

# WHOLE you



NÚMERO 1, 2022

En este número, encontrará consejos sobre cómo finalmente abandonar viejos hábitos y comenzar otros nuevos más saludables. Además, hay una deliciosa receta para mantenerse caliente. Usted también puede leer acerca de cómo ayudar mediante la donación de sangre y por qué debe mostrarle algo de amor a su corazón en febrero.

**Nos alegra que esté aquí y queremos que sepa que estamos a su disposición para ayudar a que se mantenga saludable y reciba beneficios de respaldo para usted y su familia. Recuerde que, como miembro, le brindamos estos beneficios adicionales y más:**

- No se necesita una remisión del médico para recibir atención especializada. ¡No hace falta ir antes al PCP para ver a un especialista!
- Membresía de Boys and Girls Club\*.
- Espá rejuvenecedor para la mamá del recién nacido. Elija un servicio de manicura, pedicura o 30 minutos de masajes\*.
- Recompensas en tarjetas de regalo de Visa por ir al médico y participar en programas\*.
- Tutorías para sus hijos\*.
- Personal local de las comunidades donde vive para ayudar a que obtenga alimentos, vivienda, transporte y más.

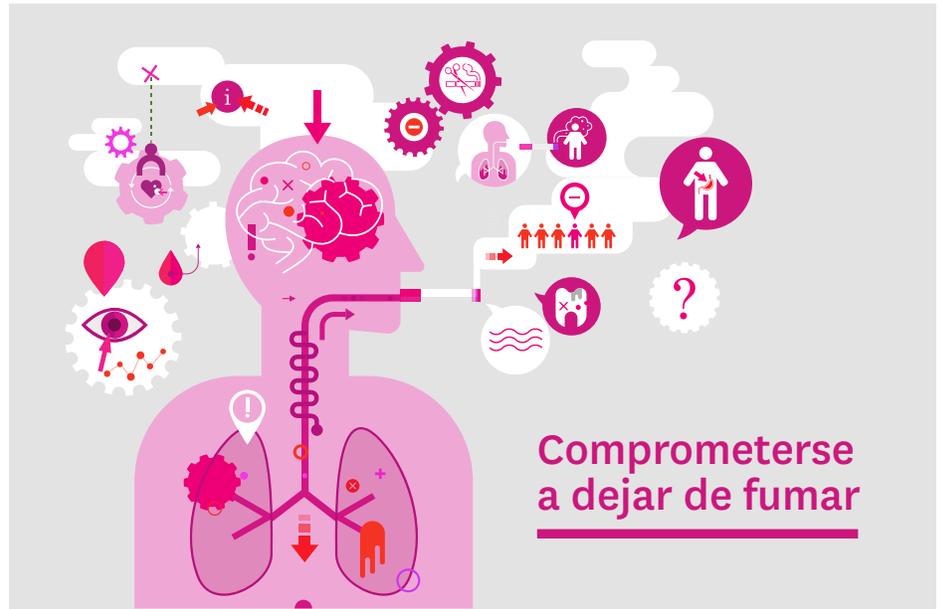
*¡Gracias por quedarse en SilverSummit Healthplan!*

## Comprometerse a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevas resoluciones. 2022 es el año en el que finalmente dejará su hábito de fumar o usar cigarrillos electrónicos. El dejar estos hábitos tiene muchos beneficios, entre ellos puede mejorar su salud general. **El dejar el hábito puede ser difícil, especialmente si no está preparado.**

Pero no se preocupe. Le presentamos a continuación unos cuantos pasos sencillos que puede tomar que harán que le sea más fácil.

- Planifique una fecha para dejar el hábito. El 1 de enero es obviamente un día excelente para empezar de nuevo, pero no es el único día. Si no está listo, el apresurarse solamente hará que fracase. Elija una fecha para dejar el hábito y dese tiempo para prepararse mentalmente.
- Calcule lo que va a ahorrar. El fumar y usar cigarrillos electrónicos son hábitos caros de mantener. El sitio web [SmokeFree.gov](https://www.smokefree.gov) informa que si fuma un paquete al día, si deja de fumar ahorrará \$2,200 al año o más dependiendo de dónde viva.
- Encuentre una razón. Hay muchas razones buenas para dejar de fumar, pero el encontrar una que le motive es importante. Podría ser algo tan sencillo como dejar de fumar porque es mejor para su salud. Puede hacerlo para ahorrar dinero. O porque desea estar saludable para un ser querido o para un bebé en camino. El saber la razón le ayudará a seguir durante los tiempos estresantes y difíciles.



