



sunshine health™

WHOLE you

Boletín de primavera de 2023



En esta edición:

Enfoque su mente2

Proteja su piel3

Hora de ir en una aventura4

Comer fuera de casa5

Temporada de ahorro6

Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios7

Atención para madres recientes8

¡Bienvenido!

A medida que avanza el 2023, la primavera está de nuevo en el aire. Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

En esta edición, le traemos un montón de artículos útiles e informativos. Aprenderá más sobre cómo controlar el estrés, consejos para prevenir el cáncer de piel y la importancia de las visitas pre y postnatales.



No olvide la redeterminación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Visite [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid) para ver si aún califica. Si ya no califica para Medicaid, no se preocupe, nuestros planes de Ambetter podrían ser una opción. Visite Ambetter.SunshineHealth.com o Healthcare.gov para ver las opciones de planes del Mercado.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de invierno de 2023 \(PDF\)](#).

En la vida, todos experimentamos altibajos y muchos de nosotros nos enfrentamos a problemas con los que no es fácil lidiar. Por eso en nuestro día a día es crucial saber identificar y manejar el estrés.

El estrés es una reacción humana normal ante situaciones que el cuerpo considera abrumadoras.



Fuentes:

[Estrés: Signos, síntomas, gestión y prevención](#)
[Consejos para afrontar el estrés](#)|[Publicaciones](#)|[Prevención de la violencia](#)|[Centro de lesiones](#) | [CDC](#)
[5 consejos para controlar el estrés - Mayo Clinic Health System](#)
[Aliviadores del estrés: Consejos para domar el estrés](#)

El estrés se produce cuando experimenta la presión de cambios o retos, y su cuerpo produce respuestas físicas y mentales a esos escenarios. Aunque el estrés ayuda a adaptarse a situaciones nuevas y potencialmente peligrosas, su exceso a lo largo del tiempo puede desgastar la mente y el cuerpo. El estrés crónico o de larga duración puede provocar síntomas como dolores y molestias, agotamiento, hipertensión, problemas digestivos, ansiedad y depresión. A menudo la gente intenta controlarlo con hábitos poco saludables, como dejar las cosas para más tarde, tomar bocadillos azucarados o salados, beber alcohol y fumar.

Sin embargo, hay formas saludables de afrontar el estrés. Aprender a controlar el estrés requiere práctica, pero con el tiempo se consigue fácilmente. **Con los beneficios de salud mental de Sunshine Health, como los Servicios de Terapia Familiar, podemos ayudarlo en su camino hacia la gestión de las preocupaciones en su vida.** A continuación hay algunas maneras útiles que usted puede manejar y aliviar el estrés:

Ejercicio: hacer ejercicio ha demostrado ser una de las mejores maneras de relajar el cuerpo y la mente. Además, el ejercicio mejorará su estado de ánimo, pero hay que hacerlo a menudo para que dé sus frutos. Considere la posibilidad de buscar una rutina sencilla para hacer al levantarse por la mañana.

Comer sano: junto con el ejercicio, la nutrición también es importante. El estrés puede agotar ciertas vitaminas como la A, el complejo B, la C y la E. Una alimentación adecuada ayuda a que su cuerpo y su mente se sientan mejor, lo que le permite combatir mejor el estrés.

Meditar: detenerse y respirar profundamente unas cuantas veces puede ayudar a infundir una sensación de calma, paz y equilibrio. Aliviar esa presión puede beneficiar su bienestar mental y su salud en general. Puede probar algunos programas de meditación en línea, en aplicaciones o en muchos gimnasios y centros comunitarios.

Manténgase conectado: los seres humanos somos seres sociales; manténgase en contacto con personas que lo mantengan tranquilo, lo hacen feliz y están dispuestas a ayudarlo. Disfrutar de una actividad compartida le permite encontrar apoyo y fomentar relaciones que lo mantienen conectado a tierra.

El conocimiento es su mejor defensa cuando se trata del cáncer de piel.

En los Estados Unidos, aproximadamente una de cada cinco personas desarrollará cáncer de piel antes de los 70 años. Cuanto mejor lo conozca, mejor podrá prepararse y protegerse.

