

# WHOLE you



## Boletín Primavera 2022

### En esta edición:

Las vacunas no son solo para los niños .....2

Consejos para superar las alergias estacionales .....3

Seguridad en la protección solar 365 .....4

Ensalada de col rizada y manzana con aderezo de arce y manzana .....5

Un poco de suciedad nunca hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar al aire libre .....6

Cómo detectar los signos del Alzheimer .....7

Entender el TEPT y sus causas .....8

## Su fuente saludable para vivir bien.

Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Deseamos compartir la importante información de esta edición con usted. Está repleta de grandes consejos que pueden ayudarnos a sobrellevar la situación y a mantenernos seguros y sanos. Tenemos consejos sobre la protección del sol, la gestión de las alergias y cómo identificar los signos del Alzheimer y del TEPT. Además, hay una receta rápida y fácil que es perfecta para las frutas del otoño.

Pronto tendrá que actuar para renovar su cobertura de Medicaid. Visite [myflorida.com/accessflorida](https://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 la [edición de invierno de 2022 \(PDF\)](#). Está repleta de información sobre cómo dejar los viejos hábitos, comenzar nuevos hábitos saludables y mucho más.

Esperamos que disfrute de esta edición y que lo ayude a cuidar mejor de usted mismo.

# Las vacunas no son solo para los niños

Las vacunas para adultos tienen muchos beneficios. A continuación se ofrecen consejos para ayudarlo a proteger su salud y la de los demás.

- 1 Lleve un registro.** Lleve un registro de sus vacunas y guarde la información en un lugar seguro. Tener un registro exacto puede ahorrarle tiempo y dinero al evitar vacunas innecesarias. Pida a su médico de atención primaria que se asegure de que está al día con sus vacunas.
- 2 Manténgase al día.** Algunas vacunas requieren “refuerzos” para que sigan siendo efectivas. Dependiendo de su edad y su salud, también puede correr el riesgo de contraer diferentes enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Algunas vacunas, como la de la gripe, son necesarias cada año. Consulte a su proveedor de atención médica para saber qué vacunas pueden ayudarlo a mantenerse sano.
- 3 No se preocupe.** Muchas personas se preocupan por las vacunas, pero no deberían. Las vacunas se prueban bajo estrictas normas antes de considerarse seguras. Pocas personas experimentan efectos secundarios por las vacunas, pero si los hay suelen ser leves, como dolor en el lugar de la inyección. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna duda sobre una vacuna.



- 4 Manténgase sano.** Las vacunas pueden ayudarlo a mantenerse sano para no faltar al trabajo. Si puede evitar enfermarse, tendrá más tiempo para su familia, amigos y aficiones.



Las vacunas le ofrecen la mejor protección disponible contra muchas enfermedades graves. Son una de las formas más seguras de proteger su salud y la de los demás.

# Consejos para superar las alergias estacionales

La temporada de alergias ya llegó y afecta a millones de personas cada año. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a pasar la temporada de alergias con mayor comodidad.

**1 Considere la posibilidad de realizar pruebas de alergia.** Pregunte a su médico o alergólogo sobre las ventajas de las pruebas de alergia. Las pruebas de alergia ayudan a los médicos a averiguar qué es lo que desencadena sus alergias. Una vez que sepa qué es lo que funciona para su cuerpo, podrá crear un plan para mantenerse cómodo durante la temporada de alergias.

**2 Limite el tiempo al aire libre.** Si está seco y hay viento, intente quedarse adentro. La lluvia reduce el polen en las superficies exteriores, por lo que después de una tormenta o un chaparrón es mejor momento para disfrutar del aire libre. La hora del día también es importante. Los recuentos de polen son altos por la mañana, así que planifique las actividades al aire libre por la tarde, cuando los recuentos son menores.

**3 Controle el índice de alergia en su zona.** La tecnología hace que sea fácil saber cómo el polen afectará su día antes de salir a la calle. La mayoría de las cadenas de televisión emiten las previsiones de alergia durante el informe meteorológico. Los sitios web, las aplicaciones y los programas de mensajería de texto también pueden alertarlo de las condiciones en su zona.

