

WHOLE you



OTOÑO DE 2020

En este número...

Averigüe cómo combatir las caries dentales y mantenerse al día con las vacunas, especialmente ahora que se acerca la temporada de gripe.



Lea consejos sobre cómo alimentar a su familia sin salirse de su presupuesto.

También ofrecemos consejos sobre cómo obtener el máximo del valor de su plan de salud y cómo hablar con un médico virtualmente.



Adopte el espíritu otoñal y examine más de cerca los árboles que crecen en donde vive.

7 consejos para prevenir la caries dental en los pequeños

Los pañales, la alimentación, los horarios de dormir: es mucho lo que hay que mantener en mente al tratarse de bebés y niños pequeños. Sin embargo, no debe olvidarse de prestar atención a su salud oral. Ponga en práctica estos siete consejos para proteger a su pequeño o pequeña.



1. Límpiele las encías. Después de cada vez que coma, tome un trozo de gasa o toallita mojada y límpiele las encías para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Hágalo suavemente!



2. Nada en el chupón. Nunca recubra los chupones de los pequeños con miel o azúcar para hacer que los usen. Protéjales las encías y los dientes usando solamente chupones recién lavados.



3. Empiece a cepillarle los dientes. Una vez que le salga el primer diente, empiece a cepillarle los dientes con un cepillo de dientes suave tamaño infantil y una diminuta cantidad de pasta de dientes apta para niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años de edad, puede usar un poquito más: el tamaño de un chícharo.) No olvide usar pasta de dientes sin flúor hasta que su pequeña o pequeño pueda escupir por sí solo o sola.



4. Consulte a un dentista. Programe la primera cita con un dentista cuando le salga el primer diente, pero no después del primer cumpleaños.



5. Restrinja los bocadillos. Cuando su hijo o hija pueda comer alimentos sólidos, adopte el hábito de elegir refrigerios sin azúcar o no endulzados. Los refrigerios más saludables y compatibles con dientes saludables son las frutas y verduras, el queso con bajo contenido de grasa y agua.



6. Use agua. Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo o hija después de que haya comido alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar. Siempre que sea posible, dé a sus pequeños agua en lugar de jugos.



7. Programe las revisiones. Sin hacer un examen dental completo, es difícil ver la caries dental en bebés. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías sobre los dientes frontales de arriba, pero quizá usted no pueda verlas. Si sospecha que su bebé tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.

¡Llame al 1-844-366-2880

TTY/TDD: 1-844-804-6086 para obtener más información sobre sus beneficios dentales!

Más información:

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw92217>



Concientización de la Vacunación

Mantenerse al día con las vacunas es algo importante, tanto para usted como para sus hijos. Proteja su salud y la salud de los que le rodean siguiendo estos consejos de vacunación.

- 1. Conserve los registros.** Mantenga los registros de las vacunas que usted y sus hijos se aplican y guárdelos en un lugar seguro. Hacer esto puede ahorrarle tiempo y dinero. También puede ayudarle a evitar aplicarse una vacuna que no necesita. ¿No puede encontrar los registros que necesita? Hable con su proveedor de atención primaria.
- 2. Manténgase al día.** Incluso si se le aplicaron todas las vacunas en su infancia, algunas requieren “refuerzos” para continuar surtiendo efecto. Dependiendo de su edad y condiciones de salud, también puede correr riesgo de sufrir enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden aminorarse mediante vacunas. Además, hay vacunas para cosas como la gripe que necesitan aplicarse cada año.
- 3. No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de que se consideren seguras para usarse. A pocas personas les dan efectos secundarios por las vacunas. Y esas personas generalmente sólo tienen efectos leves y temporales, como dolor o enrojecimiento en donde se aplicó la vacuna.
- 4. Viaje en forma segura.** No viaje fuera del país sin verificar sobre las vacunas que usted o sus hijos pudieran necesitar. En ciertos países puede exponerse a enfermedades contra las que sus vacunas actuales no le protegen. Intente no esperar hasta el último momento. Algunas vacunas pueden tardarse varios días o hasta semanas en surtir efecto. El sitio de Internet de los CDC es un fabuloso recurso para asegurarse que tiene la cobertura adecuada.
- 5. Esté alerta.** Las vacunas pueden ayudarle a evitar una enfermedad común, como la gripe y tos ferina. Éstas pueden afectar seriamente a las personas a su alrededor, como a los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Las vacunas que necesita depende de su edad, antecedentes médicos y hasta de su trabajo. ¡Asegúrese de hablar con su médico para averiguar cuáles son las adecuadas para usted y su familia!



Más información: <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>



¡Start Smart for Your Baby®
puede ayudar a guiarle cuando
tome decisiones sobre las
vacunas para su bebé!