El cáncer de piel es el crecimiento descontrolado de células anormales en la piel. Los principales tipos son el carcinoma de células basales (CCB), el carcinoma de células escamosas (CCE), el melanoma y el carcinoma de células de Merkel (CCM). Las dos causas principales del cáncer de piel son los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol y el uso de productos que producen luz UV.

La buena noticia es que si el cáncer de piel se detecta a tiempo, el médico tiene muchas posibilidades de eliminarlo. Además, como miembro de Sunshine Health, puede obtener recompensas por sus visitas de bienestar al tiempo que recibe la atención que necesita. Aunque es difícil protegerse completamente de los rayos UV, es importante ser proactivo en la protección de la piel. Para ayudarse, aquí tiene algunas formas clave de prevenir daños en su piel:

Evite la exposición prolongada al sol.

Durante las horas de mayor intensidad del sol, procure permanecer a la sombra. Esta hora punta suele ser entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Recuerde que los rayos UV pueden seguir afectándolo durante los meses de invierno o en días nublados. También ayuda evitar el bronceado al aire libre y el uso de camas bronceadoras UV.

Utilice un protector solar de amplio espectro.

Si sabe que va a estar expuesto al sol durante un periodo prolongado, es importante que se aplique un protector solar independientemente de su tono de piel. Busque un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Asegúrese de volver a aplicárselo cada dos horas aproximadamente si suda o nada.

Use ropa que lo proteja del sol. Los sombreros de ala ancha y la ropa que cubre brazos y piernas son útiles para proteger la piel de los dañinos rayos UV. También puede comprar lentes de sol con protección UV.

Examine su piel de pies a cabeza todos los meses.

Tómese su tiempo y tome nota de su cuerpo. Busque lunares nuevos, cualquier cambio de color o piel inusual tanto en las zonas expuestas al sol como en las protegidas. Si nota diferencias o crecimientos extraños con el tiempo, hable con su médico inmediatamente.



Fuentes:

[Cáncer de piel 101](#)

[Prevención del cáncer de piel](#)

[5 sencillos pasos para prevenir el cáncer de piel](#)

[¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de piel? | CDC](#)

[Señales de advertencia del melanoma](#)

Hora de ir en una aventura

Ya sea para un paseo rápido o para una aventura de todo el día, el senderismo puede ser una forma estupenda de que usted y su familia se pongan en movimiento.

Pero antes de empezar a recorrer senderos, es importante que se prepare y lleve todo lo necesario. Por suerte, tenemos estos consejos que lo ayudarán a conquistar cualquier paisaje urbano o bosque:

1 CONOZCA SU RUTA:

Ante todo, sepa a dónde va; consulte un mapa y averigüe qué puede esperar de su viaje antes de salir. A veces, los parques tienen información sobre los senderos en su sitio web, para que pueda planificar como corresponde. Para las caminatas urbanas puede hacer lo mismo; elija su propio destino o “cumbre” a alcanzar y luego planifique su ruta en un mapa.

2 VAYA LIGERO:

No importa el lugar, el senderismo no requiere mucho. Asegúrese de llevar el calzado adecuado para el recorrido, así como agua, bocadillos, un botiquín de primeros auxilios, el celular bien cargado y un mapa, pero recuerde que una mochila pesada puede hacer que el senderismo parezca una tarea pesada. Lleve lo que necesite y evite el exceso de equipaje para ahorrar peso en la medida de lo posible.

3 ENTIENDA SUS LÍMITES:

Al principio, lo mejor es empezar poco a poco. Si su destino tiene un mapa, preste atención para ver si el sendero tiene un grado de dificultad. Sea realista sobre sus límites y no elija una ruta que escale un acantilado o que abarque ocho horas de caminata. Recuerde que elegir una ruta con demasiada distancia o desnivel puede dejarlo adolorido o, lo que es peor, agotado.

4 INFÓRMELE A ALGUIEN:

Aunque el senderismo es divertido, también es importante mantenerse seguro. Intente ir de excursión con un amigo o familiar y evite ir solo. Asegúrese de que alguien sabe a dónde va, la ruta que piensa seguir y el tiempo estimado para completarla, por si ocurre algo.

