

WHOLE you



2021 Boletín de otoño

En esta edición:

Cuatro actividades familiares simples y divertidas2

Un giro saludable en un plato familiar clásico3

Aproveche su cobertura al máximo: apoyo para el cuidado del asma4

El lugar donde vive puede afectar su salud ..5

Cinco trucos de hidratación6

¿Usted y su corazón están trabajando demasiado?7

Su fuente saludable para vivir bien

Bienvenido a **Whole You**, un boletín que esperamos que le sirva para mejorar su bienestar y conocer mejor los beneficios de su plan de salud.

En esta edición encontrará ideas de actividades que puede realizar, además de recetas que puede preparar con su familia. Recibirá consejos sobre cómo sacar el máximo provecho de su cuidado del asma y verá cómo sus condiciones de vida pueden afectar su salud. Por último, podrá leer información a tiempo para el Mes Estadounidense del Corazón.

Si no ha leído nuestra [última edición](#), échele un vistazo. No querrá perderse nuestros consejos sobre a dónde ir para recibir atención médica, cómo ser más ecológico y el valor de la salud conductual.

Esperamos que esto lo ayude a cuidar mejor de todo su ser. ¡Disfrútelo!

¡Manténgase conectado y más!

Su cuenta de miembro en línea es una excelente manera de mantenerse al día con la información importante del plan, además de ayudar a mejorar su salud.

Vea todo lo que puede hacer:

- Gestionar sus recompensas de My Health Pays®.
- Buscar o cambiar de médico
- Obtener atención mediante nuestros servicios de salud virtuales
- Unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®.
- Ver el estado de sus reclamos y mucho más.



¡Visite SunshineHealth.com/login para inscribirse hoy mismo!

Cuatro actividades familiares simples y divertidas

Esta época del año es muy movida para todos. Sin embargo, aún puede encontrar formas de tomar más tiempo para divertirse con su familia. Le proponemos algunas ideas estupendas para realizar actividades en familia que puede realizar desde la comodidad de su hogar. Eso significa que no tiene que gastar mucho para disfrutar de un tiempo juntos. Prepárese para una noche en familia el próximo viernes:



1 Planee una noche de cine. Tome los refrigerios favoritos de todos y prepare las palomitas. Es hora de ver una o dos películas. ¿No logra que su familia elija una película? Busque un estreno o un clásico en su biblioteca pública.



2 Preparen una comida juntos. Nada une más a las personas que una buena comida, excepto una comida que hayan hecho todos juntos. Escoja algunos platos fáciles en los que todos puedan ayudar, como un giro saludable a la pizza, sobre el que leerá más adelante en esta edición.



3 Arme una carpa y acampe en el interior. Quedarse en casa no significa que no pueda acampar. Tome algunas almohadas y mantas, y utilícelas para construir una carpa en la sala.



4 Organice una búsqueda del tesoro. Lo mejor de hacer una búsqueda del tesoro en familia es que usted determina las reglas. Puede esconder objetos dentro de la casa o simplemente utilizar los que ya tenga por ahí. También puede escribir acertijos para la lista o utilizar imágenes si tiene niños pequeños que aún están aprendiendo a leer.



Un giro saludable en una noche de pizza

La pizza es una comida divertida que a toda la familia le gusta. Es divertida de comer y aún más fácil de hacer. Cubrir una pizza es una excelente manera de lograr que toda la familia colabore en la cena. Pero antes de hacer la lista de la compra, aquí hay algunos consejos para que su tarta de tomate sea un poco más sana:

Elija una masa vegetal

En lugar de utilizar una masa de pizza normal, pruebe una masa vegetal congelada hecha con coliflor o brócoli.

Pruebe una salsa sin azúcar

No tiene que omitir la salsa para que sea más saludable. Compre una opción sin azúcar en el supermercado o incluso una sin azúcar añadida.

No se exceda con el queso

El queso es una buena fuente de proteína y calcio, pero todo es mejor con moderación.

Llene el plato de vegetales

Alucine con los aderezos vegetales. Deje que su familia elija sus favoritos y añada un par de los suyos..



Consejo: ahorrará tiempo si pasa por la barra de ensaladas del supermercado para tomar vegetales frescos ya cortados.



Aproveche al máximo su cobertura: apoyo para el cuidado del asma

Con los cambios de estación, los asmáticos pueden afectarse mucho. Sunshine Health puede ayudarlo a conseguir el apoyo y la atención que necesita. Acérquese y permítanos ayudarlo a crear un plan. Conozca algunos de los siguientes beneficios:

Limpieza de alfombras

Los miembros con asma que califiquen pueden obtener servicios de limpieza de alfombras para disminuir los alérgenos del hogar, los cuales pueden empeorar sus alergias. Con la aprobación previa, puede programar hasta dos limpiezas de alfombras anuales.

Aspiradora con filtro HEPA

Puede solicitar una aspiradora con filtro HEPA si le diagnosticaron asma. HEPA son las siglas en inglés de partículas de aire de alta eficiencia. Este tipo de aspiradora atrapa más alérgenos que las normales y puede ayudar a aliviarlo.

