



sunshine health™

# WHOLE you

Boletín de invierno 2024



## En esta edición:

Importante: ¡Mantenga su cobertura! .....2

¿Tienes objetivos?.....3

¿Necesita asistencia?  
¿A quién llamar? .....4

Comer bien para  
mantenerse sano .....5

Por los que dejan de fumar  
(dejar de fumar) .....6

Albóndigas ricas en  
hierro que seguro le  
encantarán .....7

# ¡Bienvenido!

A medida que avanza 2024, le damos la bienvenida a otra edición de *Whole You*, un boletín de Sunshine Health.

¿Cuáles son sus objetivos para este año? Este número contiene algunos consejos para mantener sus objetivos y alcanzarlos. Para ayudarlo, exploraremos formas de comer sano y hablaremos sobre enfermedades del corazón y consejos para dejar de fumar. También veremos diferentes formas de obtener ayuda cuando esté enfermo. ¿Planes para cenar? Eche un vistazo a nuestra receta de albóndigas.

**No se olvide de su redeterminación de Medicaid.** Es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid y el tiempo para renovar la cobertura es diferente para todos. Visite [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid) para ver si aún cumple con los requisitos para Medicaid. Si ya no califica, no se preocupe, nuestros planes de [Ambetter](#) podrían ser una opción. Lea más al respecto en el artículo de esta edición.

¿Se perdió nuestra última edición? Consulte nuestra edición de [otoño de 2023 \(PDF\)](#).

# Importante: ¡Mantenga su cobertura!



## **Renovación anual de Medicaid:**

Ya está aquí y para los miembros de Medicaid, eso significa redeterminación, es decir, el proceso por el que tiene que pasar para confirmar su derecho a la cobertura. Estos pasos son diferentes en los distintos estados, pero no importa dónde viva, una vez al año, su estado tendrá que asegurarse de que usted sigue siendo elegible para la cobertura.

### **AQUÍ TIENE TRES ASPECTOS IMPORTANTES QUE DEBE SABER:**

1. Es posible que reciba una carta del Departamento de Niños y Familias (DCF) antes de su aniversario de Medicaid. Esta carta le explicará cómo verificar que sigue siendo elegible.
2. Si es elegible para Medicaid, puede mantener su cobertura de Sunshine Health o elegir otro plan. Si ya no es elegible para Medicaid, puede consultar

nuestras opciones del Mercado en [Ambetter](#), [SunshineHealth.com/redetermination](#) o [healthcare.gov](#). Si es un miembro Dual que ya no califica para Medicaid, pero aún es elegible para Medicare, vea nuestras opciones de planes de Wellcare Medicare en [Wellcare.com/Florida](#).

3. Si no recibe una carta o no conoce su fecha de aniversario, puede confirmar su elegibilidad con el [DCF](#) en línea.

### **¿SE HA MUDADO O HA CAMBIADO DE NÚMERO DE TELÉFONO?**

Asegúrese de que su estado dispone de su información de contacto actualizada. Puede hacerlo si visita su cuenta [MyACCESS](#). Sunshine Health no puede procesar su renovación para la cobertura de Medicaid, pero podemos responder a cualquier pregunta que pueda tener sobre el proceso. Rellene este [formulario de contacto](#) y nos comunicaremos con usted.

## ¿Tienes objetivos?

### *A medida que avanza el nuevo año, puede resultar difícil mantener sus propósitos.*

A continuación hay algunos consejos que le ayudarán a fijar y mantener sus objetivos para el nuevo año.

**Empiece por su “por qué”.** ¿Quiere comer más sano? ¿Hacer más ejercicio? Sea cual sea el objetivo que se fije, piense por qué le importa. Tal vez sea para tener más energía, estar ahí para su familia o simplemente para sentirse mejor. Piense en esa razón mientras se esfuerza por conseguir su objetivo.

**Sea realista.** Es estupendo soñar a lo grande, pero los grandes cambios toman su tiempo. Por lo tanto, si tiene un gran objetivo, divídalo en pequeños objetivos. Esto lo ayudará a mantenerse en el buen camino y a no rendirse.

**Celebre el éxito.** Piense en formas saludables de celebrar sus progresos. Tal vez quiera darse un paseo por la biblioteca de su secundario, descargue una nueva lista de reproducción para entrenar, hacerse un selfie para registrar sus progresos u organizar un paseo con los amigos.

**Sea positivo.** Abraze el poder de la positividad mientras se compromete con sus objetivos. Si se centra en las pequeñas victorias y mantiene una mentalidad esperanzadora, alimentará su motivación.