Fuentes:

[El senderismo urbano es lo que necesitamos ahora: Cómo empezar | GearJunkie](#)

[9 consejos para planear la excursión perfecta](#)

[Cómo planear una excursión](#)

[Cómo planear una excursión: 7 consejos para pasar unos días de éxito y sin estrés por los senderos](#)



Algunos días, las cosas van tan deprisa que no tiene tiempo de preparar una comida apropiada.

Necesita ese simple alimento que lo ayude en su próxima actividad.

Tenemos una solución sabrosa y nutritiva para usted: ¡bolitas de granola caseras con mantequilla de maní! Con un poco de preparación previa, puede preparar estos deliciosos aperitivos y guardarlos en la nevera. Luego, cuando necesite un bocado rápido, puede tomar una o dos. Es una actividad divertida en la que puede participar toda la familia, especialmente los niños. Además, se pueden personalizar; puede añadir, sustituir o cambiar los ingredientes a su gusto y el de su familia.

Ingredientes:

- 1 taza de mantequilla de maní
- $\frac{2}{3}$ taza de miel
- $2\frac{1}{3}$ taza de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mereses o almendras (opcional: triturados)
- $\frac{1}{3}$ taza de trocitos de chocolate en miniatura

Instrucciones:

1. En primer lugar, remueva la mantequilla de maní, la miel y un poco de sal en un bol, luego mezcle hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados.
2. En segundo lugar, añada la avena, los trocitos de chocolate y los mereses o almendras. Remueva de nuevo hasta que todo esté completamente combinado.
3. A continuación, forme bolas con la mezcla en un molde para hornear. También puede darles diferentes formas.
4. Por último, póngalas a enfriar en la nevera durante una hora; ahora ya puede comerse un bocado cuando quiera.

Fuente: [Barritas de granola caseras | Love & Lemons](#)



Temporada de ahorro

Comprar frutas y verduras (por temporada)

Con la subida de los precios en el supermercado, es importante ahorrar dinero donde se pueda y si sabe qué frutas y verduras están de temporada en la tienda, puede ahorrar tiempo, dinero y papilas gustativas. Nadie quiere fresas sosas y caras..

Elaboramos una guía de productos para usted. Podrá ver cuando los precios de sus frutas y vegetales favoritos estén altos o bajos durante el año. Recuerda que los precios y la disponibilidad varían de una región a otra. Pregunte en su tienda o mercado local cuáles son los productos de temporada.

Todo el año

BANANAS
APIO
PAPAS
AGUACATES
COCOS
PUERROS
ACEITUNAS
CEBOLLAS

Primavera

PIÑAS
MANGOS
CEREZAS
ALBARICOQUES
ARÁNDANOS
ALCACHOFAS
ARÁNDANOS
BRÓCOLIS
COLIFLORES
LECHUGAS
CALABACINES
ESPÁRRAGOS
GUISANTES DE PRIMAVERA
QUIMBOMBÓS

Verano

ALBARICOQUES
ARÁNDANOS
MELONES
KIWIS
MANGOS
MELOCOTONES
FRESAS
SANDÍAS
FRESAS
CIRUELAS
MORAS
HIGOS
PIMIENTOS
PEPINOS

Otoño

MANZANAS
MELONES
MANGOS
GRANADAS
ARÁNDANOS
PERAS
CALABAZAS
BERENJENAS
CHAMPIÑONES
CALABACINES
BATATAS
BRÓCOLIS
REPOLLOS
NABOS

Invierno

TORONJAS
LIMONES
NARANJAS
MANDARINAS
PAPAYAS
GRANADAS
BRÓCOLIS
COLES DE BRUSELAS
REPOLLOS
COLIFLORES
CHAMPIÑONES
BATATAS
NABOS
NABICOLES

Encuentre ayuda en la base de datos de recursos comunitarios



¿Necesita ayuda para encontrar alimentos, vivienda u otro recurso? Está a solo unos clics.

La base de datos en línea de recursos comunitarios de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y de costo reducido en su área.

