

WHOLE you



Boletín de primavera de 2021

En esta edición:

Combate el estrés con estos deliciosos súper alimentos2

Cómo aprovechar al máximo su cobertura: acceda a los alimentos que necesita3

Protéjase: prevenga el cáncer de piel4

Aumente el sabor (y su salud) en su próxima parrillada5

5 trucos para una vida más fácil6

Pruebe este rompecabezas7

Nos preocupa la calidad7

Datos de la farmacia7

Atención presencial durante la COVID-19: qué esperar8

Su fuente saludable para vivir bien.

¡Hola! ¡Esta es la nueva edición de *Whole You* de **Sunshine Health**!

Asegúrese de consultar nuestra última edición para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar, el tipo de sueño adecuado para mejorar la salud, ideas de decoración de bricolaje y mucho más.

En esta edición de *Whole You*, encontrará artículos sobre **alimentos que combaten el estrés, cómo proteger su piel y hábitos de parrillada más saludables**. También encontrará **trucos útiles para hacer su vida más fácil, un crucigrama** e información útil sobre **los beneficios alimentarios que tiene a través de su plan de salud**.

A medida que nuestro mundo se enfrenta a nuevos retos, los consultorios médicos han cambiado para adaptarse, al igual que todos ustedes. Aprenda lo que puede esperar.

Disfrute. **Esperamos que esto lo ayude a cuidar aún más de sí mismo.**



Combata el estrés con estos deliciosos súper alimentos

Muchos de nosotros llevamos el impacto del estrés en nuestro cuerpo, pero ¿sabía que ciertos alimentos pueden ayudarlo a estar más tranquilo? Aquí tiene cinco formas de utilizar los alimentos para vencer el estrés y reducir parte de la tensión que siente.



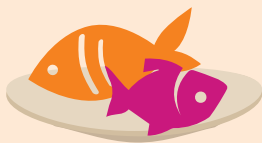
1 Añada aguacate. Añadir aguacates ricos en vitamina B a su dieta puede mejorar su estado de ánimo. Los aguacates también contienen grasas monoinsaturadas y potasio, nutrientes que pueden ayudar a reducir la presión arterial. Se ha demostrado que esta fruta cremosa y deliciosa también evita el hambre. Esto significa que es menos probable que tenga un capricho poco saludable cuando empiece a sentir la presión. Pruebe un sabroso sándwich de pavo o una ensalada para el almuerzo, y cúbralo con unas lonjas de aguacate.



2 Tenga arándanos. Estas pequeñas bayas tienen un gran poder, ya que contienen altos niveles de fitonutrientes y un antioxidante llamado antocianina que se ha relacionado con la mejora del pensamiento. También son ricas en vitamina C, otro antagonista natural del estrés. Coloque unas cuantas en Su yogur matutino o en su almuerzo como postre.



3 Coma frutos secos. Muchos frutos secos, como las almendras, las nueces y los pistachos, pueden reforzar su sistema inmunológico, porque son ricos en vitamina E y zinc. Los frutos secos también contienen vitamina B que ayudan a su cuerpo a combatir el estrés. Unte un poco de mantequilla de almendras en una tostada de pan integral para darse un gusto por la mañana.



4 Aliméntese con pescados grasos. ¿Está tenso o ansioso? Una dieta rica en ácidos grasos omega-3 ayuda a evitar que sus niveles de cortisol y adrenalina aumenten cuando se siente así. Coma pescados como el salmón, el arenque y el atún blanco para mantener el estrés a raya. Acompañe un filete a la plancha o al horno con su verdura verde favorita para una comida sencilla que combate el estrés.



5 Llénese de avena. Este carbohidrato complejo ayuda a su cerebro a producir serotonina, que es la sustancia química que lo hace sentir bien y lo ayuda a superar el estrés. Elija la avena de corte grueso en lugar de la instantánea para disfrutar de más betaglucano, una fibra soluble que lo mantiene más lleno. Cuando se sienta lleno, es menos probable que aparezca un antojo azucarado que podría disparar su nivel de azúcar en sangre. Prepare una gran tanda los fines de semana y luego caliéntela durante la semana para una comida o merienda rápida y fácil.

Cómo aprovechar al máximo su cobertura: acceda a los alimentos que necesita

A muchas personas les preocupa no poder conseguir los alimentos que necesitan para estar sanas. Este problema puede afectar especialmente a quienes padecen enfermedades crónicas. A través de Sunshine Health, usted tiene acceso a una serie de beneficios que pueden ayudarlo con las inquietudes alimentarias que pueda tener. Asegúrese de conocer estos beneficios para poder obtener todos los nutrientes que necesita.

Apoyo personalizado

La [base de datos de recursos comunitarios](#) de Sunshine Health lo conecta con el apoyo local. Encuentre programas de servicios sociales en su comunidad para ayudarlo a encontrar alimentos.