- Conozca sus desencadenantes. Si es consciente de las cosas que le llevan a fumar, podrá manejar mejor esos desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, estará preparado(a) para manejarlas.
- Luche contra los ganas de fumar. La realidad es que tendrá ganas de fumar. Pero el saber lo que tiene que hacer para manejar su deseo urgente de fumar tendrá una diferencia fundamental. Encuentre maneras de distraerse y frenar sus deseos hasta que pasen.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Hay muchas herramientas que le ayudarán a dominar su hábito. Puede hablar con su médico sobre qué ayuda está disponible. Busque el apoyo de un asesor para dejar de fumar, Quitline, textos de apoyo o incluso aplicaciones en su teléfono. Incluso aunque el dejar de fumar es su decisión totalmente, es importante recordar que no lo tiene que hacer solo(a).

Más información: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-to-prepare.html>

## Año nuevo, vida nueva

Muchas resoluciones de año nuevo se centran en la salud física.

**Normalmente los objetivos que se piensan son cosas tales como comer mejor, estar más activo, perder peso o apuntarse a un gimnasio.**



### **Sea creativo(a).**

A algunas personas les gusta escribir algunas páginas o diarios todas las mañanas para procesar sus pensamientos. También podría pintar, tocar un instrumento o bailar. Podría empezar a hornear o a construir algo en su casa. El crear algo es una manera excelente de entretenerse y así ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés.

**Aunque estos objetivos sean todos dignos de aspirar a ellos, el nuevo año es también el momento adecuado para volverse a centrar en toda su persona.**



### **Simplemente, respire.**

Sí, todos respiramos involuntariamente. Pero a veces tenemos que recordarnos a nosotros mismos que tenemos que hacerlo. Incluso si es solamente durante un minuto. O pruebe a realizar un ejercicio de meditación total y consciente durante 10-15 minutos. Haga lo que pueda para tomarse un momento y hacer una pausa. El permitirse prestar atención a su respiración y a nada más le puede ayudar a reenfocar su mente.

**No piense solo en su salud física, sino también en su salud holística. Hemos reunido unas cuantas maneras activas con las que usted podría hacer que este nuevo año revelase en usted una nueva persona.**



### **Tómese un descanso.**

Dese la posibilidad de tomar unos minutos de descanso. Tanto si es simplemente un descanso en medio de su día de trabajo. O relajándose con una ducha o baño caliente al final de la noche. Será capaz de tener más éxito y hacer más cosas si permite que su cuerpo y mente obtengan el descanso que necesitan.



### **Recuerde las cosas básicas.**

El centrarse en su salud general también es parte de las cosas básicas. Asegúrese de que bebe suficiente agua para mantenerse hidratado. Duerma bien. Póngase de pie y de paseos cortos. Le sorprenderá ver como estas pequeñas cosas le ayudan a sentirse mejor.

## 3 maneras de eliminar el azúcar añadido de su dieta

*La mayoría de los alimentos que comemos contienen azúcar natural. El mayor problema es el azúcar añadido. Al final de la temporada de fiestas, lo más seguro es que muchos de nosotros hayamos comido una gran cantidad de alimentos dulces, que contienen azúcar añadido.*

*¿Qué puede hacer para tomar menos? Me alegro de que me lo haya preguntado. A continuación se incluyen tres consejos rápidos y fáciles de seguir que le ayudarán a darse cuenta con más facilidad de cuánta azúcar añadida toma cada día.*



1

### **Cambie las bebidas azucaradas por otras.**

Cuando pensamos en azúcares, probablemente lo primero que se nos ocurre es un postre dulce. Pero muchas de las cosas que bebemos, como refrescos, zumos o incluso cafés y té, están llenos de azúcares añadidos. Intente reemplazar un refresco azucarado con un vaso de agua. El reemplazar incluso una de esas bebidas al día puede tener un gran impacto en su dieta.

2

### **Disfrute comiendo frutas.**

Todo el mundo es goloso en ocasiones. La próxima vez que sienta la necesidad de comer algo dulce, tome una fruta en su lugar. Pueden satisfacer su antojo dulce y son una buena fuente de vitaminas y nutrientes.