La herramienta comunica a los miembros del Plan de Salud CMS y a sus cuidadores con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. Encontrar ayuda es fácil; todo lo que tiene que hacer es visitar [CommunityResources.SunshineHealth.com](https://www.sunshinehealth.com/communityresources) para buscar en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo ingrese su código postal; luego puede buscar ayuda sobre estos temas:

- Alimentos
- Bienes
- Salud
- Atención
- Trabajo
- Vivienda
- Tránsito
- Dinero
- Educación
- Legal

Atención para madres recientes

La conexión entre una madre y su hijo es un vínculo muy fuerte.

Ser madre puede generar muchas emociones: alegría, estrés e incluso miedo, pero muchas madres primerizas y embarazadas tienen complicaciones, y muchos de estos casos son evitables.

Se trata de problemas como hemorragias graves después del parto, infecciones e hipertensión durante el embarazo. El riesgo de estas y otras complicaciones puede reducirse con los cuidados pre y postnatales adecuados.

La **cuidado prenatal** es la asistencia que ayuda a disminuir los riesgos durante el embarazo y el parto. Las visitas periódicas ayudan a los médicos a vigilar e identificar cualquier problema antes de que se agrave. Los bebés de madres que carecen de cuidados prenatales tienen el triple de probabilidades de nacer con bajo peso; el bajo peso al nacer puede provocar complicaciones o incluso la muerte. Sunshine Health puede comunicar a las mujeres embarazadas con un gineco-obstetra a través de nuestra [herramienta de búsqueda de proveedores](#).

Una vez que una miembro sabe que está embarazada, debe hacer una **visita prenatal en el primer trimestre** en o antes de la fecha de inicio de la afiliación o dentro de los 42 días siguientes a la afiliación. Además, cuando una miembro embarazada inicia sesión en su cuenta del [Portal seguro para miembros](#) y rellena un formulario de notificación de embarazo, puede recibir una de las siguientes recompensas:



- **\$20 Formulario de notificación de embarazo (primer trimestre):** rellene y firme un formulario de notificación de embarazo dentro del primer trimestre.
- **\$10 Formulario de notificación de embarazo (segundo trimestre):** rellene y firme un formulario de notificación de embarazo durante el segundo trimestre.

Atención para madres recientes (continuación)



Si está embarazada y se enfrenta a una adicción, estamos aquí para ayudarla. Cuando complete 5 visitas de tratamiento asistido con medicamentos antes del parto y aporte pruebas de que completó los medicamentos y las sesiones de asesoría, podrá recibir \$50.

Los **cuidados postnatales** ayudan a las madres recientes a adaptarse a los cambios físicos, sociales y psicológicos derivados del parto. Este periodo suele durar de seis a ocho semanas y consiste en descansar adecuadamente, alimentarse y recibir cuidados vaginales, así como instrucciones sobre el cuidado del nuevo bebé. También puede ayudar con la depresión posparto, un estado depresivo que puede aparecer después de dar a luz. En los Estados Unidos, aproximadamente una de cada ocho mujeres experimenta síntomas de depresión posparto después de dar a luz. Sunshine Health recomienda acudir a una **visita posparto entre 7 y 84 días después del parto.**

Por estos motivos, las mujeres deben asegurarse de acudir a las visitas pre y postnatales con su médico. La asistencia y el seguimiento que se realizan durante estas visitas son increíblemente importantes para mantener sanos a las madres y a sus bebés. Con los beneficios de Sunshine Health y el programa Start Smart for Your Baby podemos ayudar a garantizar que usted y su familia en crecimiento reciban la ayuda que se merecen. Hable con su médico y pregúntele qué cuidados son adecuados para usted, y visite nuestra página web de [Atención al Embarazo](#) para acceder a toda la información que necesite.

Fuentes:

[Importancia de los cuidados prenatales y postnatales - Smile Foundation](#)
[Atención durante el embarazo: visión general, atención pre y postnatal](#)
[Consejos para madres sobre atención pre y postnatal | Universidad en línea Norwich](#)
[La importancia de la atención postnatal](#)
[Atención postnatal](#)
[Depresión posparto - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)
[Tasas de mortalidad materna en los Estados Unidos, 2020](#)
[Depresión entre las mujeres | CDC](#)



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).