



sunshine health™

# WHOLE you

Boletín de primavera de 2023



## En esta edición:

Enfoque su mente .....2

Proteja su piel .....3

¿Está listo para la  
temporada de  
tormentas? .....4

Comer fuera de casa .....6

Temporada de ahorro .....7

Tome el control de la salud  
de su hijo(a) .....8

Atención para  
madres recientes .....9

# ¡Bienvenido!

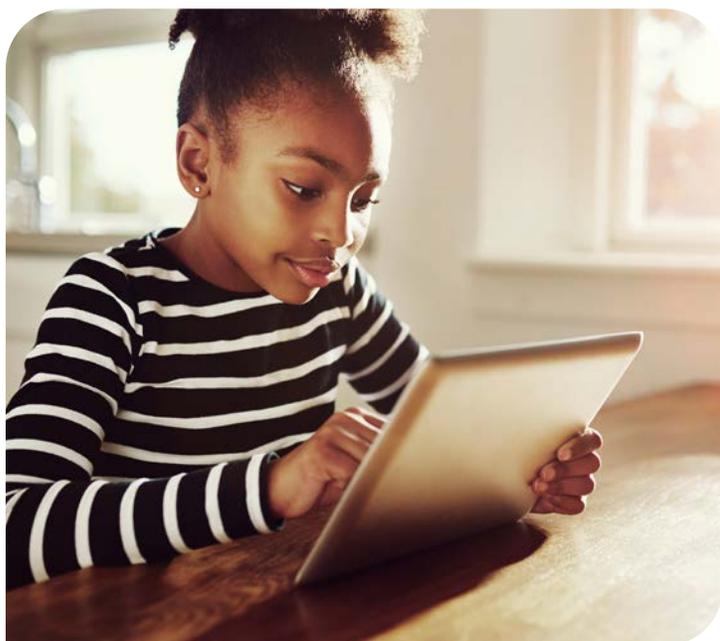
A medida que avanza el 2023, la primavera está de nuevo en el aire. Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

En esta edición, le traemos un montón de artículos útiles e informativos para que comparta con su hijo(a). Aprenderá más sobre cómo usted y su hijo(a) pueden controlar el estrés, consejos para prevenir el cáncer de piel y la importancia de las visitas pre y postnatales.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de invierno de 2023 \(PDF\)](#). Esperamos que disfrute de nuestra última edición y que le ayude a cuidarse y a cuidar a su hijo(a).

**En la vida, todos experimentamos altibajos y muchos de nosotros, incluyendo los niños, nos enfrentamos a problemas con los que no es fácil lidiar. Por eso en nuestro día a día es crucial, para usted y su hijo(a), saber identificar y manejar el estrés.**

**El estrés es una reacción humana normal ante situaciones que el cuerpo considera abrumadoras.**



Fuentes:

[Estrés: Signos, síntomas, gestión y prevención](#)  
[Consejos para afrontar el estrés](#)|[Publicaciones](#)|[Prevención de la violencia](#)|[Centro de lesiones](#) | CDC  
[5 consejos para controlar el estrés - Mayo Clinic Health System](#)  
[Aliviadores del estrés: Consejos para domar el estrés](#)

El estrés se produce cuando usted y su hijo(a) experimenta la presión de cambios o retos, y el cuerpo produce respuestas físicas y mentales a esos escenarios. Aunque el estrés lo ayuda a usted y a su hijo(a) a adaptarse a situaciones nuevas y potencialmente peligrosas, su exceso a lo largo del tiempo puede desgastar la mente y el cuerpo. El estrés crónico o de larga duración puede provocar síntomas como dolores y molestias, agotamiento, hipertensión, problemas digestivos, ansiedad y depresión.

