



WHOLE you



Boletín de otoño 2022

En esta edición:

- Evite la gripe2
- Cuidado total3
- Mantenga su brillo4
- Mantener relaciones sanas5
- Estofado de ternera para una acogedora cena navideña6
- El hogar es donde está el ejercicio7
- Aplicaciones de salud mental gratuitas8
- Información sobre el cáncer de mama9

Tu fuente saludable para vivir bien.

Las fiestas ya están aquí y con ellas nos llega otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Esperamos que se encuentre muy bien. Esta edición contiene mucha información que lo ayudará a terminar el 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 su salud mental. También hay una sencilla guía de ejercicios para hacer en casa y consejos para mantener relaciones sanas con los demás.



No se olvide de la redeterminación de Medicaid.

Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid y el tiempo es diferente para cada persona. Visite myflorida.com/accessflorida para comenzar el proceso y ver si aun califica para Medicaid. Si ya no califica, no se preocupe, ya que nuestros planes del Mercado de Ambetter podrían ser una opción.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de verano de 2022 \(PDF\)](#). Esperamos que disfrute de esta edición y que lo ayude a cuidar mejor de todo su se.

¡Evite la gripe!

Vacunarse contra la gripe es una de las mejores y más fáciles formas de protegerse a sí mismo, a sus seres queridos 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 contra la gripe? Es gratuita.

¿Por qué vacunarse contra la gripe cada año?

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

¿La vacuna de la gripe puede contagiarme?

No. La vacuna de la gripe está hecha con virus de la gripe inactivos o con ninguno.

¿Cuándo y dónde debo vacunarme contra la gripe?

El otoño es la mejor época para vacunarse contra la gripe. Puede obtenerla en el consultorio de su médico, en clínicas y en centros de salud. Usted y su familia 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 la gripe?

- La gripe es diferente a un resfriado y suele aparecer repentinamente e 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 comunes en niños que en adultos)



¿Dónde debe acudir si tiene síntomas de gripe?

Acuda a su médico o a un centro de emergencias. También puede llamar a la Línea de Asesoría de Enfermeras al **1-866-796-0530** si tiene alguna pregunta sobre la 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 contra la gripe en una farmacia.

Cuidado total

Cada parte de nuestra salud afecta a otra, como fichas de dominó que caen unas sobre otras. Si tiene problemas de salud mental, eso puede afectar su sueño y si no duerme lo suficiente, puede afectar su salud física. Antes de que se dé cuenta, no se sentirá de lo mejor. Siga estos consejos para mantener todo en orden.



Estrésese menos. El estrés es algo con lo que todo el mundo tiene que lidiar. Cuando el estrés es elevado, puede afectar el cuerpo con síntomas como dolores de cabeza o problemas para dormir. Hay muchas formas sencillas de reducir el estrés; la respiración profunda y la meditación son buenas formas de calmarse. Reserve un tiempo para leer o ver una película. Si le apetece, de un paseo alrededor de la manzana para tomar aire fresco.



Recuerde: si necesita ayuda, llame a la Línea de Crisis de Salud Mental de Sunshine Health al **1-866-796-0530** (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 la salud del comportamiento por año, según sea médicamente necesario. También hay terapias familiares disponibles. Llame a su administrador de atención o visite nuestra página web de [Beneficios](#) para obtener más información.

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](#)

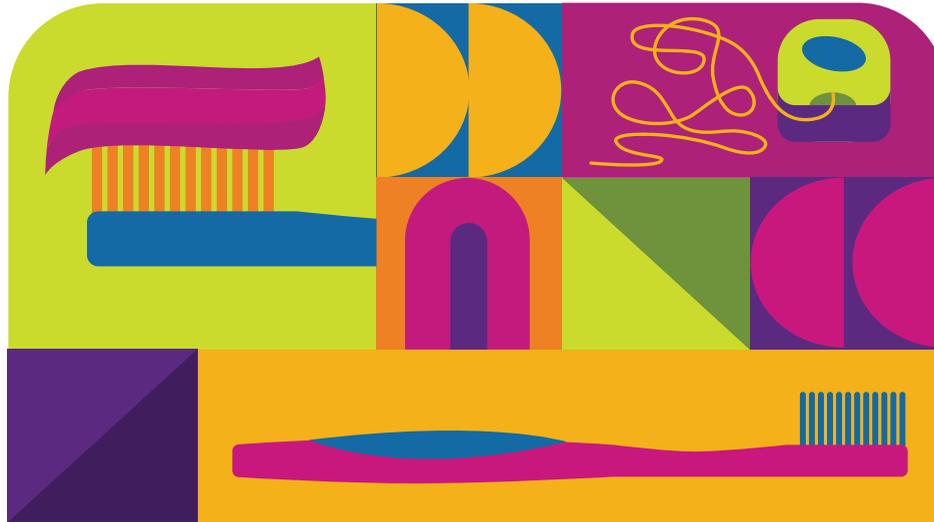


Coma mejor. ¿Sabía que lo que comemos afecta la salud física y mental? Pero no hace falta que se ponga a dieta de forma costosa. Puede ayudar a mejorar lo que come si toma medidas sencillas.

