

# WHOLE you



NÚMERO 4, 2020

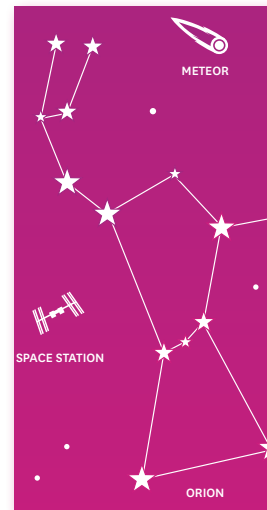
## En este número...

*Prepárese para la temporada festiva con consejos sobre cómo decorar sin salirse del presupuesto.*



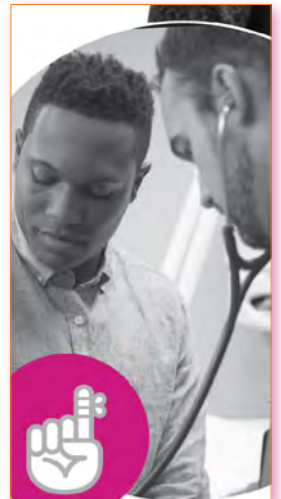
*Cocinar con los pequeños para las fiestas es una forma especial de establecer vínculos familiares.*

*Las mejores formas de mantener a raya las pesadillas de sus pequeños.*



*La observación de las estrellas es una experiencia gratuita y divertida que puede compartir con su familia.*

*A dónde ir para obtener atención cuando se enferme o lastime*



**Además, lea todo sobre el apoyo durante el embarazo y la concientización sobre la diabetes**

## Start Smart for Your Baby

# El mejor comienzo para su bebé



¡Use nuestro programa Start Smart for Your Baby® para obtener apoyo durante su embarazo y después de él!

Cuando está embarazada, desea cuidar lo mejor posible de usted y su bebé. Pasar por tantos retos en tan corto tiempo puede ocasionar estrés. ¡Es útil saber lo que puede esperar! Los siguientes son unos cuantos puntos que puede mantener presentes.

### Obtenga atención temprano

Es buena idea consultar a su médico en cuanto piense que está embarazada. Obtener atención temprano puede ayudarla a tener un bebé más saludable. Su primera visita prenatal le brindará valiosas noticias sobre su bebé. Lo más probable es que su médico le haga análisis de sangre y un ultrasonido para revisar las estadísticas de salud y determinar la fecha programada de su parto. Asimismo, su médico le dará una lista de lo que debe hacer y lo que no debe hacer durante su embarazo.



¡Complete una Notificación de Embarazo (Notice of Pregnancy; NOP) para obtener todos sus beneficios de SilverSummit Healthplan! Este es el primer paso para obtener importante atención para su hijo o hija, antes y después de que nazca.

myhealthpays®

¡Además, puede ganar recompensas!

### Mantenga sus visitas periódicas

Al estar embarazada, las visitas periódicas a su médico forman parte de su vida. Es importante ir a todas sus visitas prenatales, inclusive si se siente bien.

### Sus visitas prenatales están programadas:

- Durante las primeras 32 semanas de su embarazo: cada cuatro semanas.

- Las semanas 32 a 36 de su embarazo: Cada dos a tres semanas.
- Desde la semana 36 hasta el final de su embarazo: Una por semana.

Puede anotar preguntas para su médico tan pronto se le ocurran. Tenga su lista consigo durante todas las visitas. Su médico le dirá cuáles pasos tomar para su salud a lo largo de su trayectoria. Puede hablar sobre las vacunas que necesita y el tipo adecuado de comida y ejercicio. También aprenderá sobre los cambios en su cuerpo, cómo prepararse para el trabajo de parto y la llegada de su nuevo hijo o hija.

### Siga así

Las visitas médicas no cesan después de que da a luz. Su recién nacido debe ver al médico de tres a cinco días después de nacer y otra vez antes de cumplir el mes de edad. También asegúrese de hacer una cita para su visita posparto alrededor de cuatro a seis semanas después del parto. Durante esta visita, su médico revisará la forma en que su cuerpo está sanando.

Hay gran cantidad de recursos que puede aprovechar mediante SilverSummit Healthplan.

¡Asegúrese de usarlos! Con el soporte adecuado, usted y su bebé serán lo más saludables posible durante su embarazo y después de él.