Ropa de cama hipoalergénica

Los miembros con asma pueden solicitar ayuda para comprar ropa de cama hipoalergénica. Este tipo de ropa de cama está fabricada con materiales resistentes a los alérgenos, como el moho, los ácaros del polvo y otros. Puede ayudarlo a dormir mejor y a sentirse más cómodo.



El lugar donde vive puede afectar su salud

Los problemas de salud recurrentes pueden ser frustrantes, sobre todo si se desconoce su origen. Si usted o su familia tienen problemas recurrentes, podría estar relacionado con su casa.

Las paredes húmedas o con moho pueden desencadenar el asma, así como otros problemas respiratorios. Las casas antiguas pueden tener elementos como amianto que pueden perjudicarlo.

Si usted es un inquilino, tiene derecho a tener un lugar seguro donde vivir. La buena noticia es que existe ayuda.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos tiene una [herramienta de localización de recursos](#), que lo ayuda a encontrar recursos de vivienda en su estado.

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) tienen información y recursos adicionales.

Sunshine Health puede ayudarlo a encontrar recursos locales para sus necesidades de vivienda. Comuníquese con Servicios al Miembro; debe rellenar [el formulario](#) de nuestra página web o llamar al 1-866-796-0530 (teléfono de texto 1-800-955-8770).



Síntomas de un hogar insalubre



Dificultad para respirar



Irritación de la garganta



Sibilancias y estornudos



Aumento del número de ataques de asma



Irritación de los ojos



Dolores de cabeza recurrentes



Dolores y molestias

Cinco trucos de hidratación

Es fácil olvidarse de hacer cosas básicas como tomar agua. Aunque no hay una cifra oficial sobre la cantidad de agua que se debe tomar al día, hay algunos efectos positivos si se convierte en una rutina diaria. Tomar agua ayuda a prevenir la deshidratación, pero también ayuda a mejorar el estado de ánimo y a despejar el pensamiento.

1 Comience el día con agua

La mayoría de las personas toma una taza de café incluso antes de poner los pies en el suelo. Cuando vaya por su taza de café, tome una segunda taza para llenarla de agua. Tomar agua a primera hora es una buena manera de empezar el día hidratado.

2 Lleve una botella de agua con usted

Tener una botella de agua recargable es un gran truco para asegurarse de que se hidratará durante el día. Si la lleva con usted, es más probable que la tome.

3 Mezcle las cosas con algo de fruta fresca

Si se aburre de tomar agua sola, prueba añadirle algo de fruta. Las más comunes son el limón o la lima, pero, ¿por qué limitarse a eso? Si lo que le falta es más sabor, añada bayas, melones o incluso piña.

4 Acompañe sus comidas con agua

En lugar de acompañar sus comidas con bebidas azucaradas, sírvase un vaso de agua. Las comidas pueden actuar como momentos para mantenerse hidratado a lo largo del día.

5 Programe descansos para tomar agua

Utilice su teléfono o computadora para programar recordatorios y hacer un descanso y tomar otro vaso de agua. Tómese un momento para refrescarse y rehidratarse.



Para obtener más información, visite: <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/plain-water-the-healthier-choice.html>

¿Usted y su corazón están trabajando demasiado?

La mayoría de nosotros queremos tener un buen rendimiento en nuestro trabajo, pero trabajar muchas horas y no cuidarse puede causar problemas de salud cardíaca en el futuro. Aquí hay algunos consejos para evitar trabajar demasiado y mejorar su salud cardíaca.



Planifique y priorice. Anote las formas de añadir hábitos saludables a su agenda. ¿Quiere comer más saludable? ¿Hacer más ejercicio? ¿Y dejar de chequear el correo electrónico después de cenar? Priorice sus objetivos, pero sea realista consigo mismo. Los pequeños pasos pueden suponer una gran diferencia.



Duerma mejor. El riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y coronarias es mayor cuando no se duerme lo suficiente. Intente dormir las siete o nueve horas recomendadas cada noche. Tener un horario normal de sueño y vigilia es bueno para el cuerpo y la mente. Les dice que entren en un ritmo que lo ayuda a sentirse descansado durante todo el día.



Disminuya la ansiedad. Es importante descansar después de un largo día de trabajo. Libérese de su estrés, desconéctese y despeje su mente; viva el presente. Pruebe una clase gratuita de yoga o meditación con videos en línea. Dese una ducha caliente o escuche música para relajarse. Reservar un tiempo para calmarse después de un día ajetreado puede reducir la ansiedad y la depresión, además de ayudarlo a mantenerse sano y alerta.



Tómese un tiempo para usted. Es importante planificar actividades que lo ilusionen durante la semana. Saque tiempo para leer un buen libro o cocinar sus platos favoritos. Mejor aún, piense en ideas para mantenerse activo, como correr o hacer ejercicio.



Conéctese con los demás. Pasar tiempo con la familia y los amigos, o incluso llamarlos para conversar, son formas excelentes de obtener los beneficios para la salud de unas relaciones sólidas. ¡Dedique tiempo a disfrutar de la conexión con amigos o seres queridos, incluso virtualmente, y estará mejorando tu salud!





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 1-866-796-0530, 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 1-866-796-0530, 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 1-866-796-0530 (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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).