Existen formas saludables en las que usted y su hijo(a) pueden afrontar el estrés. Aprender a controlar el estrés requiere práctica, pero con el tiempo se consigue fácilmente. Con los beneficios de salud mental de Sunshine Health, podemos ayudarlo a manejar el podemos ayudarlo a gestionar las inquietudes de su familia. A continuación hay algunas maneras útiles que usted y su hijo(a) pueden manejar y aliviar el estrés:

**Ejercicio:** hacer ejercicio ha demostrado ser una de las mejores maneras de relajar el cuerpo y la mente. Además, el ejercicio mejorará su estado de ánimo, como el de su hijo(a), pero hay que hacerlo a menudo para que dé sus frutos. Considere la posibilidad de buscar una rutina sencilla para hacer con su hijo por la mañana.

**Comer sano:** junto con el ejercicio, la nutrición también es importante. El estrés puede agotar ciertas vitaminas como la A, el complejo B, la C y la E. Una alimentación adecuada y una dieta balanceada para usted y su hijo(a) les permitirá combatir mejor el estrés.

**Meditar:** detenerse y respirar profundamente unas cuantas veces puede ayudar a infundir una sensación de calma, paz y equilibrio. Aliviar esa presión puede beneficiar su bienestar mental y su salud en general, así como la de su hijo(a). Busque algunos programas de meditación que usted y su hijo(a) puedan hacer juntos en Internet, en aplicaciones o en muchos gimnasios y centros comunitarios.

**Manténgase conectado:** Asegúrese de que tanto usted como su hijo(a) estén en contacto con personas que los mantengan tranquilos, felices y dispuestos a ayudar. Además, disfrutar de una actividad compartida les permite a usted y a su hijo(a) encontrar apoyo y fomentar relaciones que los mantengan con los pies en la tierra.

## **El conocimiento es la mejor defensa cuando se trata del cáncer de piel.**

En los Estados Unidos, el cáncer de piel representa el 3% de los cánceres pediátricos. Cuanto mejor lo entienda, mejor podrá protegerse y proteger a su hijo(a).

El cáncer de piel es el crecimiento descontrolado de células anormales en la piel. Los principales tipos son el carcinoma de células basales (CCB), el carcinoma de células escamosas (CCE), el melanoma y el carcinoma de células de Merkel (CCM). Las dos causas principales del cáncer de piel son los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol y el uso de productos que producen luz UV.

La buena noticia es que si el cáncer de piel se detecta a tiempo, el médico de su hijo(a) tiene muchas posibilidades de eliminarlo. Sunshine Health puede ayudar a su hijo(a) a recibir la atención que necesita, así que asegúrese de visitar al médico con regularidad. Además, como miembro, su hijo(a) puede ganar hasta \$20 por acudir a las visitas de bienestar. Aunque es difícil proteger completamente a su hijo(a) de los rayos UV, es importante ser proactivo en la protección de su piel. Para ayudarse, aquí tiene algunas formas clave de prevenir los daños en la piel:

**Evite la exposición prolongada al sol.** Durante las horas de mayor intensidad del sol, procure permanecer a la sombra. Esta hora punta suele ser entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Recuerde que los rayos UV pueden seguir afectándolo a usted y a su hijo(a) durante los meses de invierno o en días nublados.

**Utilice un protector solar de amplio espectro.** Si sabe que su hijo(a) va a estar expuesto al sol durante un periodo prolongado, es importante ayudarlo(a) a aplicarse protector solar independientemente de su tono de piel. Busque un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Asegúrese de volver a aplicárselo a su hijo(a) cada dos horas aproximadamente si suda o nada.

**Además del protector solar, haga que su hijo(a) use ropa que lo(a) proteja del sol.** Los sombreros de ala ancha y la ropa que cubre brazos y piernas son útiles para proteger la piel de su hijo(a) de los dañinos rayos UV. También puede comprarle lentes de sol con protección UV a su hijo(a).

**Examine la piel de su hijo(a) de pies a cabeza todos los meses.** Tómese su tiempo y tome nota del cuerpo de su hijo(a). Busque lunares nuevos, cualquier cambio de color o piel inusual tanto en las zonas expuestas al sol como en las protegidas. Si nota diferencias o crecimientos extraños con el tiempo, hable con el médico de su hijo(a) inmediatamente.



# ¿Está listo para la temporada de tormentas?

La temporada de huracanes en Florida comienza en junio, así que es hora de asegurarse de que está preparado por si una tormenta se cruza en el camino de su familia. Hay muchas cosas que puede hacer para prepararse y aquí hay tres pasos sencillos.