Coordinación de cuidados

El equipo de Coordinación de la Atención puede ayudar a los miembros con necesidades sociales como el transporte, la educación, el empleo, la vivienda, la alimentación, la atención médica y la salud del comportamiento. Llame a Servicios al Miembro al 1-866-796-0530 (teléfono de texto 1-800-955-8770) para obtener más información.

Programa de recompensas My Health Pays®

Obtenga recompensas cuando realice actividades saludables, como revisiones anuales, pruebas y otras formas de proteger su salud. Puede utilizar estas recompensas para comprar alimentos en Walmart. Conozca más sobre las recompensas de [My Health Pays Rewards](#).



Protéjase: prevenga el cáncer de piel



Los días agradables y soleados son para disfrutarlos. No deje que su diversión al sol se estropee por los dañinos rayos ultravioleta (UV) y los daños en la piel. Cuando se protege de los rayos UV, reduce el riesgo de cáncer de piel. También retrasa el envejecimiento prematuro.

Practicar una protección solar inteligente en los meses más cálidos es una buena manera de adquirir los hábitos que debería tener siempre. El peligro de los rayos UV está presente todo el año, incluso en los días nublados o fríos, y hasta cuando está adentro, pero cerca de las ventanas. Los rayos UV también pueden reflejarse en la nieve, el agua y el hormigón. En pocas palabras, si su piel está expuesta y no está en un espacio sin ventanas, puede exponerse a los rayos UV.

Estas son las formas de proteger su piel:

- Elija un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 15 o superior. Aplíquelo al menos 15 minutos antes de la exposición al sol. Úselo en toda la piel expuesta y vuelva a aplicarlo cada dos horas si está sudando o nadando..
- Use mangas, pantalones y faldas largas. Algunos materiales son mejores que otros para protegerse del sol. Una forma fácil de medir la eficacia de la protección es sostener el material al sol. Cuanto más luz se vea a través de él, menos lo protegerá de los dañinos rayos UV. Además, los colores oscuros y brillantes lo protegerán más que los colores claros, como los blancos y los pasteles.
- Pónganse un sombrero de ala ancha cuando pase tiempo al aire libre. Esto lo ayudará a protegerse la cara, las orejas y el cuello. Considere que un sombrero con ala parcial, como una gorra de béisbol, solo puede protegerlo parcialmente. Los sombreros de paja no son tan eficaces para bloquear los rayos UV.
- Lentes de sol. Estos ayudan a proteger los ojos de los rayos UV y también protegen la piel alrededor de los ojos de la exposición al sol. Compre un par que le guste y úselo siempre que esté al aire libre.



- Evite estar al aire libre durante las horas más calurosas del día. Busque siempre la sombra durante las horas de más calor (de 10 a.m. a 4 p.m.). Busque un árbol o una sombrilla para protegerse.

Si trabaja al aire libre, hace deporte o simplemente le gusta pasar tiempo al aire libre, esté atento a cualquier cambio en su piel. Un nuevo crecimiento o una mancha irregular en la piel pueden ser una señal temprana de un problema. Agende una visita con su médico de atención primaria (PCP) si observa algún cambio en su piel o tiene preguntas sobre sus riesgos.

Más información:
[cdc.gov/cancer/skin/basic_info/what-is-skin-cancer.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/what-is-skin-cancer.htm)
[cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm)
[cdc.gov/cancer/skin/pdf/skincancer_family.pdf](https://www.cdc.gov/cancer/skin/pdf/skincancer_family.pdf)
[cdc.gov/cancer/skin/basic_info/symptoms.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/symptoms.htm)
[skincancer.org/blog/dress-to-protect-5-things-that-affect-how-well-your-clothes-block-uv-rays/](https://www.skincancer.org/blog/dress-to-protect-5-things-that-affect-how-well-your-clothes-block-uv-rays/)

Aumente el sabor (y su salud) en su próxima

El verano está aquí y también la temporada de parrilladas. Con unos pocos cambios inteligentes, puede tener un festín tan saludable como sabroso. Aquí tiene una lista de platos que son ligeros, refrescantes y buenos para usted.

1 Pinchos inteligentes. Sustituya las carnes con alto contenido en grasas saturadas y colesterol por sus verduras favoritas. Sea creativo y coloree su brocheta con diferentes opciones ricas en nutrientes, como tomates rojos y verdes, pimientos amarillos y naranjas, y cebollas rojas. ¿Tiene ganas de proteínas? Elija cortes de carne más magros, como pechuga de pollo sin piel o lomo de cerdo. Marínelo toda la noche en un marinado comprado en la tienda o hecho en casa. Hará que todo sea más tierno y sabroso.

