

# WHOLE you



Boletín de invierno 2023

## En esta edición:

Las bases de la redeterminación .....2

Manténgase sano con la visitas de bienestar.....3

Mantenga su corazón bombeando .....4

En movimiento todo el año .....5

Cambiando de aires: consejos para un bocadillo más saludable .....6

Los hábitos dentales saludables pueden llevar a una vida sana .....7

Consejos para el sexo seguro .....8

## ¡Bienvenido!

Al entrar en un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de Sunshine Health.

Tenemos muchos consejos útiles para empezar con fuerza el nuevo año. Aprenderá más acerca de información clave sobre enfermedades del corazón, alternativas saludables para sus bocadillos favoritos y por qué son tan importantes las visitas de bienestar.



### 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 para renovar la cobertura es diferente para cada persona. 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 sobre esto en el artículo en esta edición.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de otoño de 2022 \(PDF\)](#).

# Las bases de la redeterminación



**La redeterminación es el proceso de verificación por el que debe pasar un miembro de Medicaid para mantener su cobertura. Esto es lo que debe saber:**



La redeterminación detuvo durante más de dos años debido a la emergencia de salud pública causada por la COVID-19. Esto significa que Florida dejó de exigir a los miembros de Medicaid que renovaran su cobertura médica.



La redeterminación se reanudará pronto, lo que significa que debe asegurarse de que el Departamento de Niños y Familias de Florida (DCF, por sus siglas en inglés) tenga su información de contacto correcta.



Busque una carta del DCF en **un sobre amarillo a rayas** en el correo. Llegará unos 45 días antes de su aniversario de Medicaid y le explicará cómo verificar su elegibilidad.



Si no recibe una carta, puede verificar su información de contacto con el DCF en [Myflfamilies.com/Medicaid](https://myflfamilies.com/Medicaid). También puede visitar una oficina local del DCF. Encuentre una lista de ubicaciones en [myflorida.com/accessflorida](https://myflorida.com/accessflorida).

Sunshine Health no puede procesar su renovación de Medicaid, pero estamos aquí para responder a cualquier pregunta que pueda tener sobre este proceso. Llene un Formulario de contacto en [SunshineHealth.com/Redetermination](https://SunshineHealth.com/Redetermination) y nos comunicaremos con usted para darle respuestas.

# Manténgase sano con la visitas de bienestar

*En el pasado, la gente solo iba al médico cuando estaba enferma o lo estaba algún conocido, pero ahora sabemos que aunque uno parezca sano, no significa que lo esté. Si podemos detener las enfermedades a tiempo, podemos conseguir mejores resultados; es por ello que la atención preventiva se ha convertido en una parte importante de la asistencia médica actual.*

***Siempre es recomendable incluir las revisiones anuales, a menudo llamadas visitas de bienestar, en su rutina habitual.***

Pero, ¿por qué son tan importantes? Estas visitas dan a los médicos la oportunidad de vigilar su salud para detectar cualquier cambio, así como aumentar el éxito de los tratamientos. Otro beneficio de las visitas periódicas es que su médico puede revisar su estado general de salud. Su proveedor puede revisar las prescripciones, comprobar el estado de las vacunas, examinar su cuerpo y darle consejos sobre su estilo de vida. Por último, las visitas de bienestar ayudan a entablar una relación con su médico. Cuanto más lo conozca su médico y a su historial, mejor será su tratamiento.

Las visitas son un buen momento para hacer preguntas, plantear inquietudes y aprender más sobre cómo cuidar su salud. Además, con las recompensas de My Health Pays, nunca ha sido mejor momento para ir al médico. Cuando complete actividades saludables, ganará recompensas en dólares que podrá utilizar para pagar la guardería, el alquiler o la compra del supermercado. Visite [SunshineHealth.com/rewards](https://SunshineHealth.com/rewards) para obtener más información sobre este emocionante beneficio.