## 1 Prepare un kit.

Las tormentas pueden dejarlo sin electricidad durante días o incluso semanas. Asegúrese de tener lo que su hijo(a) necesita; por ejemplo:

- Linterna
- Celular y cargadores
- Agua
- Medicamentos
- Botiquín de primeros auxilios
- Radio (de manivela o de baterías)
- Baterías
- Enlatados (y abrelatas no eléctrico)
- Alimentos secos (como bocadillos de granola o frutos secos)
- Material médico que su hijo(a) pueda necesitar
- Leche de fórmula
- Pañales
- La tarjeta de miembro de su hijo(a)
- Toallitas desinfectantes o desinfectante de manos



## 2 Cree un plan.

Asegúrese de que toda la familia lo sepa.

- ¿A dónde irán?
- ¿Cómo se comunicarán?
- ¿Qué harán si se separan?
- Escriba su plan y asegúrese de que todos los miembros de la familia tengan una copia.

# ¿Está listo para la temporada de tormentas? (continuación)



## 3

### Prepare your child.

Las catástrofes son difíciles para todos, pero pueden serlo aún más para los niños con necesidades médicas especiales. A continuación hay algunos consejos:

- Hábleles con antelación de lo que puede ocurrir.
- Dígales que hay gente que puede ayudarlos si ocurre algo.
- Escuche sus temores.
- Pregúnteles si tienen dudas.

Si no tiene un lugar seguro donde quedarse durante una tormenta, hay, [refugios locales](#) disponibles en caso de orden de evacuación.

Si su hijo(a) necesita asistencia especial debido a una discapacidad, comuníquese con su cuidador para que lo ayude a acceder a los [refugios para necesidades especiales de Florida](#).

**Como padre, hay días en que las cosas van tan deprisa que no tiene tiempo de preparar una comida apropiada.**

**Necesita ese simple alimento que lo ayude en su próxima actividad.**

Tenemos una solución sabrosa y nutritiva para usted y su hijo(a): ¡bolitas de granola caseras con mantequilla de maní! Con un poco de preparación previa, puede preparar estos deliciosos aperitivos y guardarlos en la nevera. Luego, cuando usted o su hijo(a) necesiten un bocado rápido, puede tomar una o dos. Es una actividad divertida en la que puede participar toda la familia, especialmente los niños. Además, se pueden personalizar; puede añadir, sustituir o cambiar los ingredientes a su gusto y el de su familia.

### **Ingredientes:**

- 1 taza de mantequilla de maní
- 2/3 taza de miel
- 2 1/3 taza de avena
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mereses o almendras (opcional: triturados)
- 1/3 taza de trocitos de chocolate en miniatura

### **Instrucciones:**

1. En primer lugar, remueva la mantequilla de maní, la miel y un poco de sal en un bol, luego mezcle hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados.
2. En segundo lugar, añada la avena, los trocitos de chocolate y los mereses o almendras. Remueva de nuevo hasta que todo esté completamente combinado.
3. A continuación, forme bolas con la mezcla en un molde para hornear. También puede darles diferentes formas.
4. Por último, póngalas a enfriar en la nevera durante una hora; ahora ya puede comerse un bocado cuando quiera.

### **Rinde para 8 raciones**

Fuente: [Barritas de granola caseras | Love & Lemons](#)



# Temporada de ahorro

## Comprar frutas y verduras (por temporada)

Con la subida de los precios en el supermercado, es importante ahorrar dinero donde se pueda y si sabe qué frutas y verduras están de temporada en la tienda, puede ahorrar tiempo, dinero y papilas gustativas. Nadie quiere fresas sosas y caras, especialmente cuando intenta que su hijo(a) coman saludable.

Elaboramos una guía de productos para usted. Podrá ver cuando los precios de sus frutas y vegetales favoritos estén altos o bajos durante el año. Recuerda que los precios y la disponibilidad varían de una región a otra. Pregunte en su tienda o mercado local cuáles son los productos de temporada.