## Pasos sencillos para prevenir o controlar la diabetes

En Estados Unidos, a más de un millón de personas se les diagnostica la diabetes cada año. A continuación, le presentamos cinco cambios de estilo de vida que puede hacer en su vida cotidiana para ayudar a prevenir o controlar este padecimiento.



**1. Cómase el arcoíris.** Los expertos recomiendan llenar la mitad del plato con frutas y verduras en cada comida. Cada color trae consigo nutrientes únicos, como fibra, potasio y vitaminas. ¡Varíe y pruebe nuevas frutas y verduras para mantener las cosas divertidas!



**2. Manténgase haciendo actividad física.** Los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen niveles de glucosa más bajos y pueden procesar mejor el azúcar que las que sólo toman un medicamento para la diabetes. Puede ser difícil ponerse en movimiento cuando se siente cansado o cansada, ¡pero hacerlo le dará más energía! Hable con su médico sobre el plan de ejercicio adecuado para usted.



**3. El tamaño sí importa.** Calcule los tamaños de las porciones usando artículos que tiene en su hogar. La palma de su mano o unos naipes son del tamaño aproximado de una porción recomendada de carnes magras (tres onzas). Media taza de pasta de grano integral o arroz integral es similar al tamaño de una pelota de tenis. Y puede usar su dedo pulgar para ayudarse a visualizar el tamaño de una porción de una onza, la cual es del tamaño de una porción del queso.



**4. Sustituya inteligentemente.** Al cambiar la forma de comer, enfóquese en lo que *sí puede* comer. Encuentre sustituciones fáciles de hacer. El aceite de oliva y aguacate en lugar de mantequilla. Pasta y pan de trigo integral en lugar de pan blanco. Carne seca y frutos secos en lugar de papitas y totopos. Pescado en lugar de carne de res. Agua mineral o saborizada en lugar de refresco y jugo. Estos sencillos cambios hacen un impacto ENORME con el tiempo.



**5. Haga un plan.** Prepare menús semanales y listas para ir de compras. Incluya el ejercicio en su calendario. Inscríbase en una clase de ejercicio. Compre refrigerios saludables. Programe su visita médica anual y pruebas de diabetes. Al planear de antemano, ¡la falta de tiempo y el estrés cotidiano no le descarrilarán!

Pregúntenos sobre nuestro programa de Administración de la Atención para la Diabetes y los beneficios que tiene a su disposición para ayudarse a controlarse ese padecimiento.

¡Gane hasta \$50 en recompensas de myhealthpays® al trabajar para controlarse la diabetes!

## 4 consejos para cocinar con niños durante los días festivos

*A medida que nos acercamos a la principal temporada festiva, quizá se encuentre pensando cada vez más sobre la comida. Hacer y preparar comida y golosinas juntos es una forma especial de estrechar lazos con la familia. Cuando cocina con sus hijos,*

*puede enseñarles un ritual o receta que se convertirá en una amada tradición de la temporada festiva. Éstos son cuatro consejos para ayudarlo a atesorar estos momentos con sus pequeños.*



**Lo primero es la seguridad.** Asegúrese de enseñar a sus hijos buenos hábitos sobre cómo cocinar en forma segura. Enséñeles que, antes de empezar, es buena idea estar libres de gérmenes. Quien sea que cocine debe empezar por lavarse las manos con agua tibia y jabonosa. Para medir el tiempo, canten la canción de feliz cumpleaños (Happy Birthday) en inglés dos veces. ¡Estarán listos!



**Cubra los puntos básicos.** Como los niños apenas están empezando a usar la cocina, mantenga las cosas sencillas. Primero deles tareas básicas para que las dominen. Por ejemplo, deje que obtengan los artículos necesarios de la despensa, que rompan un huevo o midan un ingrediente.



**Piense en su edad.** Podría haber tareas más aptas para su hijo o hija de acuerdo a su edad. El siguiente es un conjunto de tareas sugeridas para las diferentes edades:

- **De tres a cinco años de edad:** mezclar ingredientes sencillos, partir guisantes, cortar lechuga a mano para una ensalada, usar el cortador de galletas.
- **De seis a siete años de edad:** pelar elote, usar un pelador de verduras, romper huevos, medir ingredientes.
- **De ocho a nueve años de edad:** usar un abridor de latas, exprimir frutas cítricas, medir la temperatura de los alimentos con un termómetro, aplanar pollo sobre una tabla de cortar.
- **De diez años de edad y mayores:** rebanar o picar verduras, calentar alimentos en el horno de microondas.

