

WHOLE you



Boletín de verano 2022

En esta edición:

Una buena noche de
descanso2

La temporada de gripe
llegó de nuevo3

Beba y manténgase
hidratado4

Los niños necesitan
chequeos frecuentes5

Beneficios de la lactancia
materna6

Una rápida ensalada de
pasta7

Cómo refrescarse con
el calor del final del
verano8

Envejecer bien9

Diversión bajo el sol10

Su fuente saludable para vivir bien.

¡Hola! El verano está llegando a su fin y le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Esperamos que esta edición lo encuentre bien. Esta edición tiene un montón de información estupenda para ayudarlo a disfrutar de su vida al máximo. Por un lado, puede esperar dormir mejor. También hay muchos consejos para mantenerse activo y sano; solo tiene que asegurarse de mantenerse hidratado. Además, hay una receta de ensalada de pasta que es fácil y deliciosa.

Pronto tendrá que actuar para renovar su cobertura de Medicaid. Visite myflorida.com/accessflorida para confirmar que su información de contacto sigue siendo correcta. Si el Departamento de Niños y Familias de Florida no tiene su información de contacto actual, puede perderse actualizaciones importantes.

En caso de que se lo haya perdido, consulte nuestra [edición de primavera de 2022 \(PDF\)](#). ¡Esperamos que disfrute de esta edición!

Una Buena noche de descanso

Meterse en la cama después de un largo día es una gran sensación. El sueño es una de las funciones más importantes de nuestro cuerpo. Sin embargo, la gente de todo el mundo sigue luchando por dormir las horas suficientes.

No dormir puede aumentar el riesgo de padecer obesidad y enfermedades cardíacas; además, puede tener un impacto negativo en la salud mental, pero no tiene por qué ser así. Con buenos hábitos, es posible dormir mejor. Si sigue estos consejos logrará volver a dormir las horas que necesita.

Cree una rutina. Si crea hábitos tranquilizadores, su cuerpo reconocerá el patrón y sabrá que es hora de dormir. De este modo, su mente podrá entrar en un estado de descanso. Pruebe acostarse y levantarse a la misma hora, tomar una taza de té caliente cada noche, darse un baño nocturno o leer un libro antes de acostarse.

Tranquilícese. Haga que su dormitorio sea lo más tranquilo, cómodo y oscuro posible. Apague los aparatos electrónicos, como la televisión o el teléfono. Pruebe utilizar una aplicación gratuita de sonido blanco en su teléfono. Cualquier cosa que haga que su habitación sea relajante.

Vigile lo que come y bebe. Antes de acostarse asegúrese de no consumir comidas abundantes, cafeína, tabaco o alcohol. Intente no irse a dormir con hambre o empachado, ya que el malestar de cualquiera de ellos podría mantenerlo despierto por la noche. Recuerde que los alimentos y bebidas con cafeína y alcohol pueden afectar la calidad de su sueño.

Haga ejercicio durante el día. Haga algo de ejercicio. Estar activo durante el día puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente por la noche, pero no haga ejercicio cerca de la hora de acostarse, ya que puede mantenerlo despierto.



Fuentes:

[¿Duermes lo suficiente?](#)

[1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente | CDC Online Newsroom](#)

[Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor - Mayo Clinic](#)

La temporada de gripe llegó de nuevo



En Florida, la temporada de gripe suele ser de octubre a mayo. ¿La mejor manera de evitar que se enferme? Una vacuna contra la gripe. Es fácil de conseguir y gratuita para usted como miembro de Sunshine Health.

Los expertos dicen que todas las personas de 6 meses o más deben vacunarse contra la gripe cada año. Ayuda a protegerlo a usted y a los que lo rodean, especialmente a las personas que tienen condiciones de salud que los ponen en mayor riesgo de enfermarse gravemente.

No se preocupe: no puede contraer el virus de la gripe por vacunarse; y recuerde que sigue necesitando la vacuna antigripal, aunque se haya vacunado contra la COVID-19, porque los virus son diferentes.

El mejor momento para vacunarse contra la gripe es a finales de octubre. Puede vacunarse en la consulta de su médico, en una farmacia o en un centro de salud. A veces, las vacunas contra la gripe se ofrecen en el trabajo o en la escuela.

Busque un médico o una farmacia con nuestra herramienta [Buscar un proveedor](#).