### Todo el año

BANANAS  
APIO  
PAPAS  
AGUACATES  
COCOS  
PUERROS  
ACEITUNAS  
CEBOLLAS

### Primavera

PIÑAS  
MANGOS  
CEREZAS  
ALBARICOQUES  
ARÁNDANOS  
ALCACHOFAS  
ARÁNDANOS  
BRÓCOLIS  
COLIFLORES  
LECHUGAS  
CALABACINES  
ESPÁRRAGOS  
GUISANTES DE PRIMAVERA  
QUIMBOMBÓS

### Verano

ALBARICOQUES  
ARÁNDANOS  
MELONES  
KIWIS  
MANGOS  
MELOCOTONES  
FRESAS  
SANDÍAS  
FRESAS  
CIRUELAS  
MORAS  
HIGOS  
PIMIENTOS  
PEPINOS

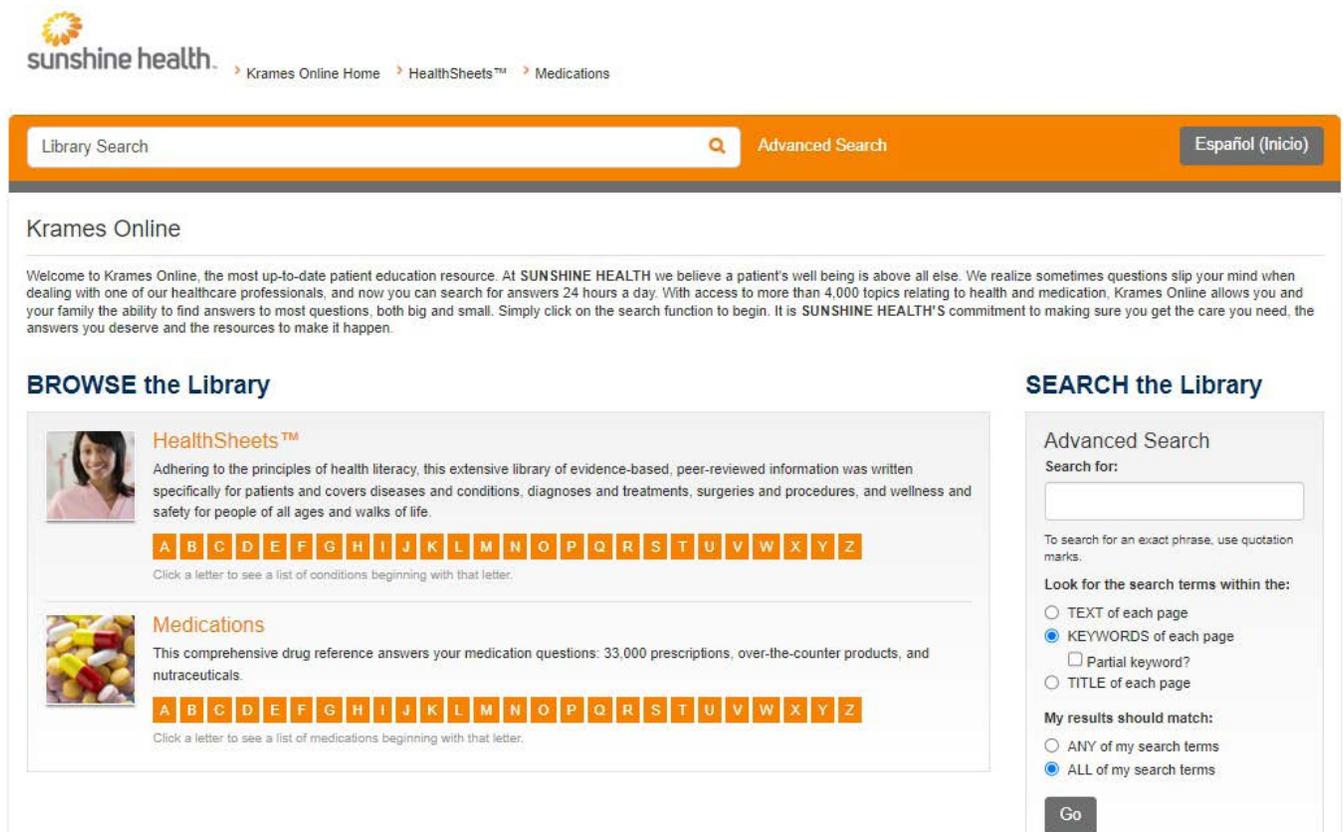
### Otoño

MANZANAS  
MELONES  
MANGOS  
GRANADAS  
ARÁNDANOS  
PERAS  
CALABAZAS  
BERENJENAS  
CHAMPIÑONES  
CALABACINES  
BATATAS  
BRÓCOLIS  
REPOLLOS  
NABOS

### Invierno

TORONJAS  
LIMONES  
NARANJAS  
MANDARINAS  
PAPAYAS  
GRANADAS  
BRÓCOLIS  
COLES DE BRUSELAS  
REPOLLOS  
COLIFLORES  
CHAMPIÑONES  
BATATAS  
NABOS  
NABICOLES

# Tome el control de la salud de su hijo(a)



The screenshot shows the Krames Online website interface. At the top, there is a navigation bar with the Sunshine Health logo and a breadcrumb trail: "Krames Online Home > HealthSheets™ > Medications". Below this is a search bar with "Library Search" and a magnifying glass icon, followed by "Advanced Search" and a language selector for "Español (Inicio)".

The main content area is titled "Krames Online" and includes a welcome message: "Welcome to Krames Online, the most up-to-date patient education resource. At SUNSHINE HEALTH we believe a patient's well being is above all else. We realize sometimes questions slip your mind when dealing with one of our healthcare professionals, and now you can search for answers 24 hours a day. With access to more than 4,000 topics relating to health and medication, Krames Online allows you and your family the ability to find answers to most questions, both big and small. Simply click on the search function to begin. It is SUNSHINE HEALTH'S commitment to making sure you get the care you need, the answers you deserve and the resources to make it happen."

There are two main sections: "BROWSE the Library" and "SEARCH the Library".