2 Vístase para impresionar. La ensalada de col es un elemento básico en cualquier comida al aire libre, pero a menudo no es el plato más saludable del día. Adopte un enfoque más ligero y deje de lado la mayonesa. En su lugar, utilice aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana y zumo de limón. Combine la col roja y blanca rallada, las zanahorias y las cebollas, y coloque su nuevo aderezo.

3 Hágase verde. Sirva chips de col rizada al horno; son un tentempié bajo en calorías y nutritivo. La preparación es sencilla: compre una bolsa de col rizada y separe las hojas para formar porciones más pequeñas del tamaño de un chip. A continuación, rocíe con aceite de oliva, espolvoree con su condimento favorito y colóquelo en el horno durante 10-15 minutos a 350 grados o hasta que los bordes estén dorados, pero no quemados.

4 Saboree el dulce. Si busca un postre que no añada centímetros a su cintura, reúna sus frutas favoritas y deje que la parrilla haga el trabajo. Eche trozos de melocotón, banana, piña o sandía al fuego y observe cómo sus azúcares naturales se caramelizan en un sabroso manjar que todos amarán. ¿Quiere hacerlo más rico sin romper el banco de calorías? Cubra la fruta con media taza de yogur congelado.

5 Tome H₂O. Todos sabemos que debemos beber más agua, pero puede parecer aburrido. Mezcle las cosas e infusione su agua con frutas y hierbas para darle un buen sabor. Además, ¡puede obtener un refuerzo a su salud! Una combinación de fresas y salvia puede potenciar las propiedades de la memoria y reducir la presión arterial. La mezcla de lima y menta puede ayudar a mantener la fortaleza de los huesos y los dientes. La sandía y la albahaca pueden ofrecer antioxidantes que pueden reducir el riesgo de cáncer. ¿Qué le parece un buen vaso de agua?



5 trucos para una vida más fácil

A veces podemos simplificar nuestra vida cotidiana, ¡solo que no vemos cómo! La próxima vez que quiera resolver un problema en su casa utilizando elementos que tiene a la vista o haciendo un simple cambio. Aquí tiene algunos trucos útiles que puede probar.



Organice su despensa con cajas de refresco viejas

Una forma estupenda de mantener los productos enlatados visibles y en un solo lugar es reciclar los envases de refresco de la nevera. Utilice tijeras para hacer la abertura lo suficientemente grande para una lata típica. Con pegamento para manualidades y papel de recortes o para envolver, puede dar un aspecto más uniforme a sus cajas. Guarde las latas del mismo alimento en una misma caja para facilitar el acceso



Congele las tiras de tocino así

El tocino es una forma estupenda de dar sabor a los platos, pero solo se conserva en la nevera durante una semana. Dado que solo quiere utilizar uno o dos trozos a la vez, una buena forma de reducir el desperdicio es congelarlo en rebanadas individuales. Enrolle las tiras de tocino como rollos y congélelas en una bandeja de horno durante unos 30 minutos hasta que estén sólidas. Guarde los rollos en bolsas de plástico herméticas. Las tiras se pueden descongelar, calentar en el microondas o picar mientras están congeladas



Utilice cubitos de hielo para eliminar las abolladuras de la alfombra que dejan los muebles

Cambiar los objetos de su casa puede ser una forma sencilla de crear un nuevo ambiente. Si tiene alfombras o tapetes, querrá encontrar una forma de eliminar esas abolladuras profundas que dejan los objetos más pesados. Para ello, basta con colocar cubitos de hielo a lo largo de la abolladura. Deje que los cubitos de hielo se derritan durante la noche. Por la mañana, las fibras de la alfombra deberían volver a la normalidad. Si todavía necesitan un poco más de cuidado, esponje las fibras con un tenedor o una tarjeta de crédito.



Usa una vela o una pastilla de jabón para arreglar los cajones de madera que se pegan

Si tiene problemas con los cajones de madera pegados, hay una solución rápida. Retire los cajones que se pegan y frote una vela o una pastilla de jabón a lo largo de los rieles y donde los cajones tocan la cómoda y ¡listo! Ahora deberían deslizarse suavemente.



Oculte el olor a pintura con extracto de vainilla

¿Está dando una nueva capa a sus paredes? ¡Genial! Sin embargo, ese fuerte olor a pintura puede ser un verdadero problema. Enmascare el olor añadiendo una cucharada de extracto de vainilla por cada galón de pintura. Esto hará que su casa olie bien sin cambiar el color de sus paredes.

Más información:
buzznick.com/20-life-hacks-genius/
thenshemade.com/2010/08/souper-storage-idea.html
thekitchn.com/a-better-way-to-freeze-bacon-222182
southernliving.com/meat/bacon/how-to-freeze-bacon
apartmenttherapy.com/how-to-remove-dents-in-carpet-with-ice-cubes-256870
familyhandyman.com/project/how-to-fix-sticking-wooden-drawers/
hgtv.com/design/decorating/design-101/7-painting-tricks

Pruebe este rompecabezas

Hacer una sopa de letras es una forma divertida de pasar el tiempo. Además, mantiene su mente activa, lo que significa que también es bueno para su salud cerebral. Pruebe este y haga que su cerebro se ejercite hoy mismo.