**Acuérdese del agua.** El agua es una parte importante de muchos objetivos de salud. Intente beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Se sentirá saciado durante más tiempo y, además, es bueno para el cerebro y los riñones.



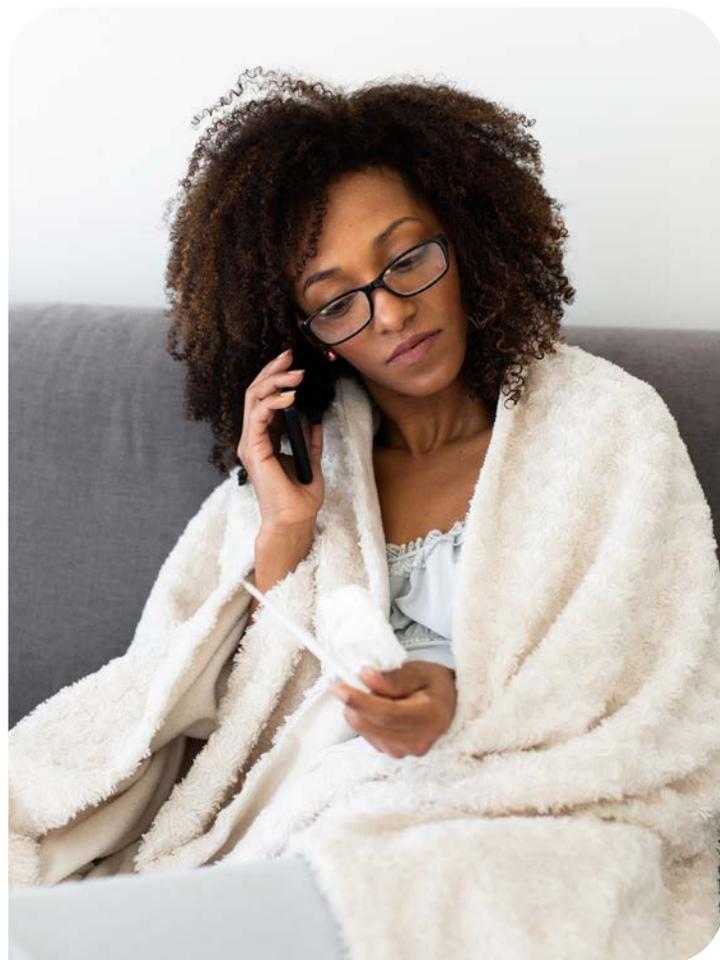
**Manténgase abierto al cambio.** La vida no es perfecta; siempre habrá cosas que se interpongan en nuestros objetivos. No se rinda ni se enfade si tiene que cambiar las cosas. Progresar como sea es una victoria.

**Hable y trabaje en equipo.** Comparta sus objetivos con las personas que se preocupan por usted o forme un equipo con amigos o un grupo que comparta los mismos objetivos. Tener a otras personas que sepan en qué está trabajando lo ayudará a mantener la motivación.

## ¿Necesita asistencia? ¿A quién llamar?

### ***Supongamos que tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfriado. ¿A quién debe llamar? Su médico de atención primaria es una buena opción.***

Es importante tener una buena relación con su PCP y visitar a su médico al menos una vez al año, aunque se encuentre bien. Su PCP también puede ayudarlo si tiene un resfriado, dolor de oído, dolor de garganta o sarpullido y puede ayudarlo con esguinces, pequeños cortes o quemaduras. Su PCP también es una buena opción si tiene estrés o ansiedad.



Para encontrar un médico de atención primaria o una farmacia cerca de usted, visite nuestra herramienta [Buscar un proveedor](#). Si no está seguro de dónde acudir para recibir la atención que necesita, nuestra línea de asesoría de enfermería 24/7, puede ayudarlo si llama al [1-866-796-0530](tel:1-866-796-0530) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).

Pero, ¿y si tiene preguntas rápidas sobre medicamentos o su salud? Muchos de nosotros no pensamos en nuestro farmacéutico local; deberíamos. Su farmacéutico está ahí para ofrecerle buenos consejos sin costo alguno, ayudándolo a gestionar sus prescripciones y su salud.

Pregunte a su farmacéutico local sobre:

- Sus prescripciones o medicamentos de venta libre
- Efectos secundarios de los medicamentos y cómo tratarlos
- Reposición de medicamentos
- Cómo actúan sus medicamentos
- Qué medicamentos pueden combinarse entre sí
- Cómo seguir el tratamiento con sus medicamentos
- Medicamentos sin prescripción médica para el resfriado, la gripe, el dolor de cabeza o el dolor de garganta
- Preguntas sobre vacunas
- Cómo utilizar tensiómetros, inhaladores o monitores de glucosa

Para obtener más información sobre dónde acudir para recibir atención médica, visite [Acceso a la atención médica](#).