## **PREGUNTAS A CONSIDERAR:**

- ***¿Debo vacunarme?***
- ***¿Cree que debería hacerme alguna revisión?***
- ***¿Mis antecedentes familiares me ponen en riesgo de padecer alguna enfermedad?***
- ***¿Debería cambiar mi estilo de vida?***
- ***¿Necesito algún cambio en mis prescripciones?***
- ***¿Puede explicarme los resultados de mis pruebas?***
- ***¿Los síntomas que experimento son normales?***
- ***¿Necesito un especialista? ¿Necesitaré que me deriven a otro especialista?***
- ***¿Necesitaré una visita de seguimiento?***

Fuentes:

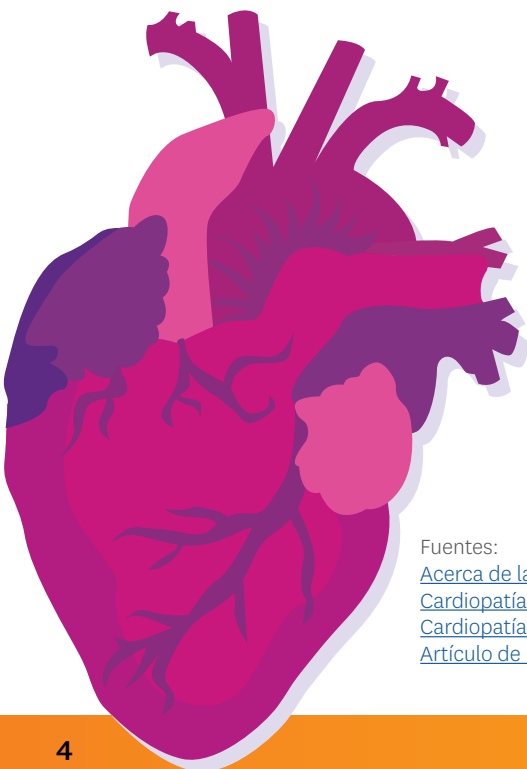
[La importancia de las revisiones periódicas](#)  
[Cinco razones por las que debe hacerse un chequeo anual | UT Physicians](#)  
[5 razones por las que los exámenes físicos anuales son importantes - Virtua Primary Care, NJ](#)  
[5 preguntas que debe hacer a su médico en un examen físico anual](#)  
[Las 9 preguntas principales que debe hacer en su examen físico anual | Oak Street Health](#)  
[10 preguntas que debe hacer en su examen físico anual](#)

# Mantenga su corazón bombeando

*Las cardiopatías son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Aproximadamente 1 de cada 4 muertes se debe a cardiopatías.*

**Con cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos, puede prevenir y reducir el riesgo de cardiopatías.**

*A continuación hay algunos datos clave que debe recordar:*



## **FACTORES DE RIESGO:**

Los principales factores que pueden provocar una cardiopatía son la hipertensión, el colesterol alto y el tabaquismo. Aproximadamente la mitad de la población de los Estados Unidos presenta al menos uno de estos tres factores de riesgo. Sin embargo, eso no es lo único que puede ponerlo en peligro de sufrir una cardiopatía. Puede tener un riesgo mayor si padece diabetes, tiene sobrepeso, lleva una dieta poco saludable, es físicamente inactivo o consume alcohol en exceso.

## **SEÑALES DE ALARMA:**

Cuando se trata de enfermedades del corazón, puede ser difícil estar atento a los síntomas. Puede que sea necesario sufrir un infarto, una insuficiencia cardíaca o una arritmia para obtener un diagnóstico. Los síntomas pueden incluir dolor en el pecho, dolor en la parte superior del cuerpo, indigestión, ardor en el estómago, náuseas o vómitos, fatiga extrema, mareos, falta de aliento, sensación de aleteo en el pecho o hinchazón de partes del cuerpo.

## **DIFERENCIAS ENTRE SEXOS:**

Los hombres y las mujeres experimentan las cardiopatías de distinta manera. Los hombres suelen sentir presión en el pecho cuando sufren un infarto, mientras que las mujeres experimentan náuseas, sudoración y dolor corporal. Los hombres también tienden a desarrollar enfermedades del corazón a una edad más temprana y tienen un mayor riesgo de enfermedad coronaria que las mujeres. Las mujeres, en cambio, tienen mayor riesgo de sufrir un infarto cerebral, que suele producirse a una edad más avanzada.