W P F S F O E Q X Z W C Y Y P
 A E I E B B O W G A E D R I S
 T P P I D J G I L G F R N S D
 E P Q R Y E R N A O E E V U N
 R E I R E Q U B T B A K N E O
 M R R E M T B D W P Y T N P M
 E S I B S A N A P K I A X C L
 L X L E C J R L Y E K R U T A
 O S I U R T E S E O T A M O T
 N A N L S V E G E T A B L E S
 Z R T B M V Z A R T B P R U C
 E E I M G W O Z V W V W Q D Z
 Q L Q N E W D Z E J Q U D O Z
 G L A T H A C A R R O T S W F
 X T X K C H L Q H C I T K J T

ALMENDRAS

PAVO

PIÑA

KALE VEGETALES

ARÁNDANOS

AVENA NUECES

FRESA

PIMIENTOS

COL TOMATES

SANDÍA

ZANAHORIAS



Nos preocupa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una de las formas de hacerlo es mejorando la atención que ofrecemos. Nuestro [Programa de Mejora de la Calidad](#) establece objetivos de calidad y nos ayuda a comprobar cómo lo estamos haciendo. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y cuidados. Preguntamos a nuestros miembros si están satisfechos con su atención. Si desea una copia en papel de un informe, llame a Servicios al Miembro al 1-866-796-0530 (teléfono de texto 1-800-955-8770).

Datos de la farmacia

Sunshine Health quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La [Lista de Medicamentos Preferidos \(LMP\)](#) es la lista de medicamentos que cubre Sunshine Health. También puede llamar al 1-866-796-0530 para averiguar si un medicamento está cubierto. Su médico o farmacéuta puede ayudarlo a.

Atención presencial durante la COVID-19: qué esperar

La pandemia de la COVID-19 ha cambiado nuestras vidas. Ir al médico puede ser diferente. Cuando vaya a su revisión anual, las cosas pueden ser diferentes. Aprenda lo que debe esperar en su próxima consulta.

1 Revisión. Para que usted y su familia estén seguros y sanos, su médico puede hacer un examen de salud antes de una visita. Le preguntarán si usted o su hijo(a) tienen algún síntoma de COVID-19. Pueden preguntar por teléfono y de nuevo cuando llegue para asegurarse de que no hay cambios. El personal de la oficina puede tomar su temperatura cuando llegue. Su cita puede cambiar si hay inquietudes, a fin de mantener su seguridad y la de los demás.

2 Protectores faciales. Las mascarillas lo ayudan a protegerse a usted, a su familia y al personal del consultorio. Es posible que tenga que usar mascarillas o protectores faciales. Asegúrese de que le cubre la boca y la nariz. Es posible que los niños también necesiten usar una. Si tiene alguna inquietud, pregunte en la consulta sobre su política.

3 Salas de espera. Algunos consultorios siguen teniendo salas de espera. Puede que haya menos sillas y que estén separadas. Algunos consultorios pueden hacer que usted espere fuera hasta que la sala esté lista. También puede haber cambios en el registro de entrada. Es posible que tenga que registrarse por teléfono o por Internet.

4 Citas. El horario de los consultorios puede ser limitado. Es posible que no puedan entrar acompañantes. Esto ayuda a reducir el número de personas en el consultorio al mismo tiempo. Es posible que se le pida una consulta de telesalud, a fin de protegerlo a usted, a su hijo(a) y al personal del consultorio. Pregunte en la oficina sobre los cambios y las nuevas reglas.



5 Medidas de seguridad. Muchos consultorios limpian más a menudo para ayudar a proteger a los pacientes. Los pomos de las puertas, los bolígrafos, las sillas y otras superficies se desinfectan regularmente. Es posible que usted y su hijo(a) tengan que esperar por un consultorio, porque están limpiándolo. Practique el distanciamiento social en su visita. Manténgase a dos metros de distancia de los demás en el registro, en las salas de espera y en los pasillos. Utilice desinfectante de manos y mascarillas para su protección. Busque señales e indicaciones de un solo sentido, que pueden estar en la pared, en el suelo o en las puertas.

Más información:
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinic-preparedness.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinic-preparedness.html)
[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/doctor-visits-medicine.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/doctor-visits-medicine.html)
[mayoclinic.org/disease-conditions/coronavirus/in-depth/how-to-safely-go-to-your-doctor-during-coronavirus/art-20486713](https://www.mayoclinic.org/disease-conditions/coronavirus/in-depth/how-to-safely-go-to-your-doctor-during-coronavirus/art-20486713)



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).