



sunshine health™

WHOLE you

Boletín de otoño 2023



En esta edición:

Una sonrisa saludable significa que usted está saludable2

Añada más risas a su vida estas fiestas3

¡Muerda a los mosquitos!4

¿Alguien quiere sopa de muñeco de nieve?5

Regalos del corazón6

Conéctese con la Administración de Cuidados7

Encuentre ayuda con nuestra base de datos de recursos comunitarios7

Hable con nosotros: NAMI es la nueva Línea de Ayuda para Adolescentes y Jóvenes8

¡Bienvenido!

Pronto diremos adiós al 2023 y hola al 2024. Todo un nuevo año está por delante de nosotros. Así que es un placer traerles una nueva edición de Whole You, un boletín informativo de [Sunshine Health](#).

En esta edición, le traemos muchos artículos útiles. Aprenderá cómo los dientes sanos pueden mantenerlos sanos a todos. Veremos cosas como la prevención de picaduras de mosquitos e información sobre sus beneficios. También nos divertiremos un poco con ideas de regalos gratuitos, una sabrosa receta de chocolate caliente y consejos para hacer reír en la temporada navideña.



No se olvide de la redeterminación de Medicaid. Es el proceso de elegibilidad que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Visite [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.

¿Se perdió nuestra última edición? Eche un vistazo a nuestro [Boletín de verano 2023 \(PDF\)](#).

Una sonrisa saludable significa que usted está

Cuidar sus dientes no solo le proporcionará una bonita sonrisa.

Por supuesto, puede evitar el mal aliento, las enfermedades de las encías y las caries. Sin embargo, ¿sabía que la forma en que cuida sus dientes puede afectar la salud de todo su cuerpo? Cuando su boca no está sana, puede aumentar su riesgo de sufrir derrames cerebrales y enfermedades cardíacas.

DOS VECES AL DÍA, TODOS LOS DÍAS.

La buena noticia: cepillarse los dientes es una de las mejores y más fáciles formas de mantener la boca sana. Asegúrese de cepillarse todos los lados de los dientes y la lengua dos veces al día. Así eliminará los gérmenes y los restos de comida. Utilice un cepillo de cerdas suaves. Cepílese durante dos minutos cada vez, con movimientos suaves y circulares.

Para mantener limpio el cepillo, no lo coloque en la encimera del lavamanos ni en un lugar cerrado donde puedan proliferar los gérmenes. Guárdelo en un portacepillos o en un tarro o jarrón pequeño. Compre un cepillo nuevo cada tres o cuatro meses y después de que haya estado enfermo.

El hilo dental también es importante, ya que ayuda a limpiar entre sus dientes, donde suelen empezar las caries. Deslice el hilo dental entre los dientes y muévalo suavemente entre cada diente hasta la línea de las encías.

AGENDE VISITAS REGULARES AL DENTISTA.

Las visitas periódicas al dentista incluirán un examen y una limpieza para eliminar la placa que puede acumularse en los espacios que se pasan por alto durante el cepillado y el uso del hilo dental. El dentista comprobará si hay caries y enfermedades de las encías, así como signos de otros problemas de salud como deficiencias vitamínicas e incluso diabetes. Y se asegurará de que cualquier tratamiento dental sigue funcionando y cumpliendo su función.

LLEVE UNA DIETA SANA PARA LOS DIENTES.

Algunos alimentos y bebidas son buenos para los dientes, otros no tanto. Beber agua es estupendo. Elimina la comida y los gérmenes durante el día. Los alimentos ricos en calcio y proteínas también son una buena elección, como las zanahorias, las almendras y el queso. Por otro lado, los alimentos masticables, pegajosos y azucarados, así como las bebidas dulces pueden dañar la superficie del esmalte dental. Pueden provocar caries, así que evítelos siempre que pueda y cuando no pueda, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Si mastica chicle, que sea sin azúcar.



Añada más risas a su vida estas fiestas

¿Sabía que la risa se considera la mejor medicina, porque energiza el corazón y los pulmones?

También aumenta la liberación de endorfinas en el cerebro, que alivian el dolor y el estrés en el cuerpo. La risa también libera neuropéptidos, que benefician al sistema inmunológico. Es importante que usted y sus seres queridos sigan riendo. A continuación hay algunas maneras de asegurarse de que usted y su familia rían un poco más cada día.