3

### **Mire las etiquetas.**

Cuando vaya a la tienda de comestibles, note cuántas cosas le tratan de vender. Alimentos que parecen “saludables” tales como granola o barras de proteínas pueden contener grandes cantidades de azúcares añadidos. Menos mal que ahora las etiquetas de nutrición incluyen cuánto azúcar se ha añadido a los alimentos. Compruebe cuánto azúcar procede de los ingredientes usados en comparación con cuánta se ha añadido.

## Caliéntese de dentro a afuera

Mientras el tiempo está frío, no hay nada mejor que una sopa saludable para mantenerse caliente. De hecho, las sopas son los héroes no reconocidos del invierno. Si sabe que la semana entrante va a estar ocupado(a), puede preparar sopa extra para congelar y recalentar más tarde. Y si tiene niños melindrosos en su casa, las sopas son una manera fácil de asegurar que coman una comida balanceada con verduras y proteínas.

En este número, tenemos una receta de sopa de res con verduras sabrosa y deliciosa.



### Ingredientes:

- 2 libras de carne picada
- 1 cebolla dulce pequeña, picada
- 1 cucharada de sal de mesa
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 3 (14 oz.) latas de caldo de res bajo en sodio
- 3 (29 oz.) latas de verduras mixtas con papas, escurridas y enjuagadas
- 3 (14 1/2 oz.) latas de papas nuevas cortadas en trozos, escurridas y enjuagadas
- 1 (15 oz.) lata de chícharos dulces con champiñones y cebollas perla, escurridos y enjuagados
- 2 (26 oz.) latas de salsa de pasta de tomate, hierbas y especias
- 1 (14 1/2 oz.) lata de tomates cortados en trozos con cebolla dulce

### Instrucciones:

- Dore la carne picada y la cebolla en una olla grande de sopa a fuego medio. Es mejor que lo haga en tandas. Mezcle durante 5 a 8 minutos o hasta que la carne esté hecha totalmente.
- Escúrrala bien y vuelva a ponerla en la olla. Añada y mezcle la sal, la pimienta negra y el caldo de res mientras lo hace hervir.
- Mezcle todas las verduras mixtas. Espere hasta que empiece a hervir. Después, cubra y baje el fuego.
- Deje cocer a fuego lento durante al menos 20 minutos o hasta que esté totalmente calentado.

Más información: <https://www.southernliving.com/recipes/chunky-vegetable-beef-soup-recipe>

## Maneras de meditar todos los días

La salud emocional y mental es tan importante como la salud física. Una de las mejores maneras de mejorar la suya es meditando. Incluso una sesión rápida de cinco minutos le puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad. Lo mejor de la meditación es que se puede hacer en cualquier lugar y puede ser tan informal como usted quiera. De hecho, si nunca ha practicado la meditación, tenemos unas cuantas cosas sencillas que puede introducir en su rutina diaria.



**Respire profundamente.** Concentre toda su atención en su respiración. Reconozca la sensación al inhalar. Si su mente se distrae, enfóquela de nuevo en su respiración, respirando profunda y lentamente.



**Explore su cuerpo.** Cierre sus ojos y concéntrese en la sensación de cada parte de su cuerpo. Sea consciente de todas las sensaciones. ¿Tiene dolor, tensión o flacidez?



**Concéntrese en lo positivo.** Tómese un momento para pensar sobre todas las cosas buenas de su vida. Las cosas por las que siente gratitud y le dan alegría. Puede hacer una lista de cuáles son esas cosas. O simplemente cierre los ojos y visualícelas.



**Repita una afirmación.** El concentrarse en una afirmación le puede ayudar a calmar su mente y aliviar su ansiedad. Si puede, combine esto con un paseo fuera de su casa para relajarse y hacer un poco de ejercicio.



**Lea y reflexione.** Reserve tiempo para leer un pasaje corto o un poema. Después, permítase unos minutos para reflexionar sobre el mismo. Esto puede hacer que deje de afanarse y le saque de las distracciones de su día.



Después de que ha probado unas cuantas de estas sugerencias, puede que quiera echarles un vistazo a prácticas más formales. Hay videos gratis de meditaciones guiadas en línea. O puede tomar una clase de yoga que incluya algunos elementos para la atención plena (mindfulness).