¡Puede ganar recompensas
my health pays® cuando se
aplica las vacunas que necesita!

Alimento a una familia de 4 con \$200 al mes

Para muchas familias, la vivienda y los alimentos son los mayores gastos que enfrentan. Cuando los presupuestos son ajustados, puede obtener un gran alivio al recortar los costos de la comida. Si no tiene el hábito de planear y preparar los alimentos, esto puede ser difícil. Sin embargo, una vez que adopte el hábito, se convierte en algo natural. Use estos consejos para comenzar.

Planee, planee, planee. No puede alcanzar una meta si no la tiene bien definida. Elija un presupuesto y plan alimenticio y apéguese a ellos. Investigue en Internet. Verá que muchas personas han tenido éxito con planes tan frugales como \$200 al mes para alimentar a una familia de cuatro integrantes. Eso es \$50 a la semana. *Es posible lograrlo, y ¡de manera saludable, también!*

Use cupones. ¡No se preocupe! No necesita pasarse todo el tiempo recortando cupones. Sin embargo, asegúrese de prestar atención a lo que compra con frecuencia. Si puede encontrar ofertas de cupones para esos artículos, úselos. Examine el periódico local; podría encontrar buenas ofertas en la portada de los anuncios de su supermercado. Otra opción es usar aplicaciones de cupones en su teléfono. (También hay aplicaciones que le ayudan a planear sus comidas con base en los alimentos que tiene a mano.)

Compre en supermercados de descuento. Estas tiendas brindan opciones a granel que pueden ser menos caras que los mismos productos en otras tiendas. Si sabe que comerá mucho de algo que dura mucho sin echarse a perder —como mantequilla de maní (cacahuete) o cereal—, cómprelo aquí.

El siguiente es un menú de muestra:

Día 1

- (D) avena con fruta
- (A) humus con palitos de fruta y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)
- (C) pollo horneado, elote, papas al horno

Día 2

- (D) picado de papa y huevo
- (A) ensalada de atún con galletas hechas en casa
- (C) pasta con tocino, cebolla y verduras a la sartén

Día 3

- (D) avena con manzanas
- (A) sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y uvas
- (C) ensalada del jardín con pollo y tocino

Día 4

- (D) avena con fruta
- (A) humus con palitos de fruta y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)
- (C) sopa minestrone con panecillos

Día 5

- (D) picado de papa y huevo
- (A) ensalada de atún con galletas hechas en casa
- (C) sándwiches de pollo, rebanadas de papa asada, zanahorias

Día 6

- (D) avena con manzanas
- (A) sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y uvas
- (C) espagueti sencillo y ensalada del jardín

Día 7

- (D) avena con fruta
- (A) ensalada de huevo con bollos
- (C) arroz frito con verduras



Los árboles en el área donde vive

Éstas son hojas de algunos árboles comunes en Estados Unidos.
¡Vea cuántos puede ver en donde vive!

¡Ya llegó el otoño!

El clima está más fresco y es un fabuloso momento para pasar tiempo al aire libre conectando con la naturaleza. Puede salir a caminar en forma relajante por donde vive. O quizá prefiera hacer más ejercicio en una caminata durante el fin de semana.

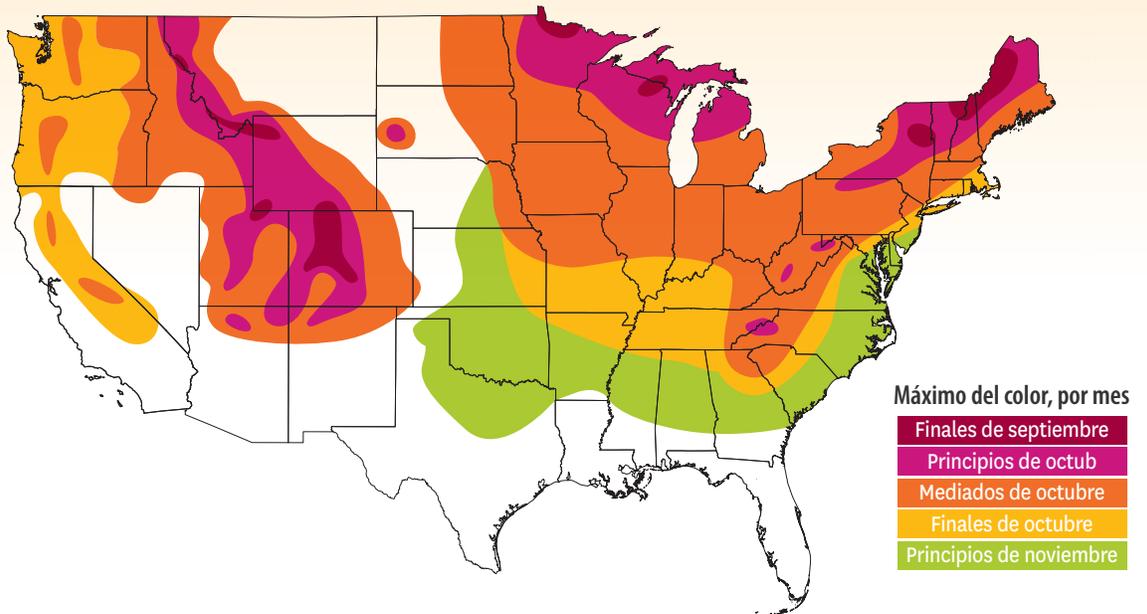
He aquí otra razón por la que es un buen momento del año para estar al aire libre: ahora es cuando los árboles a su alrededor brindan un verdadero espectáculo al cambiar los colores de sus hojas. Y, para averiguar qué tipo de árbol está viendo, basta con que mire la forma de sus hojas.



