

WHOLE you



Boletín de invierno del 2020

Bienvenida + Avance

Le damos la bienvenida a *Whole You*, un boletín trimestral de SilverSummit HealthPlan. Soy Eric Schmacker, Presidente y CEO of SilverSummit Healthplan. Espero que use este boletín para mantenerse al día sobre los eventos locales y los beneficios de su plan de salud, así como para aumentar su bienestar.

En este número, infórmese sobre cómo **vencer las alergias y controlarse el asma**. Lea consejos para **alimentarse sin exceder su presupuesto y obtener el máximo valor de su plan de salud**. Obtenga **ayuda gratis para sus impuestos** mucho antes de abril. Después, disfrute de una actividad relajante con algunas **hojas para colorear** que le brindamos. Finalmente, **descanse durante las vacaciones de primavera** — y siéntase fabulosamente.

Examine los eventos de nuestra comunidad e infórmese cómo puede participar. ¡Esperamos verle!

En nuestro próximo número encontrará más contenido para todos los aspectos de su persona.

Nota: En la versión en línea de este boletín encontrará enlaces a fuentes de información adicionales sobre muchos de nuestros artículos.

Enero es el Mes Nacional para la Prevención de los Defectos de Nacimiento

¿Sabía que los CDC calculan que, de las casi cuatro millones de mujeres que dan a luz cada año, más de 50,000 se enfrentarán a complicaciones? Es una estadística perturbadora, y una que subraya la importancia del Mes Nacional para la Prevención de los Defectos de Nacimiento en enero: una labor de nivel nacional para aumentar la consciencia de los defectos del nacimiento, sus causas y los recursos para prevenirlos. Con motivo de esta labor que se da en enero, en SilverSummit Healthplan deseamos compartir información sobre el programa Start Smart for Your Baby® para ayudar a las familias a aprovechar estos recursos.



En SilverSummit Healthplan estamos comprometidos a apoyar a las afiliadas embarazadas y a ayudar a los recién nacidos a tener un comienzo sólido. Aunque no todos los defectos del nacimiento pueden prevenirse, desde el lanzamiento del programa Start Smart for Your Baby® de SilverSummit Healthplan, hemos apoyado a más de 400 partos cada año. Para obtener más información, puede encontrar todo lo que ofrece el programa Start Smart for Your Baby®, así como los detalles de inscripción, en SilverSummitHealthplan.com.

Aproveche su cobertura a lo máximo:

Gane y use recompensas con el programa *my* health pays®

Su seguro de salud le brinda importantes beneficios. Sin embargo, ¿sabía que también puede ganar recompensas?

Con el programa de recompensas My Health Pays®, es fácil ganar recompensas. Simplemente realice actividades saludables como hacerse su examen de bienestar anual, vacunarse contra la gripe u otras pruebas de detección anuales para protegerse la salud.

Cuando realice una actividad saludable, ganará recompensas en dólares. Puede usarlas en cosas como:

- Artículos del día a día en Walmart®
- Servicios públicos
- Transporte
- Cuidado infantil
- Educación
- Renta

Estas son formas de ganar recompensas de My Health Pays:

- Gane \$20 al vacunarse.
- Gane \$30 al hacerse un examen de bienestar (en un plazo de 90 días de haberse afiliado).
- Gane \$20 al hacer una visita de bebé saludable sin vacunas programadas.
- Gane \$15 al hacerse una prueba de detección de cáncer de mama.
- Gane \$50 Atención anual integral para la diabetes – debe completar todo lo siguiente una vez durante el año calendario (edad 18-75): prueba HbA1c, evaluación de retinopatía (examen con pupilas dilatadas) y evaluación de los riñones.

Si tiene preguntas o necesita más información, visite SilverSummitHealthplan.com o llame a Servicios a los Afiliados al 1-844-366-2880.



