Pocas cosas pueden reunir a la familia como una comida caliente y sustanciosa. Esta receta de estofado de ternera se elabora con ingredientes asequibles y se prepara rápidamente. Puede adaptar los condimentos a los gustos de su familia, cambiar las verduras a su gusto y prepararla en una olla de cocción lenta para que sea aún más fácil.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

**Tiempo de cocción: 1 hora**

**Tiempo total: 1 hora 20 minutos**

**Porciones: 8**

## Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 libras de carne para guisar, cortada en cubos de 1 ½ pulgadas
- ½ taza de harina todo uso
- 1 cebolla mediana, cortada en trozos grandes
- 1-2 dientes de ajo picado
- 3 tazas de verduras frescas mixtas (papas, apio, zanahorias) picadas en trozos pequeños
- 1 cartón (32 onzas) de caldo de carne bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados
- 1 cucharadita de la mezcla de condimentos de su elección (criollo, tex-mex, sal sazónada, etc.)
- 1-2 cucharaditas de albahaca u orégano secos

## Instrucciones

Calentar el aceite en una olla grande u horno holandés a fuego medio-alto. Agregue la carne, la harina y la cebolla; cocine y revuelva de 10 a 15 minutos hasta que se dore. Añada el ajo y cocine de 1 a 2 minutos más.

Añada el caldo, los tomates y el resto de las verduras; añada la mezcla de condimentos y las hierbas. Cueza a fuego lento, sin tapar, aproximadamente 1 hora, hasta que las papas y las zanahorias estén blandas, la carne esté tierna y el guiso esté espeso.

Pruebe y ajuste los condimentos; sirva con pan, galletas o chips de maíz si lo desea.

## Instrucciones de la olla de cocción lenta

Omita el aceite (engrasar el fondo de la olla si se desea). Coloque la carne en la olla de cocción lenta; combine la harina, la mezcla de condimentos y las hierbas, espolvoree sobre la carne y revuelva para cubrirla. Añada todos los demás ingredientes y revuelva para combinar; tape y cocine a fuego lento de 8 a 12 horas o a fuego alto de 4 a 6 horas.

Fuentes:

[Estofado de ternera sencillo | Ready Set Eat](#)

[Receta de estofado de carne fácil | McCormick](#)

[Estofado de ternera sencillo - AllRecipes](#)

[Estofado de ternera en olla lenta - AllRecipes](#)



# En casa es donde se hace ejercicio

Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nosotros, pero a veces resulta difícil hacer una cantidad suficiente. La buena noticia es que hacer ejercicios con el peso corporal en casa puede ser igual de eficaz. Esta sencilla rutina lo ayudará a tonificar los músculos, quemar grasa y desarrollar fuerza. También hay una versión que puede hacer con su hijo(a). Empiece con tantas repeticiones como pueda y vaya aumentando a partir de ahí.



## Cinco movimientos clásicos

**Flexiones:** este movimiento trabaja brazos y abdominales mejor que casi cualquier otra cosa. Si las flexiones clásicas le resultan demasiado difíciles, ponga las rodillas en el suelo o utilice una pared; mantenga los codos pegados a los costados y asegúrese de mantener una línea recta desde los hombros hasta los dedos de los pies (o las rodillas).

**Abdominales:** difíciles de superar; mantenga la parte inferior de la espalda apoyada en el suelo mientras sube y baja; la cabeza debe estar ligeramente separada del pecho; espire al subir e inspire al bajar.

**Sentadillas:** con las sentadillas, no tardará en notar cómo trabajan sus piernas; compruebe que los pies están separados al nivel de los hombros; mantenga las rodillas por encima de los dedos de los pies mientras baja y sube.

**Flexiones en silla:** un movimiento sencillo, pero eficaz para tonificar los tríceps; siéntese en el borde delantero de una silla con las manos agarradas a la parte delantera del asiento; inspira mientras mueve el torso hacia abajo y exhale al volver a la posición inicial.

**Elevaciones de pantorrilla:** levántese de puntillas y aguante un momento antes de volver a bajar; tenga a mano una silla o una pared para mantener el equilibrio si lo necesita.

## Cinco mudanzas para niños

**Combinados navales:** para más diversión, pídale a su hijo(a) que le enseñe a hacer este clásico. Hagan concursos para ver quién puede hacer más seguidos sin parar, el más rápido con buena forma, etc.

**Salto de rana:** también conocidos como sentadillas con salto. Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos recogidos a los lados. Agáchese todo lo que pueda y luego salte lo más rápido que pueda. Repítalo tantas veces como pueda.

**Saltar la cuerda:** puede que no haya una forma más rápida de acelerar el ritmo cardíaco. Si tiene tres o más personas en casa, haga que dos den vueltas a la cuerda mientras los demás saltan.

**Mueve la pared:** en realidad solo flexiones usando la pared en vez del suelo. No lo diremos si usted tampoco.

**Aguantar la pared:** también conocidas como sentadillas en la pared. Empiece con la espalda y las piernas pegadas a la pared a unos 15 centímetros. Deslícese hasta la posición de sentado, “aguante en la pared” todo el tiempo que pueda y vuelva a subir. Mantenga las rodillas por encima de los tobillos y no deje que las caderas queden por debajo de las rodillas.