*Fuente: Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)*



**Tómese su tiempo.** ¡La práctica hace al maestro! Lo más probable es que su hijo o hija necesite tiempo para aprender estas destrezas nuevas. Deje que mejore con el tiempo, con sus ensayos y errores. Ayuda explicarle la razón de lo que hace a medida que lo hace, como el porqué de hornear en lugar de asar o la razón de que ciertos platillos se cocinan en forma diferente.



Más información: <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/holidays/the-joy-of-cooking-with-kids-during-the-holidays>



## Decore su hogar festivamente sin salirse de su presupuesto

La decoración del hogar es una parte divertida de la temporada de fiestas. Al hacer más festivo el espacio donde vive, añade la calidez de esta época especial. Sin embargo, no necesita llegar al máximo de su presupuesto. Hay tantas opciones de proyectos que uno hace que permiten hacer las decoraciones a uno mismo o misma. ¡Hasta puede convertir esto en una actividad en grupo y hacer decoraciones con sus seres queridos!

### Enfóquese en acentos pequeños

Para obtener un look clásico, añada pequeños toques a su espacio. Al elegir un motivo sencillo para que

represente la apariencia festiva de su hogar, como follaje vivo, acentos metálicos y listón, puede tener un lugar festivo, pero sin exageraciones.

### Reutilice la naturaleza

¿Quiere decorar su árbol? ¿Aumentar la elegancia de una repisa? Recicle lo que ya hay en la naturaleza. Compre algo de brillantina y pintura en aerosol en colores que vayan con su tema —como dorado o plateado— y deje fluir su creatividad. Puede usar esos materiales para cubrir ramitas, piñas o agujas de pino. O compre frutas cítricas. ¡Las rebanadas deshidratadas de limón amarillo o verde, naranja y toronja son bellas decoraciones!

### Visite tiendas de segunda

Las tiendas de segunda mano tienen una multitud de artículos útiles. Podría ganarse el premio mayor y encontrar un nuevo y completo juego de decoraciones que le encanten. O bien, podría tener que sacar a relucir su ingenio. Podría encontrar artículos que puede decorar usted mismo o misma. Por ejemplo, puede encontrar floreros, adornos viejos o plantas artificiales y pintarlas con pintura en aerosol para que vayan con sus otros acentos decorativos.

### Que se haga la luz

Los pequeños cambios pueden crear un efecto grande. La iluminación, por ejemplo, afecta enormemente el estado de ánimo. Encuentre sencillas luces en serie para usarlas como su toque final. Los colores no tienen que ser nada extravagantes, ¡las blancas o transparentes funcionan perfectamente! Cuélguelas en su hogar y disfrute una atmósfera cálida y de ensueño.



Más información: <https://www.apartmenttherapy.com/interior-designer-holiday-decor-tips-and-ideas-36685433>

<https://www.bybrittanygoldwyn.com/tips-for-holiday-decorating-on-a-budget/>

## Este otoño, ¡eleve su mirada!

Pocas cosas le conectan más con las maravillas de la naturaleza que elevar la mirada hacia el cielo nocturno. Dependiendo de dónde viva, podría ver muchas cosas interesantes. Y es una experiencia gratuita y divertida que puede compartir con su familia.

### Estos son algunos consejos para observar el cielo nocturno:



#### Vaya a un lugar elevado y evite las luces.

Si vive en una ciudad, vaya a un parque o una colina cercana. Intente permanecer lejos de la iluminación de las calles.



#### Dé tiempo para que los ojos se le ajusten.

Después de 15 minutos en la oscuridad, podrá ver mejor.



**No necesita un telescopio.** Le sorprenderá cuánto puede ver a simple vista. Si tiene un par de binoculares, ¡llévelos! Son fabulosos para ver los detalles de la luna.