Conciencia sobre el asma

Respire fácilmente: Cinco consejos para ayudarle a controlarse el asma

Dé un suspiro de alivio. **Contrólese el asma mediante estos cinco pasos.**

- 1 Cree un plan de acción.** Esté preparado o preparada por si el asma se le empeora. Elabore un plan junto con su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP). Infórmese sobre cuál es la mejor forma de tomar su medicamento, cómo evitar los factores desencadenantes y cuándo obtener ayuda. Si se le presenta un ataque, repase su plan para entender qué le empeoró sus síntomas.
- 2 Controle sus factores desencadenantes.** Éstos son distintos para cada persona. Incluyen el moho, la caspa de mascotas y los limpiadores domésticos. Anote cómo le afectan los cambios de clima. Esto le ayudará a recordar qué temporadas le irritan el asma más intensamente. Con esta información, en el futuro puede limitar las actividades al aire libre durante esas temporadas.
- 3 Manténgase en movimiento.** La actividad física puede fortalecer los pulmones y reducir el riesgo de que se le presente un ataque. También puede mejorar su calidad de vida. Haga ejercicios de calentamiento antes de aumentar la intensidad. Si hace frío, use una mascarilla para calentar el aire que inhala. En temperaturas extremas, mejor opte por hacer una actividad en interiores. Como con cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico de atención primaria antes de iniciar.
- 4 Maneje los medicamentos.** Las personas reaccionan en formas distintas a los medicamentos. Quizá tenga que probar unos cuantos tipos de medicamentos para encontrar el que le funcione mejor para el asma. Entre más rápido se trate los síntomas, menos severos serán y menos medicamento necesitará.
- 5 Respire mejor.** Preste atención a los signos como respirar con silbido o falta de aliento. Éstos pueden significar que está a punto de tener un ataque. Si se le presentan síntomas, los ejercicios de respiración pueden ayudarle a permanecer en calma y bajo control. Hable con su médico de atención primaria o comuníquese con nuestro programa de Manejo de la Atención para el Asma para obtener más información.



4 Consejos para dominar las alergias de temporada

Las alergias no pueden tomarse a la ligera

Los ojos llorosos y con comezón. Los ataques de estornudos. Si tiene alergias, sabe lo miserable que pueden sentirse esta época del año los que tienen alergias. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sentirse mejor durante esta temporada de alergias.

Las pruebas de alergias permiten a su médico saber a qué es alérgico o alérgica. Sabiendo esto, puede elaborarse un plan para ayudarle a lidiar con esas alergias. Hacerse las pruebas es un buen primer paso para encontrar alivio.

Además, la hora en que pasa tiempo al aire libre y el clima pueden afectar en gran medida sus alergias. Los niveles de polen son más altos en la mañana, de manera que planee estar al aire libre más tarde si es posible. Y, si el clima es seco y hay mucho viento, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.

También puede informarse sobre la cantidad de polen en su área. Vea el reporte del clima en las noticias locales de televisión. Visite sitios de Internet especializados en el clima. También hay mensajes electrónicos y otras formas de verificar el polen cerca de usted.

Las ventanas abiertas le exponen al polen y otros alérgenos. Use su aire acondicionado cuando esté en su casa o en un vehículo. Revise y cambie sus filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Asimismo, mantenga sus alfombras y pisos limpios y sin polvo.