Para obtener más información sobre la gripe y las vacunas contra la gripe, visite la página web de Sunshine Health sobre la [vacuna contra la gripe](#).

Beba y manténgase hidratado

El agua desempeña un papel fundamental en el cuerpo humano. Disponer de ella en cantidad suficiente es fundamental para la salud. Todo el mundo sabe que debe beber agua, pero puede ser difícil mantenerse hidratado. Aquí tiene algunos consejos que lo ayudarán a consumir suficiente agua cada día.



Mézclole

Use una botella reusable

No espere

Si no le gusta el sabor del agua o quiere algo diferente, hay formas de condimentarla. Puede utilizar un potenciador del sabor, añadir algo de fruta fresca o mezclar un poco de jugo de frutas. También hay opciones de agua aromatizada disponibles en la tienda. Si le apetece un refresco, puede probar un agua carbonatada con sabor para evitar el azúcar y la cafeína.

Lleve una botella reusable a donde vaya. Llevar esa botella a todas partes es algo más que conveniente. Su botella funcionará como un recordatorio para beber. Si ve la botella en su habitación o en su bolso, le recordará que debe hidratarse.

Si siente sed, es posible que ya esté deshidratado. Intente hacer una rutina de beber dentro de sus tareas diarias, por ejemplo puede tomar un vaso después de cada comida, antes de acostarse o cada vez que vaya al baño. Lo importante es que beba agua de forma constante a lo largo del día.

Fuentes:

[Consejos para beber más agua - Sistema de Salud de la Mayo Clinic](#)

[6 formas sencillas de mantenerse hidratado - Scripps Health](#)

[12 formas sencillas de beber más agua](#)

Los niños necesitan chequeos frecuentes

¿Sabía que su hijo(a) necesita exámenes periódicos? Se llaman visitas del niño sano. Son diferentes de las visitas a un especialista y se realizan con el médico de atención primaria asignado a su hijo(a).

Las visitas de niño sano son chequeos generales para su hijo(a), donde usted puede hacer preguntas y aprender más sobre su salud. Además, Sunshine Health cubre el costo, así que es gratis para usted.

Los niños de 3 años o más deben ver a su médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños menores de 3 años deben ir un poco más a menudo. A continuación se muestra un buen calendario a seguir.

Los exámenes deben realizarse a las siguientes edades:

- Después del nacimiento
- 3-5 días de edad
- Al mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año desde los 3 años hasta los 21



El examen del niño sano incluye:

- Historial de salud y desarrollo
- Examen de audición (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen de la vista (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen dental
- Examen del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad
- Ejemplo: análisis de plomo en sangre antes de los 12 y 24 meses
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)



Recuerde : su hijo(a) puede ganar recompensas en efectivo por completar las visitas anuales del niño sano. Los miembros de 7 a 13 años ganan \$20 por cada visita anual a su Proveedor de Atención Primaria. Visite SunshineHealth.com/Rewards para obtener más información.

¿Preguntas? Llame al médico de su hijo(a) o al gestor de cuidados. También puede comunicarse con los Servicios al Miembro llamando al 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Fuente: <https://brightfutures.aap.org/families/Pages/Well-Child-Visits.aspx>

Beneficios de la lactancia materna

Los médicos recomiendan la lactancia materna como la mejor forma de alimentar al bebé. No solo fomenta el vínculo entre madre e hijo, sino que también tiene beneficios para la salud de ambos.

Recuerde que un bebé alimentado es el mejor bebé. Si la lactancia materna no le funciona, la leche de fórmula puede proporcionarle la nutrición que su bebé necesita. Si quiere probar la lactancia materna, aquí tiene algunos beneficios:

Prevenir enfermedades. La leche materna contiene anticuerpos. Estos pueden ayudar a los bebés a desarrollar un sistema inmunológico fuerte para evitar que enfermen. Las investigaciones demuestran que los bebés amamantados están más seguros frente al asma, la obesidad, la diabetes de tipo 1 y el síndrome de muerte súbita del lactante.

Menor riesgo para la madre. La lactancia no solo ayuda a los bebés. Las mujeres que amamantan a sus hijos pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovarios, diabetes de tipo 2 e hipertensión arterial. También se ha demostrado que ayuda a la depresión posparto.

Rentable. Conseguir las fórmulas y los biberones adecuados puede resultar caro. La lactancia materna es gratuita.