**4 Respire mejor en el interior.** En casa o en el automóvil, encienda el aire acondicionado en lugar de abrir las ventanas. Las ventanas abiertas llevan los alérgenos al interior. Los filtros de aire de alta eficiencia también pueden ayudar a que el aire acondicionado funcione mejor. Mantenga las alfombras y los suelos limpios de caspa de animales y polvo. Además, báñese o dúchese antes de acostarse para que el polen no entre en contacto con las sábanas.

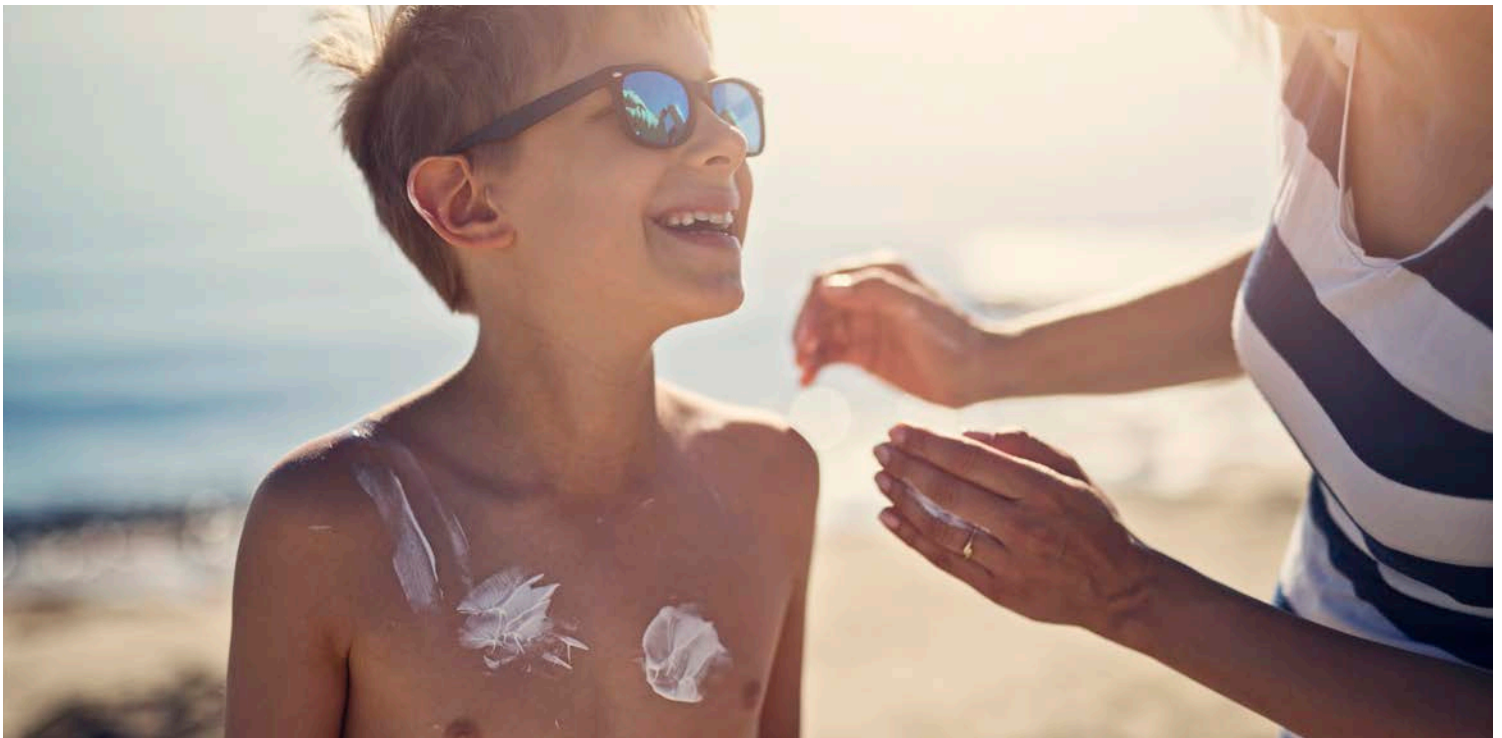
**5 Somos lo que comemos.** Muchas personas no se dan cuenta de que ciertos alimentos pueden provocar una respuesta alérgica. Lleve un registro de los alimentos que come. Preste atención a los alimentos que provocan náuseas, dolores de cabeza, mareos, sibilancias o picazón de garganta. Los azúcares, el trigo, los lácteos y los alimentos procesados pueden aumentar las reacciones alérgicas y la producción de mucosidad. Beba mucha agua para limpiar e hidratar su organismo.