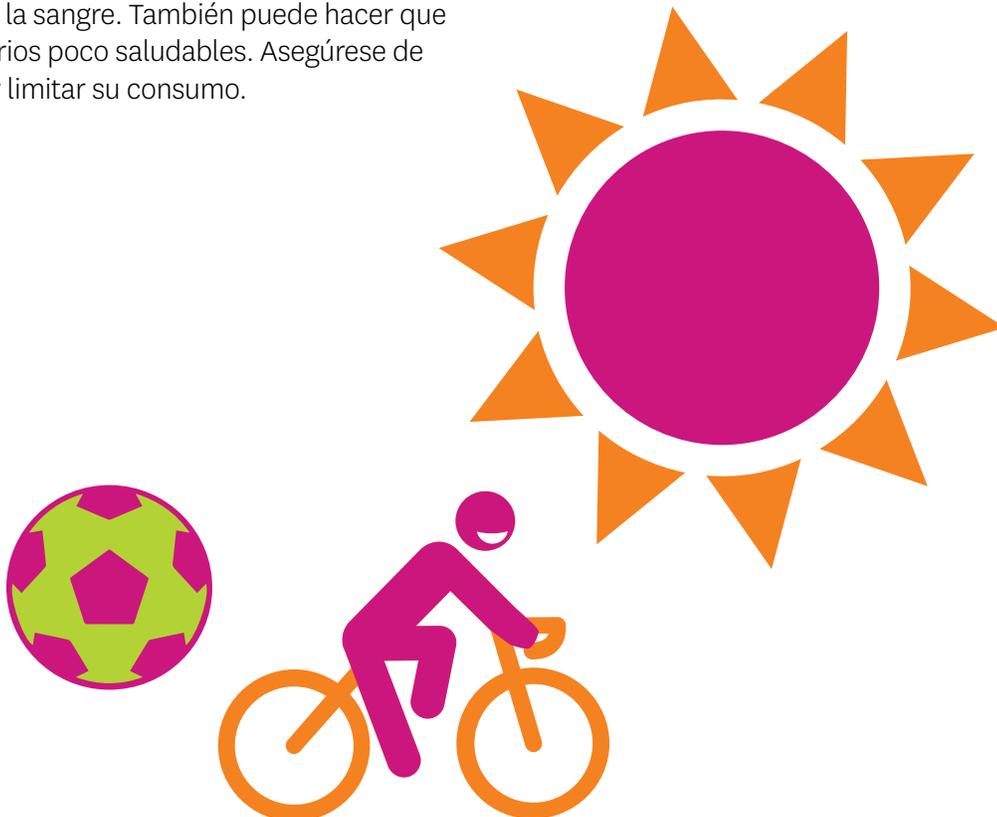
Por último, preste atención a lo que come. Los alimentos como el azúcar, el trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si se le presentan síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos y comezón en la garganta o respiración con silbido, tome nota y evite ese alimento en el futuro. No olvide beber bastante agua para limpiar e hidratar su sistema.



5 Consejos saludables para las vacaciones de primavera ¿Sus vacaciones de primavera son vacaciones saludables?

Las vacaciones de primavera es un buen momento para relajarse. Con estos cinco consejos, haga de sus vacaciones de primavera unas vacaciones saludables — y siéntase fabulosamente.

-  **Disfrute de la actividad física.** No necesita un gimnasio. Salga a caminar, vaya a turistar en bicicleta o disfrute de nadar. ¿Prefiere los juegos? Tome un Frisbee, empiece un juego de golf de disco o pruebe a jugar otro tipo de juego. Hay muchas actividades divertidas que pueden mantenerle en movimiento.
-  **Devuelva algo de lo que ha recibido.** Busque formas de apoyar a su comunidad prestando servicio voluntario. Muchas organizaciones sin fines de lucro necesitan asistencia y ayudar a los demás alivia el estrés. ¡Todos salen ganando!
-  **Practique la moderación.** Algunas personas se relajan bebiéndose uno o dos tragos. Sin embargo, el alcohol puede afectar negativamente hasta a los bebedores ocasionales porque eleva los niveles de azúcar en la sangre. También puede hacer que coma refrigerios poco saludables. Asegúrese de beber agua y limitar su consumo.
-  **Coma inteligentemente.** Sólo porque está de vacaciones no significa que las calorías y el valor nutricional no cuenten. Su cuerpo continúa necesitando combustible rico en vitaminas. Si se excede en una comida, no permita que esto descarrile su semana. Coma verduras, frutas y proteínas magras durante el día para sentirse de lo mejor.
-  **No se quede sin dormir.** Trate de mantener su rutina de dormir dentro de una hora más o menos del horario normal. Al apegarse a un horario de sueño consistente, se sentirá más descansado o descansada y tendrá la energía para hacer de sus vacaciones de primavera las mejores que jamás haya tenido.