**BROWSE the Library** features two categories:

- HealthSheets™**: "Adhering to the principles of health literacy, this extensive library of evidence-based, peer-reviewed information was written specifically for patients and covers diseases and conditions, diagnoses and treatments, surgeries and procedures, and wellness and safety for people of all ages and walks of life." Below this is a row of letters A-Z for navigation.
- Medications**: "This comprehensive drug reference answers your medication questions: 33,000 prescriptions, over-the-counter products, and nutraceuticals." Below this is also a row of letters A-Z for navigation.

**SEARCH the Library** features an "Advanced Search" section with a search input field. Below the field, it provides instructions: "To search for an exact phrase, use quotation marks." It also offers options for "Look for the search terms within the:" with radio buttons for "TEXT of each page", "KEYWORDS of each page" (which is selected), and "TITLE of each page". There is also a checkbox for "Partial keyword?". Under "My results should match:", there are radio buttons for "ANY of my search terms" and "ALL of my search terms" (which is selected). A "Go" button is at the bottom of the search section.

**Cuando se trata de la salud de su hijo(a), es importante hacer preguntas cuando necesite más información.**

**Cuando tiene preguntas sobre la atención de su hijo(a), merece respuestas. En Sunshine Health, queremos asegurarnos de que siempre esté informado y gracias a nuestra asociación con Krames, le proporcionamos la información que necesita.**

Krames Online es el recurso educativo para pacientes más actualizado. A veces se le olvida alguna pregunta durante la visita de bienestar de su hijo(a) o puede que le surja una duda importante mientras está en casa. Con Krames, puede buscar respuestas en cualquier momento. Con acceso a más de 4.000 temas, Krames le proporciona a usted y a su familia las respuestas que necesitan. Todo lo que tiene que hacer es encontrar y hacer clic en la función de búsqueda de Krames en nuestro sitio web para empezar. Lo mejor de todo es que no le supondrá ningún costo adicional.