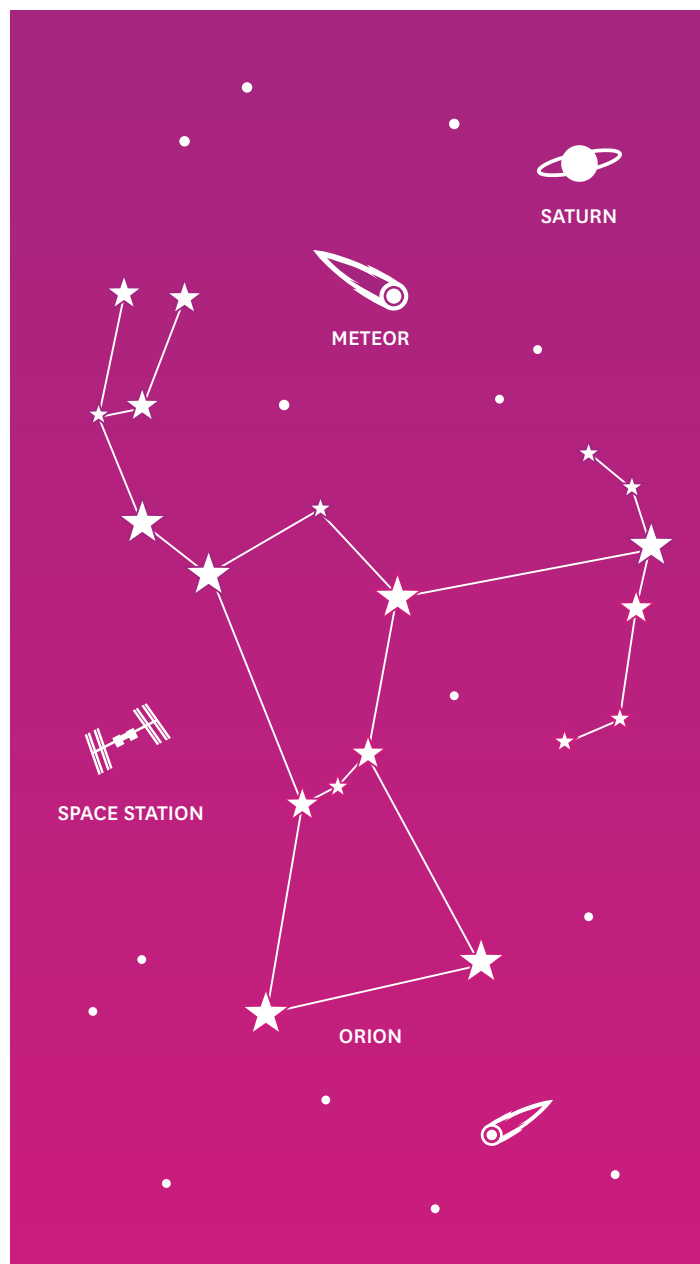
**Busque aplicaciones gratis en línea.** Hay gran cantidad de aplicaciones fáciles de usar para su teléfono que le ayudan a ubicar objetos en el cielo.

### ¿Qué puede ver?

**¡Estrellas, estrellas, estrellas!** Si vive lejos de la iluminación de la ciudad, podrá ver muchas estrellas. Sin embargo, sin importar dónde viva, debería poder ver la constelación de Orión esta época del año.

**¡Busque la inconfundible línea de tres estrellas en el cielo del sur que forman el cinturón de Orión!**

- **Planetas.** ¿Cómo puede distinguir un planeta de una estrella? ¡Las estrellas centellean, mientras que los planetas no lo hacen! Busque a **Marte** desde octubre hasta el 31 de diciembre. De hecho, es de color ligeramente rojo. También puede ver a **Júpiter** durante esta época. Hasta puede ver los **anillos de Saturno** con un telescopio económico.



- **Meteoros.** ¿Quiere ver estrellas fugaces? Este otoño podría verlas en dos épocas. Desde principios de octubre hasta principios de noviembre, la **Tierra** pasará por los meteoros **Oriónidas**. Y noviembre es el mejor momento de ver la lluvia de meteoros de las **Leónidas** ¡Buena suerte!
- **La Estación Espacial Internacional.** De hecho, puede ver este laboratorio hecho por el hombre pasar por el cielo a ciertas horas. ¡Se ve idéntica a una estrella que se mueve lentamente! Visite este sitio de Internet de la NASA para informarse sobre las oportunidades de ver la estación en su código postal: [www.spotthestation.nasa.gov](http://www.spotthestation.nasa.gov)

## Sepa a dónde ir para obtener atención

*Usted quiere cuidar bien de sí mismo o misma y a su familia. Parte de esto es saber a dónde ir cuando uno de ustedes se lastima o enferma. Siga leyendo para obtener más información sobre el tratamiento que necesita para distintos problemas. De esta forma, puede obtener la atención adecuada en el lugar adecuado y en el momento adecuado.*

### **Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida 24/7**

Los expertos médicos pueden contestar sus preguntas de salud y ayudarle a hacer citas médicas. Use esta opción si necesita ayuda para cuidar a un hijo o hija enfermos o para saber si necesita consultar a su proveedor de atención primaria.