6 Formas de comer y comprar sin exceder su presupuesto

Cómo comer saludablemente y comprar con inteligencia sin exceder su presupuesto



Comer saludablemente no tiene por qué ser demasiado caro. Repase estas ideas de comidas nutritivas que se ajustan a su presupuesto.

Elija sabiamente seleccionando frutas y verduras de temporada y congeladas. Vea si hay carne en oferta de precio por libra; considere comprar porciones mayores y congelar lo que no use. Pida al carnicero cortes magros y económicos. Los frijoles también son una fuente de proteína fácil y al alcance del bolsillo.

Los supermercados de descuento y mercados de granjeros ofrecen opciones saludables a costos más bajos que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en tiendas asociadas, pero con otros nombres de marca.

Elabore una lista de compras para reducir lo que compra impulsivamente. Repase los anuncios semanales de los supermercados de su área para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Recorte o imprima cupones. Muchos supermercados ahora tienen sus propias aplicaciones que le permiten preparar una lista de compras. Después, puede “recortar” los cupones electrónicos y ver las ofertas que anuncian.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros generalmente son una fuente de proteína más económica que puede hacerse rendir para varias comidas.

Juntarse con una amistad o familiar para comprar artículos a granel ayuda a mantener a raya los gastos y el desperdicio de comida. Congele paquetes individuales de comida en bolsas para guardar con seguridad en el congelador y prepare la comida rápida y fácilmente después.

Tómese un descanso para colorear

Coloree para relajarse

No tiene que ser un niño o niña para disfrutar de los beneficios de colorear. Los estudios recientes han determinado que los adultos pueden usar la actividad de colorear para ayudarse a reducir el estrés. Es como meditar. Uno cambia los pensamientos a colorear en lugar de preocuparse. Dedique unos cuantos minutos y relájese con esta página para colorear. Hasta le incluimos otra para que la comparta con su hijo o hija o una amistad.



Asistencia gratuita para la preparación de impuestos

Obtenga ayuda gratis esta temporada de impuestos



La época de impuestos puede ser confusa. Sin embargo, hay muchas opciones en que puede obtener ayuda para llenar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Lo mejor de todo es que puede usar estas opciones gratuitamente

Asistencia voluntaria para impuestos sobre el ingreso (Volunteer Income Tax Assistance; VITA)

El Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service; IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para llenar sus documentos de impuestos. Tienen voluntarios capacitados y listos para trabajar con usted durante toda la temporada de impuestos

Asesoramiento sobre impuestos para las personas de edad avanzada (Tax Counseling for the Elderly; TCE)

Si tiene 60 años de edad o más, el IRS brinda asistencia gratuita mediante su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con dudas de impuestos sobre las pensiones y la jubilación.

Hay sitios de VITA y TCE cerca de donde usted vive. Puede encontrarlo en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas.

Visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> para encontrar un sitio de VITA o TCE. O bien, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de que tiene todos los documentos que necesitará. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

Asistencia telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo llenar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Hay representantes disponibles para atenderle de 7 a.m. a 7 p.m. El tiempo de espera puede variar. El IRS calcula que ese tiempo es alrededor de 15 minutos.

MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se unieron para crear MyFreeTaxes. Es un sitio de Internet con acceso 24/7 a software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus declaraciones de impuestos estatales y federales. El software hasta puede revisar si pasó por alto cualquier crédito para sus impuestos. Y eso es importante para ayudarle a obtener lo máximo de reembolso. Visite myfreetaxes.com para obtener más información.

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.