# Seguridad en la protección solar 365

La protección contra los rayos UV es importante durante todo el año, no solo en verano. Los rayos UV también pueden llegar en días nublados y frescos. También se reflejan en superficies como el agua, el cemento y la arena. En los Estados Unidos, los rayos UV tienden a ser más intensos entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

Los protectores solares de amplio espectro pueden ayudar a proteger la piel de los dañinos rayos UVA y UVB. A continuación se ofrecen algunos consejos para elegir y utilizar el protector solar:



**FPS:** elija un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. Cuanto más alto sea el número, mayor será la protección para su piel.

**CANTIDAD:** aplique una capa gruesa de protector solar por toda la piel expuesta. No olvide los lugares de difícil acceso, como la espalda.

**REAPLICACIÓN:** el protector solar se desgasta. Vuelva a ponérsela si permanece al sol más de 2 horas y después de nadar, sudar o secarse con la toalla.

**FECHA DE CADUCIDAD:** compruebe la fecha de caducidad de su protector solar. Los protectores solares sin fecha de caducidad tienen una vida útil de no más de 3 años. Su vida útil es más corta si se expuso a altas temperaturas.

**COMBINACIÓN:** el protector solar funciona mejor en combinación con otras opciones de protección solar como lentes de sol, sombreros, sombra y ropa de protección solar.



## Ensalada de col rizada y manzana con aderezo de arce y manzana



### Ensalada

- 3 tazas de col rizada, despalillada, lavada y cortada
- 1 manzana, cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de arándanos rojos
- 2 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado

### Aderezo de vinagreta de arce y manzana

- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

### Ensalada

Coloque la col rizada en un recipiente grande. Añada las manzanas, los arándanos, las nueces y el queso feta por encima.

### Aderezo de vinagreta de arce y manzana

Bata los ingredientes y vierta sobre la ensalada.

**¡Buen provecho!**

## Un poco de suciedad nunca hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar al aire libre

Hay muchas formas divertidas de incorporar el aire libre a las actividades cotidianas de sus hijos. Aquí tiene algunos consejos para animar a sus pequeños a que salgan a jugar fuera y disfruten del aire fresco.



**Ofrezca opciones.** ¿Le cuesta sacar a los niños del sofá? Deles un par de opciones a la hora de elegir algo para hacer fuera. Hacer que los niños sientan que están al mando es la clave. A los niños les gusta participar en el proceso de toma de decisiones. Cree una lista de cosas que hacer en verano con actividades divertidas al aire libre. Ayúdeles a ir tachando cosas a medida que avanza el verano.



**Mueva los juguetes.** Sacar al exterior las actividades interiores favoritas de su hijo(a) es una forma fácil de hacer que el juego sea más emocionante. Recoja las muñecas, los bloques de construcción o los disfraces y llévelos afuera para ver qué ocurre.



**Hágalo amigable.** Asegúrese de que su espacio exterior es seguro para los niños. Puede colocar una valla para los más pequeños y retirar todos los objetos peligrosos. Si los juegos infantiles no son una opción, no se estrese. Deje que los niños tengan tiempo para explorar. La naturaleza les dará mucho entretenimiento.



**Disfrute del juego, llueva o truene.** Anime a sus hijos a jugar al aire libre, incluso en los días de lluvia. Asegúrese primero de que no hay truenos ni relámpagos en la zona. Un par de botas de goma para la lluvia y ropa vieja sirven de mucho. No tenga miedo de unirse a la diversión. Si sus hijos lo ven chapotear, es más probable que disfruten del desorden.



**Cuantos más seamos, mejor.** Convierta el juego en una cita invitando a algunos de los amigos de su hijo(a). Establezca un horario semanal para que tengan algo que esperar. Proporcionar a los niños tiempo para interactuar entre ellos es una forma estupenda de ayudar a desarrollar sus habilidades sociales. Reunir más mentes ayuda a expandir la imaginación y la creatividad de los niños, lo que significa más juegos divertidos para jugar al aire libre.