Piense en utilizar menos sal en su comida. En vez de ello, pruebe condimentar su cena con cosas como zumo de lima, ajo u hojuelas de pimienta roja. Además, considere añadir más proteínas, cereales integrales y verduras a sus comidas. Notará una mayor concentración y un estado de ánimo más estable.

Los miembros mayores de 21 años pueden recibir asesoría nutricional. Se trata de la ayuda de un médico o dietista que evaluará su ingesta de alimentos, su actividad física, sus medicamentos y sus preferencias personales para favorecer una alimentación sana y equilibrada. Solicite más información a su gestor de casos.

Mantenga su brillo



Limpiar sus dientes no es solo mantener su aliento fresco. El cuidado de los dientes es una parte importante de su bienestar y puede ofrecer pistas sobre problemas de salud más importantes. Los problemas en su boca pueden afectar otras partes de su cuerpo. Aquí tiene algunos consejos para mantener una buena salud bucal:

Use el hilo dental: la mayoría de la gente sabe que el cepillado es importante, pero muchos siguen pasando por alto un paso vital en el cuidado dental. El uso del hilo dental sirve para algo más que para quitar la comida que se ha quedado atascada entre los dientes; estimula sus encías y reduce la placa. Si le resulta difícil utilizar el hilo dental, busque los limpiadores dentales listos para usar en la tienda.



Recuerde: los miembros de Sunshine Health [Medicaid](#) son elegibles para recibir \$25 de ciertos artículos de venta libre cada mes. Los miembros de Sunshine Health [SMI](#) son elegibles para recibir \$35 de artículos cada mes.

Reduzca el azúcar: intente limitar el azúcar de cosas como los refrescos o los dulces. El azúcar se convierte en ácido en la boca, lo que puede erosionar el esmalte de sus dientes; esto también puede provocar caries. No tiene que evitar totalmente el azúcar, pero es bueno ser consciente.

Tome flúor: una de las mejores maneras de cuidar sus dientes es usar pasta de dientes con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir las caries al proteger el esmalte de sus dientes. También hace que sus dientes sean más resistentes a la placa bacteriana y a los azúcares.

Visita al dentista: es importante visitar al dentista con frecuencia. Su cuidado dental diario es muy bueno para sus dientes, pero incluso los mejores cepillos pueden pasar por alto puntos difíciles de alcanzar. Un dentista no solo puede limpiar sus dientes y buscar caries, sino que puede detectar y tratar los pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes.

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 ser de gran ayuda. sin embargo, el estrés también puede dañar las relaciones si no tiene cuidado. Siga estos consejos para mantener relaciones sanas.

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 cerca 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. 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 está en peligro, la [Línea 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 una acogedora cena navideña

Pocas cosas pueden reunir a la familia como una comida caliente y abundante. Esta receta de estofado de ternera está hecha con ingredientes asequibles y se prepara rápidamente. Puede ajustar los condimentos al gusto de su familia, cambiar las verduras a su gusto y hacerla 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.

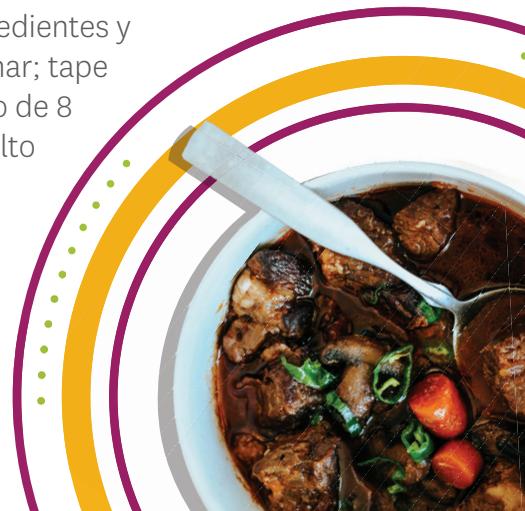
Fuentes:

[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](#)



El hogar es donde está el ejercicio

Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nosotros, pero hacer lo suficiente puede ser difícil si hay mal tiempo o no le gustan los gimnasios; hacer ejercicios con el peso del cuerpo en casa puede ser igual de bueno. Esta sencilla rutina lo ayudará a tonificar los músculos, a quemar grasa y a ganar fuerza. También hay una versión que puede hacer con los niños. Empiece con todas las repeticiones que pueda hacer y vaya aumentando a partir de ahí.