## **MANTENERSE SANO:**

Algunas causas de cardiopatía no pueden prevenirse, pero hay cosas que puede controlar para reducir el riesgo. Vigile la tensión arterial alta y el colesterol, asegúrese de hacer ejercicio y siga una dieta baja en sal y grasas saturadas. Consulte a su médico sobre otras formas de mantenerse sano.

Fuentes:  
[Acerca de las cardiopatías | cdc.gov](#)  
[Cardiopatía - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)  
[Cardiopatías: Factores de riesgo, prevención y más](#)  
[Artículo de revisión: Diferencias de género en cardiopatías](#)

[¿Por qué las mujeres tienen más riesgo de sufrir un infarto que los hombres? | Cerebro | UT Southwestern Medical Center](#)  
[Enfermedades cardiovasculares: 7 diferencias entre hombres y mujeres](#)

# En movimiento todo el año

## *Puede resultar difícil mantenerse físicamente activo con la llegada del nuevo año.*

Pero mover el cuerpo es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud. A continuación hay algunas formas únicas de poner el cuerpo en movimiento.

### **1 PRUEBE UNA CLASE**

Si tiene un dispositivo electrónico con conexión a Internet en casa, piense en asistir a una clase de fitness en línea. Hay muchas opciones gratuitas o de bajo costo; YouTube es una de nuestras favoritas. También puede buscar clases de cardio, pilates, danza, yoga u otros ejercicios a través de servicios como Zoom en su zona.

### **2 EXPLORE EL CENTRO COMERCIAL**

Si vive cerca de un centro o una zona comerciales cubierta, puede ser una gran opción para pasear bajo techo. Puede aprovechar las grandes superficies abiertas para dar sus primeros pasos del día y relajarse un poco.

Fuentes:  
[Cómo mantenerse activo cuando hace frío | Asociación Estadounidense del Corazón](#)  
[6 consejos para mantenerse activo este invierno | DNPAO | CDC](#)  
[11 formas de mantenerse activo en invierno | Heart and Stroke Foundation](#)  
[5 ideas para mantenerse físicamente activo en casa](#)

### **3 VOLUNTARIADO**

Una forma de mantenerse activo es trabajar como voluntario. Busque un trabajo que implique actividades físicas, como ayudar en un gimnasio o en un centro comunitario. El voluntariado es una forma estupenda de ayudar a los demás a la vez que se ayuda a sí mismo. Además, puede ver qué tipo de trabajo se necesita en su zona.

### **4 HAGA SUS TAREAS**

No es la respuesta más divertida, pero hacer tareas domésticas puede contar como actividad física dentro de casa. Barrer, aspirar, mover muebles y otras tareas de limpieza pueden hacer que su corazón bombee. Incluso puede añadir ejercicios a su rutina; pruebe hacer sentadillas mientras carga y descarga la ropa para lavar. Lo mantendrá activo y eliminará cosas de su lista de tareas pendientes.



# Cambiando de aires: consejos para un bocadillo más saludable

Todos conocemos la sensación de los antojos. Existen bocadillos y comidas deliciosos que haríamos cualquier cosa por probar. Sin embargo, la mayoría de las veces, la comida que nos apetece puede ser poco saludable para nosotros. Se cree que alrededor del 50% de las personas experimentan antojos poco saludables, que pueden hacer descarrilar rápidamente su camino hacia la salud.

Por suerte, hay muchas opciones más sanas que pueden ser tan placenteras como su comida chatarra favorita. La fruta fresca se considera el dulce de la naturaleza y el chocolate oscuro es un dulce real que constituye una gran fuente de antioxidantes. Aquí tiene más bocadillos que puede probar la próxima vez que sienta un antojo.

## **Bocadillos más saludables:**

- Fruta fresca
- Yogur griego
- Chocolate oscuro
- Hojuelas de plátano
- Mezcla de frutos secos
- Harina de avena o crema de trigo
- Hummus con verduras
- Batatas fritas
- Tortillas fritas al horno
- Requesón

Fuentes:

[La razón científica por la que nos apetece alimentos poco saludables](#)  
[Así son sus antojos de comida chatarra](#)  
[18 alimentos saludables para cuando te entran antojos](#)  
[29 bocadillos saludables que pueden ayudarlo a perder peso.](#)  
[Serotonina: qué es, función y niveles](#)



# Los hábitos dentales saludables pueden llevar a una vida sana

Tener unos dientes sanos requiere toda una vida de cuidados, pero también puede garantizar toda una vida de beneficios. Es fundamental tomar medidas a diario para cuidar los dientes y prevenir problemas.