LEA LIBROS DIVERTIDOS

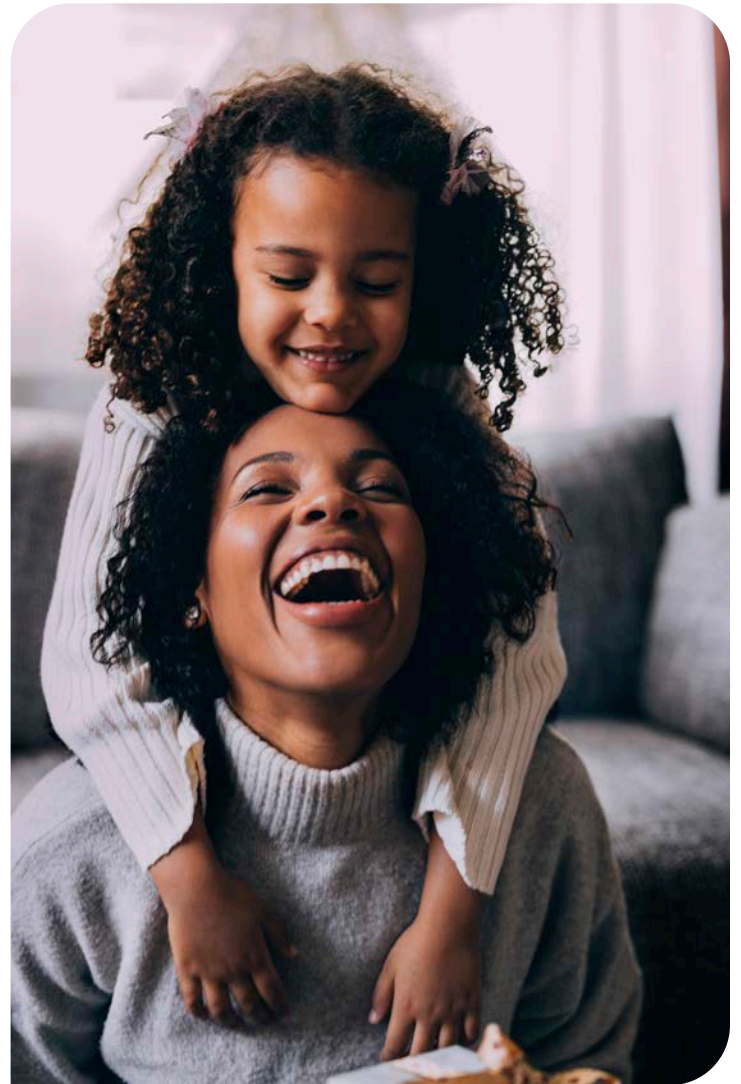
¿Leer es algo que disfruta? Si es así, pase la tarde en su librería local o en Internet para comprar un libro divertido. El sentido del humor de cada persona puede ser diferente, pero leer una novela divertida juntos no solo le hará mucha gracia, sino que también puede ser una gran actividad de unión para usted y sus seres queridos.

ENCUENTRE EXCUSAS

Algunos días son más entretenidos que otros. Cuando se encuentre con un día aburrido y tranquilo, busque excusas para reírse con las personas que quiere. Haga o diga algo divertido a propósito. A la mayoría de la gente le encanta reírse.

SEA OBSERVADOR

En lugar de concentrarse en su teléfono inteligente y en las cosas que suceden en línea, tómese el tiempo para observar el mundo que lo rodea. Cuando se centra en el mundo real, seguro que ve cosas divertidas.



MANTÉNGASE ALEJADO DE LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales están llenas de noticias negativas que pueden deprimirlo a usted y a su familia. Por esa razón, trate de limitar el tiempo que pasa en las redes sociales. En lugar de consultar las redes sociales justo al levantarse, hable con sus familiares. Comparta anécdotas divertidas con sus seres queridos y pregúnteles qué cosas graciosas les han pasado últimamente en la vida.

Fuente: [KidsFirst of Florida](#)

¡Muerda a los mosquitos!