- | | |
|----------------------------|------------------|
| ❶ Arce azucarero | ❺ Tulípero |
| ❷ Falso castaño de Ohio | ❻ Ginko |
| ❸ Roble palustre americano | ❼ Olmo americano |
| ❹ Sicomoro americano | ❽ Roble blanco |

¿Cuándo están más coloridas las hojas donde vive?

El mejor momento de ver el color otoñal varía cada año, pero los siguientes son las épocas promedio por región:





Use todos los beneficios de su plan de salud

¿Sabe cuáles son todos los beneficios que brinda su cobertura? Van más allá de la atención médica. Obtenga lo máximo de su plan de salud con los beneficios adicionales para los afiliados, como:



Programa de recompensas *my*healthpays[®]
Gane recompensas al hacer cosas saludables, como hacerse su revisión anual. Y puede gastar sus recompensas en lugares como Walmart*



Afiliación y clases de Weight Watchers.
Aprenda cómo bajar de peso y edificar hábitos saludables. Puede asistir si califica. Su afiliación incluye acceso a las herramientas en línea.



Línea de Consejo de Enfermería. Una línea directa de enfermería atendida las 24 horas para contestar preguntas relacionadas con la enfermería.



Pacify. Una aplicación que brinda a las afiliadas embarazadas el acceso directo a personal de consulta de lactancia, dietética pediátrica o enfermería para obtener asistencia inmediata.



Servicios de transporte. Si necesita transporte a su médico, ¡podemos ayudar! No se pierda otra cita. Le ayudaremos a llegar hasta sus visitas relacionadas con la salud. (Para nuestros afiliados que obtienen el transporte como beneficio cubierto.)



Aplicación móvil. Descargue la aplicación móvil de SilverSummit Healthplan para ver su información de afiliación y encontrar divertidos recursos en la comunidad. También puede ver la cantidad de dólares que tiene a su disposición en su tarjeta *my*healthpays[®].

*Esta tarjeta no puede usarse para comprar armas de fuego, productos de tabaco o alcohol.

Citas por video con un médico, 24/7

Impulsado por Babylon

Sin costo alguno para los afiliados de SilverSummit Healthplan

SilverSummit Healthplan se ha asociado con **Babylon** para ofrecer **acceso de 24/7* a atención médica sin costo alguno para los afiliados**. Descargue Babylon para tener citas por video con un médico cara a cara en cualquier momento del día o la noche, desde su teléfono.

Babylon es una forma conveniente en que los afiliados de SilverSummit Healthplan pueden obtener los servicios de un médico. Descargue Babylon en su teléfono para obtener acceso las 24 horas* a proveedores de atención de la salud que están dentro de la red para problemas que no son de emergencia. Esto incluye consejo médico y remisiones.

Los médicos de Babylon también pueden ayudar con:

- Las alergias
- Angustia y depresión
- Salpullido y conjuntivitis o *pink eye*
- Dolor de estómago y diarrea
- Infección de vejiga y de las vías urinarias
- Dolores de cabeza y migrañas
- Fiebre, gripe, tos y bronquitis
- Recetas necesarias, pueden aplicarse restricciones
- ¡Y mucho más!

Empiece ya: Busque ‘**Babylon Health**’ en la App Store o Google Play.



Descargue la **aplicación Babylon**



Regístrese introduciendo su información personal y el código SSHP.

Debe tener por lo menos 18 años de edad para registrarse. Si es usted el padre, madre o tutor que registra a su hijo o hija menor de 18 años de edad, primero debe registrarse usted y después añadir a su hijo o hija a su cuenta. Para las citas por video de Babylon para menores de edad, el padre, madre o tutor necesita estar presente durante las citas

**Establezca y active su cuenta de Babylon,
para que esté lista cuando la necesite.**

*Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7 p.m. hora estándar del Centro

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.