# Comer bien para mantenerse sano

## *Todos conocemos la sensación de antojo.*

La gente quiere “comida reconfortante”, que suele tener muchas calorías y grasas. ¿Qué se puede hacer para comer sano? A continuación hay algunos consejos para comer mejor y satisfacer al mismo tiempo algunos de esos antojos:

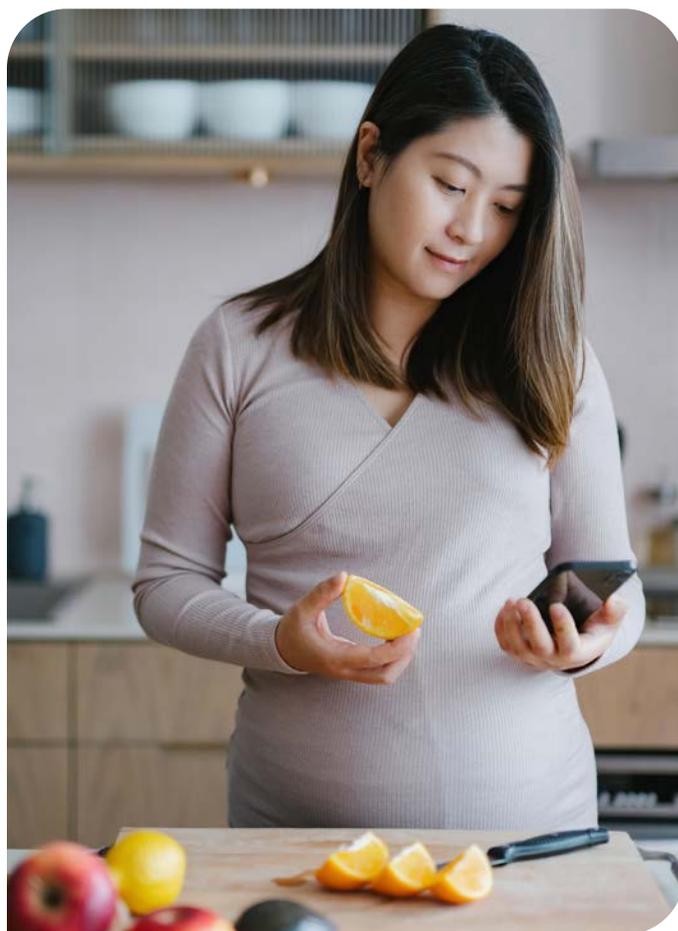
**Tome té.** Una taza de té humeante o incluso agua caliente puede proporcionar un calor satisfactorio y reconfortarte, además de hacerlo sentir lleno.

**Llene la olla de sopa.** Aproveche las verduras del fondo del cajón de las verduras crujientes. Métalas en una soperas con verduras, lentejas, alubias, cereales integrales e incluso proteínas magras. Añada un saludable caldo de verduras o de carne (evite la nata) para obtener una comida satisfactoria que podrá disfrutar durante días.

**Pele un poco de sol.** Las naranjas son el tentempié saludable perfecto o puede añadirles a una ensalada con verduras como la acelga, la berza o la col rizada.

**Cómase el brócoli.** Puede que de niño no le gustara el brócoli, el coliflor ni las coles de Bruselas; es hora de darles otra oportunidad. Pruebe mezclarlos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y dórelos en el horno: ¡deliciosos!

**Haga un cambio inteligente.** A muchos nos apetecen alimentos grasos. Si es su caso, puede darle un toque saludable y seguir satisfaciendo su antojo. Por ejemplo, en lugar de los macarrones con queso habituales, utilice pasta integral y añada algunas verduras y una proteína magra, como el pollo.



Fuente: [Everyday Health](#)

**Endulce el trato.** ¿Alguien quiere postre? Elija un cuadradito de chocolate negro. En pequeñas cantidades, puede reducir el riesgo de cardiopatías. Es una victoria para sus papilas gustativas y para su corazón.

# Por los que dejan de fumar (dejar de fumar)

## **Cualquiera que haya intentado dejar de fumar sabe que no es fácil.**

Fumar se convierte en parte de nuestra vida cotidiana, desde lo que hacemos con las manos hasta cómo nos manejamos en entornos sociales o cómo nos relajamos o superamos momentos estresantes. Dejar de fumar es difícil, pero si fuma, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud, por su presupuesto y por todos los que lo rodean.