### **Atención virtual gratis 24/7**

Obtenga atención experta por teléfono o video. Use este servicio en cualquier momento y en cualquier lugar. Para los problemas de salud menos severos, como problemas de los senos nasales, resfriados, problemas de la piel o la gripe.

### **Proveedor de atención primaria (PCP)**

Su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP) es su médico principal. Si no necesita atención médica de inmediato, puede llamar al consultorio y programar su visita. Este tipo de atención es para cuando necesita una vacuna, revisión anual o ayuda para resfriados o la gripe. También puede acudir a este proveedor por problemas de salud, como asma o diabetes.

### **Centro de atención urgente dentro de la red**

Vaya a uno de estos centros si el consultorio de su proveedor de atención primaria está cerrado y necesita atención para un problema de salud que no sea crítico.



Esto incluye síntomas de gripe con vómito, infecciones de oído, fiebres altas y esguinces.

### **Sala de emergencia**

Antes de ir a la sala de emergencia (Emergency Room; ER), considere todas sus opciones. Esta opción de atención es para problemas que amenazan la vida. Esto incluye:

- fracturas
- sangrado que no se detiene
- dolor de parto u otro sangrado (si está embarazada)
- síntomas de choque (shock) (sudar, tener sed, mareos, piel pálida)
- sobredosis de drogas
- haber consumido veneno
- quemaduras graves
- convulsiones o ataques
- problemas para respirar
- no poder ver, moverse o hablar repentinamente
- dolor de pecho o síntomas de ataque cardíaco
- heridas de arma de fuego o arma blanca



# Cinco consejos para ayudar a los niños a mantener las pesadillas a raya

**Aparte de ocasionar la pérdida de sueño, las pesadillas pueden causar ansiedad. Éstas pueden presentarse debido a que el niño o niña ve o escucha algo que le atemoriza o confunde, dejando que su imaginación llene los espacios vacíos.**

**Los siguientes son cinco consejos para ayudar a su hijo o hija a mantener a raya las pesadillas:**

- 1. Escuche y tranquilice.** Si su hijo o hija grita durante la noche, dele un abrazo y haga que se sienta seguro o segura. Esto puede ayudar bastante. Recuérdele que está seguro(a) en su hogar, y que nada malo le está pasando. Respiren juntos profundamente unas cuantas veces y deje que le cuente su pesadilla. De ser necesario, revise el closet o debajo de la cama para enseñarle que todo está seguro. Abrácele más que de costumbre y recuérdle que fue sólo un sueño.
- 2. Prepare las cosas durante el día.** Si las pesadillas de su pequeño o pequeña tienen una trama, personaje o entorno consistente, haga frente a los temores durante las actividades diurnas. Lean juntos un libro en cuya trama haya temor, pero que tenga un final feliz. Busque juegos o rompecabezas con el animal o personaje temido. Esto puede ayudar a su hijo o hija a explorar por qué le tiene miedo y calmar su mente en la noche.
- 3. Use su creatividad.** ¡En ocasiones tiene que cazar monstruos! Aparte el tiempo suficiente antes de irse a la cama para cazar monstruos juntos con linternas. Cuelgue un letrero de “no se aceptan monstruos” en la puerta o vaya de compras y permítale a su hijo o hija que elija una nueva luz de noche. Deje que se lleve a la cama lo que sea que ayude a crear un sentimiento de seguridad, ¡incluso si eso es el perro de la familia!
- 4. Refuerce la rutina.** Las rutinas para irse a la cama reducen el estrés. Si las pesadillas se presentan a menudo, tome las mismas medidas cada noche para ayudar a calmar a su hijo o hija. Encienda la luz de noche, revise debajo de la cama, mire dentro del closet y léale un cuento feliz. Estas son medidas fáciles que puede añadir a la rutina de irse a la cama para ayudarle a aliviar la ansiedad.
- 5. Enfrente el temor.** A menudo, la mejor forma de manejar el temor es enfrentándolo cara a cara. Ver o hacer algo en “la vida real” puede ayudar a su hijo o hija a entender la diferencia entre una pesadilla y la realidad. Si el temor está basado en la fantasía, colaboren para reescribir el final. Juntos, pueden imaginarse formas simpáticas de cambiar el sueño. ¡Informe a su hijo o hija que él o ella puede elegir cómo se desarrolla la historia!





SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SilverSummit Healthplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SilverSummit Healthplan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

©2020 SilverSummit Healthplan. All rights reserved.