No se olvide tampoco de aprovecharse de los beneficios de myStrength. Es una herramienta en línea proporcionada por su plan de salud para buscar ayuda para el estrés, la ansiedad, el dolor crónico y más. Visite [SilverSummit Healthplan's myStrength URL](https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858) para obtener más información.

## Tienda una mano y done sangre

*Según la Cruz Roja americana, una persona necesita sangre en los Estados Unidos cada dos segundos. El donar sangre es un proceso sencillo y seguro que puede impactar y salvar vidas. Pero existen también muchos beneficios para la persona que dona sangre. Este mes de enero es el Mes nacional de donación de sangre, por eso queremos mostrarle unas cuantas razones por las que debería considerar donar sangre.*



- **Reduce riesgos.** Varios estudios muestran que el donar sangre ayuda a reducir el riesgo de ataques al corazón y accidentes cerebro vasculares. La densidad de su sangre puede dañar las células que revisten sus arterias. El donar con regularidad puede ayudar a reducir la densidad de su sangre.
- **Quema calorías.** Después de dar sangre, su cuerpo necesita reemplazarla. El hacer sangre nueva requiere mucha energía, por eso puede ayudar a quemar más calorías.
- **Revisión médica mini.** Antes de donar, el personal se asegura de que está en buena salud. Le medirán el pulso, la presión arterial y la temperatura corporal. Es una buena manera de ver lo que está sucediendo en su cuerpo. Pero no debe reemplazar una visita médica.
- **Un impacto duradero.** Tómese un momento para pensar en la gente a la que va a ayudar su donación. Es un gesto sencillo que puede tener un efecto a largo plazo en los que lo necesitan.



El donar sangre puede ayudarle a **reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebro vascular.**



Cada dos segundos **una persona en los Estados Unidos necesita sangre.**

## Demuestre que quiere su corazón



Se puede decir que el corazón es el órgano más importante de su cuerpo. El mantenerlo saludable puede impactar su salud y bienestar generales. Queremos ayudarlo a celebrar el Mes nacional del corazón este mes de febrero con unos cuantos consejos y hábitos que le ayudarán a mantener su corazón bombeando lo mejor posible.

**Coma todo lo que su corazón desee.** Encuentre maneras de añadir alimentos saludables para el corazón a su dieta. Pruebe a añadir a su ensalada pescado rico en omega-3 como salmón, trucha o bonito. Reemplace sus refrigerios habituales con frutas del bosque, nueces o almendras.

**Muévase.** La asociación americana del corazón promoció un mínimo de 20-30 minutos de ejercicio al día para prevenir las enfermedades cardiovasculares. De un paseo o pruebe una clase de ejercicio en línea para mover su cuerpo.

**Póngase de pie.** Si se da cuenta de que se pasa mucho tiempo sentado, no se olvide de levantarse y estirarse. Un poco de movimiento ayuda mucho a su corazón. El moverse hará que circule la sangre y que su corazón bombee.

**Relájese.** El estrés puede impactar directamente los niveles de colesterol y la presión arterial. Estos dos niveles contribuyen a las enfermedades cardíacas. El encontrar maneras de ayudar a manejar su estrés es la clave. Cualquier cosa que le ayude a calmar su mente y proteger su corazón.

**Permítase relajarse.** Un vaso de vino rojo, en moderación, puede ser bueno para su corazón. Pruebe a emparejarlo con una porción pequeña de chocolate negro para relajarse y disfrutar de ese momento concreto de su día. Hable con su médico para que le de consejos médicos específicos para usted.



## ¡Sigue conectado y más!

Tu cuenta de miembro en línea es una excelente manera de mantenerse al día respecto de información importante y cómo administrar tu seguro.

VISITA [silversummithealthplan.com](https://silversummithealthplan.com) PARA REGISTRARTE HOY MISMO.

Look at everything you can do:

- Manage your *myhealthpays*® rewards
- Find or change your doctor
- Get care through our virtual health services
- Join our Start Smart for Your Baby®
- View your claims status and more!



[silversummithealthplan.com](https://silversummithealthplan.com)

 [facebook.com/SilverSummitHealthplan](https://facebook.com/SilverSummitHealthplan)

 [twitter.com/SilverSummitHP](https://twitter.com/SilverSummitHP)

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).