Cinco movimientos clásicos

Flexiones: este movimiento trabaja los brazos y los abdominales mejor que casi todo lo demás. Si una flexión clásica es demasiado dura, apoye las rodillas en el suelo o utilice una pared. Mantenga los codos cerca de los lados y asegúrese de mantener una línea recta desde los hombros hasta los dedos de los pies (o las rodillas).

Abdominales: difícil de superar para los abdominales. Mantenga la parte inferior de la espalda apoyada en el suelo mientras se encorvas hacia arriba y hacia abajo. La cabeza debe estar ligeramente levantada del pecho; exhale al subir e inhale al bajar.

Sentadillas: con las sentadillas, no tardará en sentir que sus piernas trabajen. Compruebe que sus pies están separados a la anchura 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 agarrando la parte delantera del asiento. Inhale mientras mueve el torso fuera del asiento y hacia abajo; exhale al volver a la posición inicial.

Elevación de pantorrillas: levántese de puntillas y mantenga la posición un momento antes de volver a bajar. Tenga a mano una silla o una pared para mantener el equilibrio si lo necesita.

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](#)

Cinco movimientos amigables para niños

Saltos de tijera: para mayor diversión, pídale a su hijo(a) que le enseñe a hacer este clásico ejercicio. Hagan concursos para ver quién puede hacer más seguidos sin parar o ser el más rápido con buena forma.

Saltos de rana: también conocidos como sentadillas con salto. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos pegados a los lados. Póngase en cuclillas hasta donde pueda y luego salte hacia arriba tan rápido como pueda. Repita tantas veces como quiera.

Saltar la cuerda: puede que no haya una forma tan rápida de acelerar su frecuencia cardiaca. Si tiene tres o más personas en casa, haga que dos giren la cuerda mientras los demás saltan.

Mueva la pared: En realidad solo flexiones usando la pared en lugar del suelo. No diremos nada si usted tampoco.

Sostener la pared: también conocidas como sentadillas en la pared. Empiece con la espalda apoyada en la pared y las piernas a unos 15 centímetros de distancia. Deslícese hacia abajo en una posición sentada, “sostenga la pared” tanto como pueda y luego vuelva a subir. Mantenga las rodillas por encima de los tobillos y no deje que las caderas queden por debajo de las rodillas.



Aplicaciones de salud mental gratuitas

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.