Sin esperas. Puede alimentar a su bebé en cualquier momento y lugar. No tiene que preocuparse de mezclar la leche de fórmula ni de preparar los biberones. La lactancia materna puede ser una fuente de consuelo para los bebés cuando viajan o cuando su rutina normal se interrumpió.

La mejor nutrición. La leche materna es la mejor manera de que los bebés se nutran. A medida que el bebé crece, la leche de la madre se adapta a sus necesidades. Además, los bebés amamantados tienen menos probabilidades de ser obesos.



¿Está embarazada?

Visite Pacify.com/Sunshine-Health para inscribirse y recibir apoyo mientras su bebé crece, incluido:

- 1 Servicios de lactancia o apoyo a la lactancia materna
- 2 Servicios de doula o apoyo durante el embarazo, el parto y la atención al recién nacido
- 3 Línea de crisis 24/7

Para conocer más sobre la lactancia materna y los recursos de Sunshine Health para las nuevas madres, consulte nuestro [boletín de noticias Mamás sanas = Bebés sanos](#).

Fuentes:
[Agosto es el Mes Nacional de la Lactancia Materna - Reliant Medical Group](#)
[La lactancia materna beneficia tanto al bebé como a la madre | DNPAO | CDC](#)

Una comida rápida de verano

¿Planea reunirse con los amigos o la familia este verano? Tenemos una receta de ensalada de pasta para que sirva; es sabroso y no toma tiempo.

Recuerde que lo que mencionamos solo una forma de hacerlo. Puede cambiar la forma de la pasta o utilizar otras verduras; sea tan creativo como quiera.



Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas) de pasta rotini
- 1 botella (16 onzas) de aderezo italiano
- 2 pepinos picados
- 6 tomates picados
- 1 manojo de cebollín picado
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano

Instrucciones

1. En primer lugar, ponga una olla con agua a hervir; añada la sal que desee.
2. A continuación, coloque la pasta en la olla para que se cueza según las instrucciones del paquete; luego escurra el agua.
3. Mezcle la pasta en un recipiente grande con el aderezo italiano, los pepinos, los tomates y el cebollín.
4. En un recipiente aparte, mezcle el queso parmesano y el condimento italiano. Luego mezcle en el recipiente grande con la ensalada.
5. Por último, cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Fuente:

[Receta simple de ensalada de pasta | Allrecipes](#)

Cómo refrescarse con el calor del final del verano

Es importante recordar que el sobrecalentamiento es un riesgo real para la salud. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse. Beber agua, descansar en un lugar fresco, quitarse la ropa en exceso y evitar las horas más calurosas del día puede ayudar, pero si el agotamiento por calor se ignora, puede convertirse en un golpe de calor y poner en peligro la vida.

Por eso es tan importante estar atento a los signos sutiles de un golpe de calor, pero no se preocupe, le cubrimos las espaldas. Aquí tiene una lista de signos a los que debe prestar atención para estar preparado.

Señales tempranas

Preste atención a la sudoración, el cansancio, la sed, la irritabilidad o los calambres musculares. Algunas de estas señales pueden parecer poco importantes, pero es necesario tomarlos en serio. Cuando alguien sufre un golpe de calor en esta fase, debe salir del calor y beber agua.

Agotamiento por calor

Si no se le asiste, el estado empeorará. Empezarán a aparecer síntomas como náuseas o vómitos, dolores de cabeza, debilidad, mareos, oscurecimiento de la orina o piel fría y húmeda. La persona afectada debe interrumpir cualquier actividad, beber agua, quitarse la ropa en exceso y trasladarse a un lugar fresco. Si la persona no mejora luego de una hora de enfriamiento, llame a un profesional médico.

Golpe de calor

En las fases finales, el agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor. Si alguien sufre un golpe de calor, puede mostrar signos de fiebre, piel caliente y seca, respiración rápida y superficial, pulso rápido, pero débil, comportamiento irracional, confusión, convulsiones o pérdida de conocimiento. Busque ayuda médica de inmediato y llame al 911, o al número local de emergencias si cree que alguien está sufriendo un golpe de calor.