Además, cuando complete cuatro sesiones de orientación de salud para dejar de fumar, recibirá \$20 como parte de nuestro programa de recompensas [My Health Pays®](#).

**Deje de fumar por su vida;** es lo más importante que puede hacer por la duración y la calidad de su vida. En cuanto deje de fumar, su cuerpo se beneficiará.

**Deje de fumar por dinero;** fumar le cuesta y el precio está subiendo. El hábito de fumar un paquete al día cuesta a la mayoría de los fumadores casi \$2.000 al año y a veces más.



**Deje de fumar por sus seres queridos.** El humo del tabaco perjudica a todo el que lo huele; no existe un nivel seguro de humo ajeno. Los niños que viven con fumadores contraen más resfriados e infecciones. Incluso en pequeñas cantidades, el humo del cigarrillo aumenta el riesgo de cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.

**Dejar de fumar es importante, pero, ¿cómo puede hacerlo?** Aquí tiene algunos consejos que lo ayudarán a dejar de fumar de una vez por todas.

### **ANTES DE DEJAR DE FUMAR:**

- Deshágase de todos sus cigarrillos, encendedores y cerillas.
- Haga una lista de formas de distraerse cuando tenga antojos.
- Si recibe mensajes de texto, correos electrónicos o cartas de empresas tabacaleras, dese de baja ahora.
- Dígale a la gente que va a dejar de fumar; pídeles que lo apoyen. Si fuman, pídeles que no fumen cerca de usted.
- Tenga a un amigo o a alguien a quien pueda llamar para que lo apoye cuando tenga antojos.

### **UNA VEZ QUE LO HAYA DEJADO:**

- Evite los lugares en los que tengas la tentación de fumar.
- Tenga a mano objetos como pajitas, lápices y palitos de canela para los momentos en los que normalmente fumaría.
- Evite las tiendas y otros lugares donde se vendan cigarrillos.

### **CUANDO TENGA ANTOJOS:**

- Saque su lista de formas de distraerte.
- Hable con su médico sobre medicamentos que lo ayuden a dejar de fumar o sobre una dosis más alta si la necesita.

[Tobacco Free Florida](#) ofrece más recursos para ayudarlo a dejar de fumar.

# Albóndigas ricas en hierro que seguro le encantarán

¿Sabía que el hierro es un ingrediente clave para su salud? Refuerza el sistema inmunológico, mejora la memoria y puede mejorar su rendimiento deportivo.

Estas albóndigas son una forma deliciosa y fácil de asegurarse los nutrientes que necesita. Sírvalas con pasta, puré de papas o pan crujiente para absorber toda la deliciosa salsa de tomate.

## INGREDIENTES

### Albóndigas:

- 1 lb de carne picada
- 0,2 lb de hígados de pollo, cortados en dados finos
- ½ cebolla morada, picada finamente
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Salsa:

- 3 tazas de puré de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de azúcar en bruto
- ½ cucharadita de sal
- Un puñado de albahaca fresca, picada (opcional)



## PASOS

- 1** Mezcle la carne picada, los hígados de pollo, la cebolla, el ajo en polvo, la sal y las hierbas secas con las manos en un bol pequeño hasta que estén bien mezclados.
- 2** Forme bolas con cucharadas soperas de la mezcla y refrigérelas durante al menos 20 minutos (esto ayudará a que mantengan mejor su forma cuando las cocine).
- 3** Caliente el aceite de oliva en una sartén honda y gruesa a fuego medio. Añada las albóndigas y cocínelas de 6 a 8 minutos (o hasta que estén doradas y hechas). Reserve.
- 4** Prepare la salsa de tomate: añada un chorrito de aceite de oliva a fuego medio en la misma sartén. Añada la cebolla y el ajo, y cocine hasta que se ablanden, raspando la carne dorada de la sartén para incorporarla. Añada el puré de tomate y el azúcar, y cueza durante 5 minutos.
- 5** Vuelva a echar las albóndigas en la salsa y mézclelas para cubrir las. A continuación, cocínelas de 15 a 20 minutos más, removiendo suavemente de vez en cuando, hasta que la salsa esté espesa y tenga un color intenso.
- 6** Apague el fuego y añada la albahaca hasta que la salsa esté espesa y colorida.

Fuente: [KidSpot](#)



Sunshine Health ofrece ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidad, como intérpretes cualificados de lenguaje de señas, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formato electrónico accesible y otros formatos) y servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no sea el inglés, como intérpretes cualificados 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, oubley 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)).