Aunque la temporada de mosquitos se extiende oficialmente de junio a octubre, el clima cálido/húmedo de Florida hace que el estado sea el hábitat perfecto durante todo el año para estas plagas. Las picaduras de mosquitos transmiten más que solo picazón; también pueden transmitir enfermedades como el virus del Zika, el dengue, la fiebre amarilla y el virus del Nilo Occidental a las personas, así como gusanos del corazón a los perros. Aquí hay algunas formas en que puede evitar que usted y su hijo(a) se contagien:

Use repelente para protegerse

- Aplique repelente de insectos en la piel o la ropa expuestas, pero no en la ropa interior.
- Trate la ropa y el equipo con productos que contengan permetrina al 0,5%. No aplique permetrina directamente sobre la piel.
- Siempre lea atentamente las instrucciones de la etiqueta para el uso aprobado antes de aplicar un repelente.
- Algunos repelentes no son adecuados para niños. Asegúrese de que el repelente sea seguro para los niños y apropiado para su edad.

Evite que los mosquitos se reproduzcan

Los mosquitos se reproducen al poner huevos en y cerca del agua estancada. Tan solo una cucharadita o tapa de botella de agua que permanezca en reposo durante más de una semana es suficiente para que los mosquitos se reproduzcan. Al menos una vez a la semana, vacíe o cubra cualquier cosa que pueda contener agua, como:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| • Cubetas | • Contenedores de reciclaje |
| • Juguetes | • Cubiertas para barcos o automóviles |
| • Piscinas infantiles | • Canaletas de techo |
| • Cubiertas de piscina | • Refrigeradores |
| • Baños para pájaros | • Platos para mascotas |
| • Contenedores de basura | • Neumáticos |



Manténgalos afuera

¡Los mosquitos pueden vivir al aire libre y en interiores! Use estos trucos para mantenerlos fuera de su hogar:

- Use aire acondicionado.
- Mantenga pantallas en todas sus ventanas y repare cualquier agujero que puedan tener.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas.

¿Alguien quiere sopa de muñeco de nieve?

No tenemos muchos días de invierno en Florida. Pero, cuando llega una ola de frío, esta divertida receta seguro que lo calienta.

INGREDIENTES

- Leche: lácteos o del tipo que quiera
- Azúcar
- Chispas de chocolate
- Malvaviscos grandes, no del tipo mini
- Glaseado de gel en un tubo, negro y naranja si los tiene
- Crema batida



INSTRUCCIONES

- 1** Prepare chocolate caliente. Vierta la leche en una taza sin llenarla hasta arriba. Agregue una cucharada pequeña de azúcar y un puñado pequeño de chispas de chocolate a la leche. Revuelva para disolver el azúcar. Caliente la leche en el microondas durante 1 minuto. Revuelva. Luego cocine en el microondas por 1 minuto más. Revuelva hasta que las chispas de chocolate se hayan derretido.
- 2** Dibuje una cara de muñeco de nieve en los malvaviscos. Use el glaseado de gel para dibujar una cara de muñeco de nieve en cada uno de sus malvaviscos. Los puntos negros simples pueden formar los ojos y la boca de “carbón”, y puede usar glaseado de naranja para hacer una nariz de zanahoria.
- 3** Cubra el chocolate caliente con crema batida, agregue dos o tres malvaviscos de muñeco de nieve, y disfrute.

Le deseamos una temporada de invierno alegre y luminosa.

Fuente: [Mashed](#)

No tiene que gastar mucho dinero para demostrarle a alguien que le importa.

A menudo son mucho mejores que algo que simplemente compra en el centro comercial. Aquí tiene algunas ideas que puede hacer o incluso animar a su hijo(a) a hacer por otros seres queridos en estas fiestas:

- **Comparta recuerdos.** Si usted y un ser querido han hecho muchas cosas divertidas juntos, escriba algunos de sus mejores recuerdos o haga una cajita llena de recuerdos de esos momentos, como talones de boletos e imágenes. Incluso podría adjuntar una nota a cada artículo que diga cómo lo obtuvo o por qué lo guardó.
- **Haga un juego.** Cree un juego de “bingo de invierno”. En cuatro cartas o más, dibuje un bloque de 25 cuadrados. En cada cuadrado, escriba o dibuje algo que haga el invierno especial. Asegúrese de que cada tarjeta tenga las imágenes o las palabras en un orden diferente. También puede crear un juego familiar de “adivina quién”, con tarjetas con datos divertidos o dichos de cada familiar.