Esto implica adquirir los productos de cuidado bucal adecuados, así como ser consciente de sus hábitos diarios.

Recuerde que, incluso con un buen cuidado dental en casa, sigue siendo importante que acuda al dentista, ya que él(ella) puede evaluar sus dientes y darle más consejos para cuidarlos.

Llame a su dentista para programar una revisión y tome el control de su salud bucal.

Estos son algunos consejos que debe considerar a la hora de cuidar sus dientes:



## **CEPILLARSE**

Asegúrese de cepillarse los dientes al menos dos veces al día. Utilice un cepillo de cerdas suaves y cámbielo cada tres o cuatro meses.



## **USAR FLÚOR**

Utilizar pasta de dientes con flúor lo ayudará a proteger sus dientes de las caries.



## **LIMITAR EL AZÚCAR**

Intente reducir el consumo de bebidas y aperitivos azucarados. Estos alimentos favorecen la proliferación de bacterias.



## **USAR HILO DENTAL**

Utilice hilo dental todos los días para eliminar la comida y las bacterias de los dientes.

# Consejos para el sexo seguro

## *El placer es importante, pero protegerse también.*

El sexo puede conllevar algunos riesgos y consecuencias que pueden cambiar su vida si no está preparado para ello. A continuación hay algunos consejos útiles para que pueda divertirse y mantenerse a salvo:

**HABLE PRIMERO:** antes de iniciar actividades sexuales, piense dos veces en su nueva pareja; considere la posibilidad de hablar de sus historias sexuales. Tanto si tiene una o varias parejas, asegúrese de establecer límites y expectativas claras. No olvide prestar atención a su cuerpo y al de su pareja; preste atención a las llagas, ampollas, erupciones u otros síntomas y hable con su médico si le preocupa algo.

**UTILICE PRESERVATIVOS:** si no quiere formar una familia, utilice un preservativo cada vez que mantenga relaciones sexuales. Puede protegerse de las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y ayudarse a prevenir el embarazo. Los preservativos son fáciles de conseguir, no contienen hormonas, están disponibles en versión masculina y femenina, y se pueden llevar fácilmente a todas partes. Solo tienes que asegurarse de comprar el preservativo adecuado para usted. Un tamaño inadecuado puede hacer que fallen y los materiales como el látex pueden causar problemas a los alérgicos.

**EVITE LAS SUSTANCIAS:** antes de practicar sexo, evite consumir drogas o alcohol. Estas sustancias pueden alterar su estado de ánimo y llevarlo a mantener relaciones sexuales de alto riesgo.

**ANTICONCEPTIVOS:** además del preservativo, hay otras formas de evitar un embarazo no deseado. Las mujeres pueden tomar pastillas anticonceptivas orales, utilizar un dispositivo intrauterino (DIU), un implante o inyección hormonal, o una pastilla anticonceptiva de emergencia. Hable con su médico sobre lo que más le conviene.

**MITOS SEXUALES:** una parte fundamental de las relaciones sexuales seguras es saber lo que no hay que hacer. Un mito muy extendido es que los preservativos protegen contra todas las ETS. Aunque son muy eficaces, los preservativos no funcionan el 100% de las veces contra todas las enfermedades. Otro mito es que el método coitus interruptus no embaraza a una mujer; este método, no es un método anticonceptivo. Todos los hombres segregan fluidos durante las relaciones sexuales y los estudios han demostrado que estos fluidos contienen espermatozoides activos. Asegúrese de mantenerse informado sobre las mejores prácticas para que pueda desconfiar de otros falsos mitos sexuales.



Fuentes:  
[9 tipos de anticonceptivos que puede utilizar para evitar el embarazo \(¡con fotos!\) | Queensland Health](#)  
[Anticoncepción y prevención del embarazo | Oficina de Asuntos de Población del HHS](#)  
[Sexo más seguro \("Sexo Seguro"\) | Reduce el riesgo de contraer ETS](#)  
[Diez consejos para el sexo más seguro - Our Bodies Ourselves](#)





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, oubley on 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).