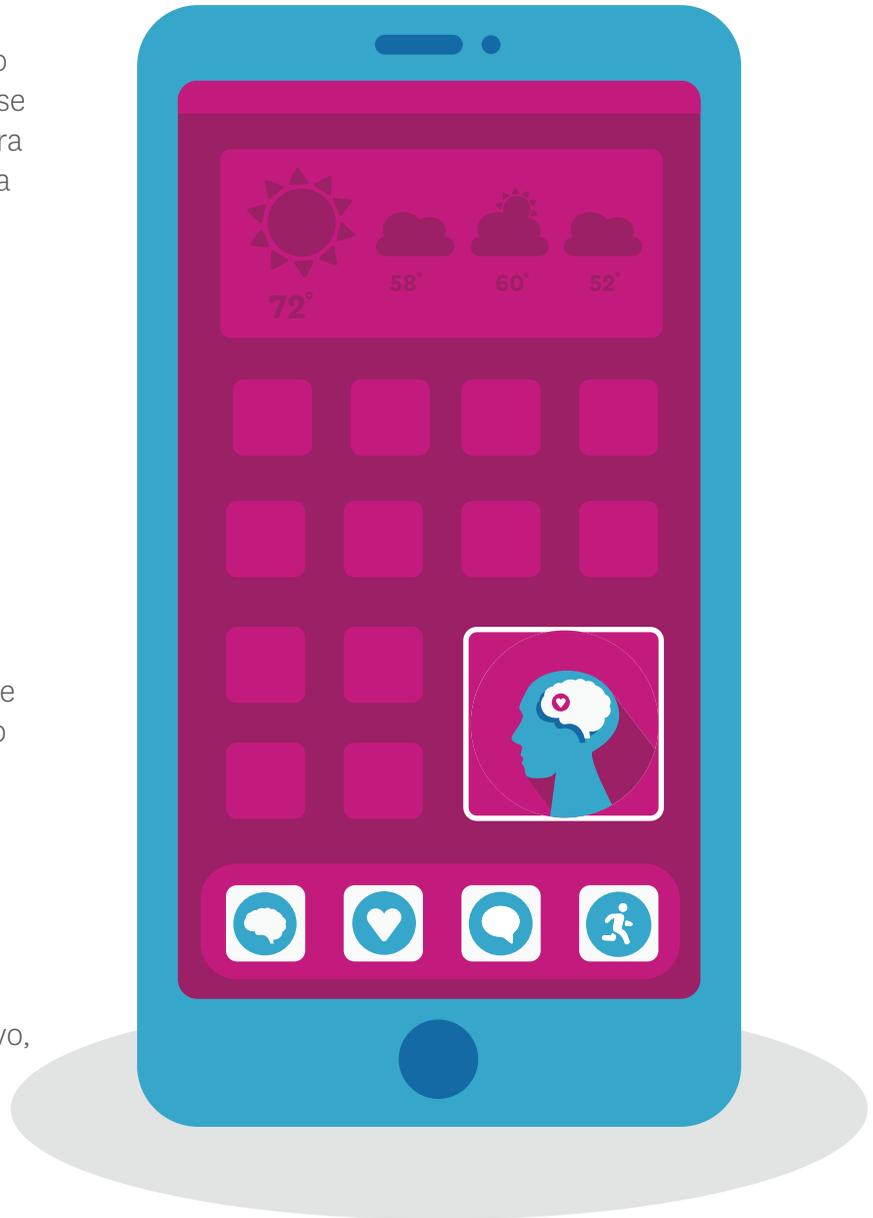
Moodfit: Moodfit lo ayuda a hacer un seguimiento de sus estados de ánimo y le ofrece ejercicios que lo ayudan con las emociones negativas. La aplicación se adapta a sus objetivos y tiene información visual para mantenerlo en el camino. Es ideal para la conciencia plena en general.

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..



Recuerde: la Línea de Crisis de Salud Mental de Sunshine Health está abierta 24 horas al día, 7 días a la semana. Solo llame al **1-866-796-0530** (teléfono de texto 1-800-955-8770).

Fuentes:
[¿Qué es la salud mental? | MentalHealth.gov](https://www.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](#)

Información sobre el cáncer de mama

La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer calcula que hay más de 3,8 millones de supervivientes de cáncer de mama en los Estados Unidos. La detección temprana es clave para el éxito del tratamiento. Aquí hay algunas formas de reducir el riesgo.



Factores de riesgo

El alcohol, el sobrepeso después de la menopausia y la falta de actividad física son algunos de los principales factores de riesgo del cáncer de mama. Asegúrese de hablar con su médico sobre su nivel de riesgo. Recuerde que los miembros de Sunshine Health mayores de 21 años tienen visitas ilimitadas a su médico de atención primaria sin costo alguno.

No se salte las pruebas

Las mamografías son una de las mejores herramientas para la detección precoz. Las mujeres deberían empezar a hacerse mamografías anuales a los 40 años. Si ha pospuesto una revisión debido a la pandemia, prográmela lo antes posible. Los exámenes de mama están cubiertos como parte de su cobertura Sunshine Health, así que no se pierda esta importante prueba.

Autoexploración

Los autoexámenes mensuales son otra gran herramienta. Cuanto más familiarizada esté con sus mamas, más probabilidades tendrá de detectar un problema. Puede preguntar a su médico por recursos para autoexplorarse o buscar en [Cancer.org](https://www.cancer.org).

No se demore

Si tiene alguna duda o cree que puede tener cáncer de mama, comuníquese con su médico inmediatamente.

Corra la voz

Comparta lo que sabe con amigos y familiares. Podría salvar una vida.

Fuentes:

[Cáncer de mama - familydoctor.org](https://www.familydoctor.org)

[Alimentos que combaten el cáncer de mama \(y qué evitar\)](#)

[Factores de riesgo del cáncer de mama relacionados con el estilo de vida](#)

[Estadísticas del cáncer de mama | ¿Qué tan común es el cáncer de mama?](#)

[Pautas de cribado del cáncer de mama de la ACS](#)

[Información sobre el cáncer de mama](#)



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).