- **Haga calentadores de manos o almohadillas térmicas.** Consiga dos piezas de tela. Colóquelos uno encima del otro y córtelos juntos en una forma simple, como un círculo o un cuadrado. Puede hacerlos pequeños, para calentadores de manos, o grandes para una almohadilla térmica que ayude con el dolor de espalda. Elija de qué lado quedará el exterior de cada tela. Luego voltee cada tela para que el exterior quede en el interior ahora. Cosa las piezas juntas aproximadamente a un cuarto de pulgada del borde exterior. Deje una abertura de dos pulgadas. Voltee la tela con el lado derecho hacia afuera nuevamente. Usando un embudo, llene la bolsa con arroz seco y crudo, y cosa la abertura para cerrarla. Para calentarlos, colóquelos en el microondas durante aproximadamente un minuto..
- **Haga un frasco de felicidad.** Elija un frasco. Puede ser un bonito frasco de cristal o cualquier frasco usado, solo remueva la etiqueta. Corte tiras pequeñas de papel y escriba notas alentadoras en cada pieza. Podrían ser cosas que le gusten de esa persona, buenos pensamientos o cualquier idea que crea que le gustaría a la persona. Ponga las notas en el frasco y luego decórelo con cinta.
- **Dele su tiempo.** ¿Es bueno organizando? ¿Limpiando? ¿Cocinando? ¿O su ser querido solo querría que viniera a leerle o saliera a caminar? Haga un cupón y regádeles algo en lo que sea realmente bueno.

Fuentes: [Real Simple](#), [The Stress-Free Christmas](#), [Family Balance Sheet](#)



Conéctese con la Administración de Cuidados

Entendemos que algunos miembros tienen necesidades médicas especiales o complejas. Sunshine Health ofrece servicios de Administración de Cuidados que pueden ser de ayuda. Si necesita ayuda para encontrar recursos, especialistas u otro tipo de apoyo, puede que le asignen un Administrador de Cuidados que pueda brindarle atención especializada y ayudarlo a encontrar recursos para mejorar su salud.

Si cree que la Administración de Cuidados puede ayudarlos a usted o a su hijo(a), llame a los Servicios al Miembro al [1-866-796-0530](tel:1-866-796-0530) para obtener más información y solicitar hablar con un Administrador de Cuidados.

Encuentre ayuda con nuestra base de datos de recursos comunitarios

¿Necesita ayuda para encontrar comida, vivienda u otro recurso? La buena noticia es que hay formas sencillas de reducir el riesgo.

[La base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health](#) facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y de costo reducido en su zona.

La herramienta lo conecta con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. Encontrar ayuda es fácil con nuestra herramienta gratuita en línea. Busque en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo tiene que introducir su código postal. A continuación, puede buscar ayuda con estos temas:

- Comida
- Bienes
- Salud
- Cuidado
- Trabajo
- Vivienda
- Transporte
- Dinero
- Educación
- Servicios legales



Hable con nosotros: NAMI es la nueva Línea de Ayuda para Adolescentes y Jóvenes

La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) se enorgullece de presentar la Línea de Ayuda para Adolescentes y Jóvenes (T&YA, por sus siglas en inglés): un servicio gratuito de apoyo entre iguales a nivel nacional que proporciona información, referencias de recursos y apoyo a adolescentes y jóvenes adultos.

Los especialistas de la Línea de Ayuda para Adolescentes y Jóvenes de NAMI son jóvenes con experiencia y capacitación que entienden por lo que está pasando el joven de su familia. Ellos se preocupan y quieren ayudar a su hijo(a) a encontrar un camino a seguir. Los especialistas están aquí para proporcionar recursos y orientación, de modo que nadie tenga que atravesar solo su viaje por la salud mental.

Comuníquese por teléfono, mensaje de texto o chat:

- **Envíe un mensaje de texto con la palabra “Amigo” al [62640](tel:62640)**
- **Chatee en nami.org/talktous**
- **Llame al [1-800-950-6264](tel:1-800-950-6264) D e lunes a viernes, de 10 a.m. a 10 p.m., hora del este**

La Línea de Ayuda de NAMI para jóvenes y adultos no es una línea directa ni de crisis ni de prevención del suicidio. Si usted o alguien que conoce está atravesando una crisis, chatee, llame o envíe un mensaje de texto al 988. La Línea de Ayuda de NAMI T&YA no proporciona asesoría sobre salud mental, consejo, defensa personal ni derivaciones a proveedores de salud mental o abogados. La Línea de Ayuda de NAMI T&YA no proporciona asistencia individual, representación legal ni ningún tipo de defensa individual.



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](tel:1-866-796-0530) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-796-0530) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-796-0530) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-796-0530) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).