Fuentes:

[8 ejercicios de calistenia para principiantes](#)

[Calistenia: Beneficios, tipos de ejercicios y más](#)

[La Lista Definitiva de Ejercicios de Calistenia - The Fitness Tribe](#)

[Entrenamiento de peso corporal para principiantes: Rutina de 20 minutos en casa | Nerd Fitness](#)

[Entrenamiento de peso corporal: 50 ejercicios de peso corporal que puedes hacer por tu cuenta, en cualquier lugar](#)

# Aplicaciones gratuitas de salud mental

Nuestra salud mental influye en nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Mantener un buen estado mental es una parte importante de nuestro bienestar, pero no siempre es fácil. Si tiene acceso a un teléfono inteligente, pruebe estas aplicaciones gratuitas y útiles.

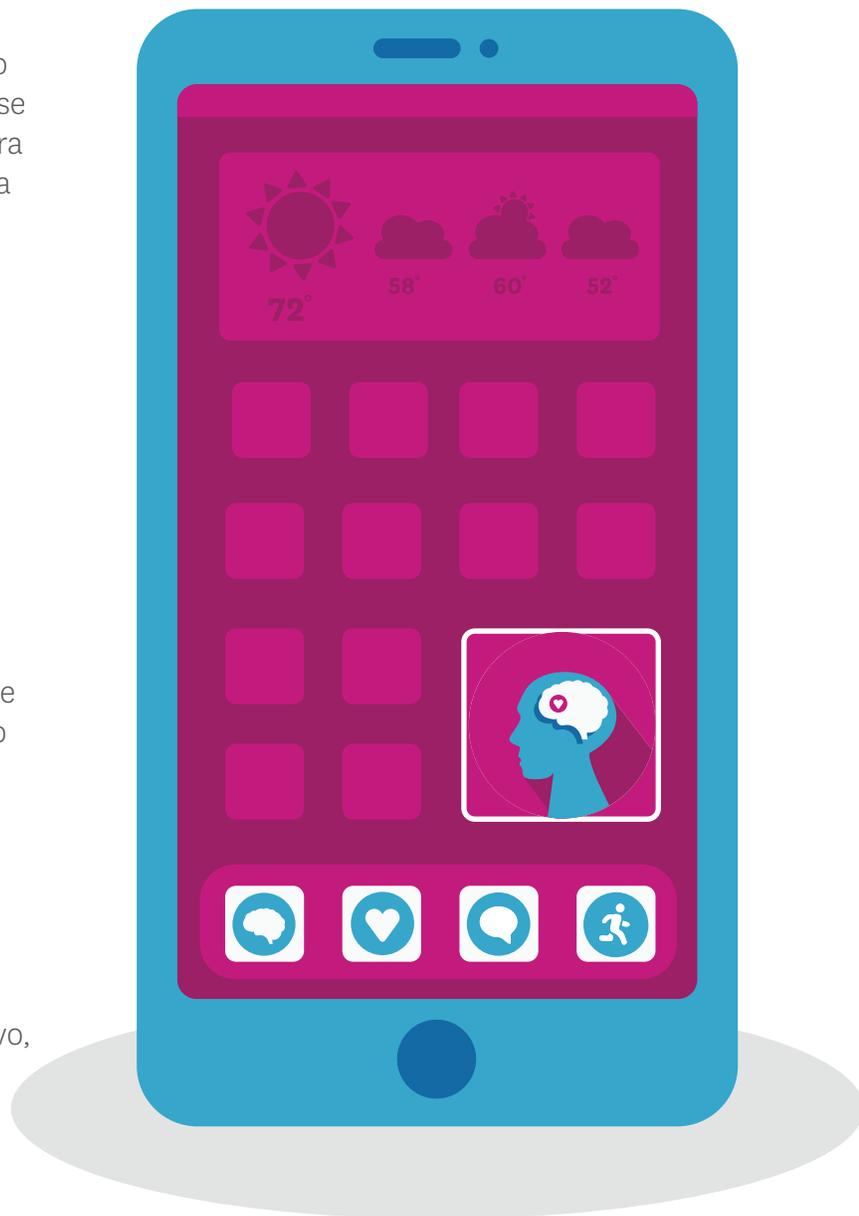
**Moodfit:** Moodfit lo ayuda a hacer un seguimiento de sus estados de ánimo y le ofrece ejercicios que lo ayudan con las emociones negativas. La aplicación se adapta a sus objetivos y tiene información visual para mantenerlo en el camino. Es ideal para la conciencia plena en general.

**Calm:** introdúzcase al mundo de la meditación con Calm. Aunque hay compras dentro de la aplicación, esta ofrece algunos programas de meditación gratuitos que lo ayudan a gestionar su bienestar.

**QuitNow:** una popular aplicación diseñada para ayudarlo a dejar de fumar, QuitNow es ideal para frenar la adicción. Funciona dividiendo la tarea en pequeños y sencillos pasos. En el camino celebrará diferentes metas y logros mientras continúa.

**This Is Quitting:** más que una aplicación, se trata de un servicio gratuito de apoyo por texto. Está dirigido a jóvenes que quieren dejar de vapear. Solo envíe el mensaje DITCHVAPE al 88709 para recibir apoyo de sus compañeros en su viaje para dejar de fumar.

**Way of Life:** aunque muy simple, Way of Life es una aplicación buena y gratuita para monitorear las metas. Solo tiene que elegir un hábito que quiera crear o eliminar. Una vez que haya elegido su objetivo, recibirá recordatorios y actualizaciones de su progreso.



Fuentes:

[¿Qué es la salud mental? | MentalHealth.gov](#)

[Las mejores aplicaciones de salud mental de 2022](#)

[10 aplicaciones de salud mental para usar en 2022](#)

[8 mejores aplicaciones de seguimiento de objetivos para 2022](#)

[\(gratuitas y de pago\) | ClickUp Blog](#)

[Las 10 mejores aplicaciones gratuitas para la salud mental en](#)

[2022 | Psych Central](#)



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).