Krames le proporciona respuestas a sus preguntas sobre asistencia médica. A lo largo de su experiencia, el contenido clínicamente aprobado le ayudará a alcanzar mejores resultados de salud y el compromiso de Sunshine Health es asegurarse de que usted y su hijo(a) reciben la atención y las respuestas necesarias. Hable con su proveedor sobre Krames y vea lo que puede aprender hoy mismo.

# Atención para madres recientes

## **La conexión entre una madre y su hijo es un vínculo muy fuerte.**

**Ser madre puede generar muchas emociones: alegría, estrés e incluso miedo, pero muchas madres primerizas y embarazadas tienen complicaciones, y muchos de estos casos son evitables.**

Se trata de problemas como hemorragias graves después del parto, infecciones e hipertensión durante el embarazo. El riesgo de estas y otras complicaciones puede reducirse con los cuidados pre y postnatales adecuados.

**La cuidado prenatal** es la asistencia que ayuda a disminuir los riesgos durante el embarazo y el parto. Las visitas periódicas ayudan a los médicos a vigilar e identificar cualquier problema antes de que se agrave. Los bebés de madres que carecen de cuidados prenatales tienen el triple de probabilidades de nacer con bajo peso; el bajo peso al nacer puede provocar complicaciones o incluso la muerte. Sunshine Health puede comunicar a las mujeres embarazadas con un gineco-obstetra a través de nuestra [herramienta de búsqueda de proveedores](#).

Una vez que una miembro sabe que está embarazada, debe hacer una visita prenatal en el primer trimestre en o antes de la fecha de inicio de la afiliación o dentro de los 42 días siguientes a la afiliación. Además, cuando una miembro embarazada inicia sesión en su cuenta del [Portal seguro para miembros](#) y rellena un formulario de notificación de embarazo, puede recibir una de las siguientes recompensas:



- **\$20 Formulario de notificación de embarazo (primer trimestre):** rellene y firme un formulario de notificación de embarazo dentro del primer trimestre.
- **\$10 Formulario de notificación de embarazo (segundo trimestre):** rellene y firme un formulario de notificación de embarazo durante el segundo trimestre.

# Atención para madres recientes (continuación)



**Si está embarazada y se enfrenta a una adicción, estamos aquí para ayudarla.** Cuando complete 5 visitas de tratamiento asistido con medicamentos antes del parto y aporte pruebas de que completó los medicamentos y las sesiones de asesoría, podrá recibir \$50.

Los **cuidados postnatales** ayudan a las madres recientes a adaptarse a los cambios físicos, sociales y psicológicos derivados del parto. Este periodo suele durar de seis a ocho semanas y consiste en descansar adecuadamente, alimentarse y recibir cuidados vaginales, así como instrucciones sobre el cuidado del nuevo bebé. También puede ayudar con la depresión posparto, un estado depresivo que puede aparecer después de dar a luz. En los Estados Unidos, aproximadamente una de cada ocho mujeres experimenta síntomas de depresión posparto después de dar a luz. Sunshine Health recomienda acudir a una **visita posparto entre 7 y 84 días después del parto.**

Por estos motivos, las mujeres deben asegurarse de acudir a las visitas pre y postnatales con su médico. La asistencia y el seguimiento que se realizan durante estas visitas son increíblemente importantes para mantener sanos a las madres y a sus bebés. Con los beneficios de Sunshine Health y el programa [Start Smart for Your Baby](#) podemos ayudar a garantizar que usted y su familia en crecimiento reciban la ayuda que se merecen. Hable con su médico y pregúntele qué cuidados son adecuados para usted, y visite nuestra página web de [Atención al Embarazo](#) para acceder a toda la información que necesite.

Fuentes:

[Importancia de los cuidados prenatales y postnatales - Smile Foundation](#)  
[Atención durante el embarazo: visión general, atención pre y postnatal](#)  
[Consejos para madres sobre atención pre y postnatal | Universidad en línea Norwich](#)  
[La importancia de la atención postnatal](#)  
[Atención postnatal](#)  
[Depresión posparto - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)  
[Tasas de mortalidad materna en los Estados Unidos, 2020](#)  
[Depresión entre las mujeres | CDC](#)



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, oubleyen 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).