Fuentes:
[Cómo evitar el sobrecalentamiento durante el ejercicio: Enciclopedia Médica MedlinePlus](#)
[Agotamiento por calor - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
[Golpe de calor - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)



Maneras de mantenerse fresco

1

Beber agua

2

Descanse en un lugar fresco

3

Quítese la ropa que sobre

4

Evite las horas más calurosa del día

Aging Well

Llegó el Mes del Envejecimiento Saludable. Las decisiones que tomamos afectan nuestra salud a medida que pasa el tiempo. Tomar decisiones inteligentes ahora puede ahorrarle tiempo, dinero y estrés en el futuro. Por ello, le ofrecemos algunos consejos útiles para que siga sintiéndose lo mejor posible.



Fuentes:

[11 formas de reducir el envejecimiento prematuro de la piel](#)

[¿Cómo mantener los dientes fuertes a medida que se envejece? | Kiss Dental](#)

[La mejor manera de proteger su visión contra el envejecimiento | Johns Hopkins Medicine](#)

[La salud del corazón y el envejecimiento](#)



Cuidado de la piel y salud

Nuestra piel es una parte vital de nuestra salud. Sea cual sea el color de su piel, asegúrese de usar protección solar cuando planee estar al aire libre durante mucho tiempo. La protección solar ayuda a evitar los dañinos rayos UV, las quemaduras solares y el cáncer de piel. También puede ayudar lavándose la cara e hidratándose regularmente. La incorporación de estos elementos a su rutina lo ayudará a reducir el acné y el envejecimiento prematuro de la piel.



Proteja su visión

La exposición al sol puede provocar un mayor riesgo de cataratas, que causan visión borrosa. Asegúrese de usar lentes de sol al aire libre; usar un sombrero también puede ayudar. Recuerde que Sunshine Health cubre los lentes o los lentes de contacto si se las prescribe su médico. Comuníquese con su gestor de casos para obtener más información.



No olvide cepillarse

La gente asume que el deterioro de la salud dental se produce siempre con la edad, pero en realidad, usted puede protegerse de cosas como la enfermedad de las encías y la pérdida de dientes. Lo mejor es cepillarse los dientes y usar el hilo dental a diario. Las limpiezas periódicas también son muy importantes.



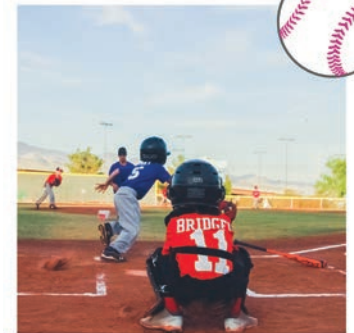
Mantenga su corazón sano

El riesgo de enfermedades del corazón aumenta con la edad. Asegúrese de hacerse revisiones anuales con su médico, aunque se sienta bien. Haga ejercicio con regularidad, coma alimentos nutritivos y encuentre formas de controlar el estrés para mantener su corazón fuerte.

Diversión bajo el sol



Imagínese esto: hace un buen día, el sol brilla y busca algo que hacer. Salir a tomar el sol y el aire fresco es una gran opción que además es buena para la salud. Aquí tiene unas cuantas ideas divertidas:



- **Baloncesto.** Vaya a donde vaya, puede encontrar canastas de baloncesto en casi cualquier sitio. Puede llevar gente y jugar un partido juntos o puede ir a las canchas en solitario para encestar y practicar su puntería.
- **Béisbol.** Una vez que se consigue jugar un partido de béisbol, es una forma emocionante de pasar la tarde. Si no le apetece jugar, puede jugar a atrapar la pelota con unos guantes.
- **Piscinas.** Tómese un respiro del calor y acuda a la piscina de su comunidad. Haga un ejercicio de cañón con los amigos y relájese con una limonada en la mano. Un día de natación en la piscina seguro que le dará horas de diversión. Recuerde que Sunshine Health cubrirá hasta \$200 al año en clases de natación para los miembros de 21 años o menos.
- **Dibujo con tiza.** ¿Se siente artístico? Use su creatividad con la tiza de acera. Si quiere una actividad menos física, esta es la forma perfecta de hacerlo. Diviértase con los niños o haga un concurso de dibujo con los amigos.
- **Voleibol de playa.** Cuando no quiere sumergirse en el agua fría, el voleibol es una forma estupenda de pasar el tiempo y no hace falta estar en una playa para jugar. Muchos espacios al aire libre y parques públicos tienen canchas de voleibol de playa donde se puede jugar.



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).