# Cómo detectar los signos del Alzheimer

La pérdida de memoria en el día a día puede ser un signo del Alzheimer. Para apoyar el mes de concientización sobre el Alzheimer en junio, creamos la siguiente lista que puede ayudarlo a entender la diferencia entre los simples olvidos y los síntomas del Alzheimer.



## 1 No puede recordar cosas

Todo el mundo se olvida a veces qué día es, pero olvidarse de la estación del año puede ser un signo de algo más.

## 2 Las tareas simples son difíciles

Otro signo del Alzheimer es tener problemas para seguir instrucciones básicas o llevar la cuenta de las facturas rutinarias.

## 3 ¿Problemas con el dinero?

Todo el mundo gasta dinero de vez en cuando. Las personas con Alzheimer a veces caen en estafas por Internet o toman otras malas decisiones con respecto al dinero.

## 4 Sus cosas desaparecen

Todos perdemos las llaves, pero suelen aparecer. Las personas que no pueden volver sobre sus pasos o recordar dónde estuvieron todo el día pueden tener Alzheimer.



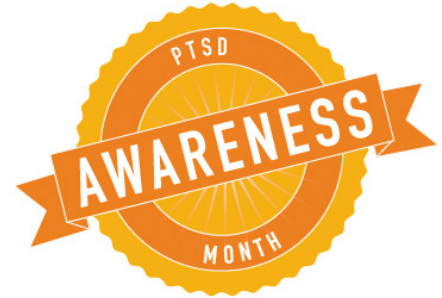
## 5 ¿Evita a las personas?

Relajarse solo después de un largo día está bien, pero las personas que padecen Alzheimer pueden evitar a las personas que quieren.

Debe comunicarse con su médico si experimenta alguno de los problemas anteriores.

## Entender el TEPT y sus causas

Los traumas pueden adoptar muchas formas. Cualquier experiencia que ponga en peligro su vida o la de otra persona puede provocar un trastorno de estrés postraumático, también conocido como TEPT. Más de 8 millones de personas en los Estados Unidos sufren alguna forma de TEPT. La buena noticia es que usted no está solo y que hay un tratamiento que funciona. Junio es el mes de la concientización sobre el TEPT. A continuación se presentan cuatro síntomas comunes relacionados con el TEPT:



**1 Revivir el evento.** Los recuerdos del trauma, o flashbacks, pueden ocurrir en cualquier momento. Pueden parecer reales y dar mucho miedo. Los recuerdos pueden desencadenarse por algo que le recuerde el evento.

**2 Evitar las cosas que le recuerdan el evento.** Puede intentar evitar a ciertas personas o situaciones que le recuerden el evento. También puede intentar mantenerse ocupado para no tener que pensar en el evento.

**3 Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.** Puede sentirse más negativo que antes del trauma, puede estar triste o insensible, puede sentir que el mundo es peligroso y que no puede confiar en nadie, puede ser difícil para usted sentir felicidad o ser positivo.

**4 Sentirse al límite.** Puede ser difícil relajarse, puede tener problemas para dormir o concentrarse, puede enfadarse o irritarse de repente, puede tener la sensación de estar siempre atento al peligro.

Si los pensamientos y sentimientos sobre un trauma le molestan, debe hablar con su proveedor de atención de salud mental para aprender más sobre el TEPT y cómo tratarlo.

Llame al 911 de inmediato si tiene una emergencia. También puede llamar a la línea de crisis de salud mental de Sunshine Health, disponible las 24 horas del día, al 1-866-796-0530 (teléfono de texto 1-800-955-8770).

Puede llamar a la [línea nacional de salud mental](#) al 1-866-903-3787 and the [línea nacional de prevención del suicidio](#) al 988.



**Más de 8 millones de personas** en los Estados Unidos sufren alguna forma de TEPT.



Si los pensamientos y sentimientos sobre un trauma le molestan, debería **hablar con su proveedor de atención de salud mental para saber más sobre el TEPT y cómo tratarlo.**





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).