

# WHOLE you



Número 3, 2022

## Bienvenido

Mientras el verano está en todo su apogeo, le damos la bienvenida a otro número de *Whole You*, el boletín de SilverSummit Healthplan.

Esta edición contiene muchísima información que le será de lo más útil para disfrutar su verano al máximo. Por ejemplo, puede irse imaginándose disfrutar de dormir mejor. Aparte, encontrará bastantes consejos sobre cómo estar activo o activa y mantenerse saludable. ¡Simplemente, asegúrese de mantener un buen nivel de hidratación!

También incluimos una receta de ensalada de pasta sabrosa y fácil de preparar.

¿No le llegó el último número?

[Véalo en.](#)



## Renueve su cobertura

**No se olvide de su renovación anual de Medicaid.** Es el proceso que debe realizar para mantener su cobertura de SilverSummit. Tiene que actuar para renovar su cobertura y **el momento de hacerlo es diferente para cada persona.**

Visite <https://accessnevada.dwss.nv.gov/public/landing-page> para ver si todavía cumple los requisitos para SilverSummit. Asegúrese de que su información de contacto esté al día. Nevada Medicaid le enviará información. El actualizar su dirección asegurará que reciba la carta. Si ya no cumple los requisitos, no se preocupe. Nuestro plan Ambetter de SilverSummit tiene muchos de los mismos beneficios que su plan de Medicaid y puede ser una opción.



## Información importante sobre su cobertura de Medicaid:

Costos de rutina asociados con pruebas clínicas que cumplen los requisitos están cubiertas en el programa de SilverSummit Healthplan. Para obtener más información puede consultar su manual de afiliado(a) en <https://www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/resources/handbooks-forms.html>

## Una buena noche de descanso



**Meterse en la cama después de un largo día se siente maravilloso. Dormir es una de las funciones más importantes del cuerpo. Sin embargo, en todo el mundo, las personas continúan luchando por dormir las horas meramente suficientes.**

No dormir lo suficiente puede aumentar el peligro de padecer dolencias como enfermedad cardíaca, obesidad y mala salud mental. Sin embargo, no tiene por qué ser así. **Al poner en práctica buenos hábitos, es posible dormir mejor.**

### **Fuentes:**

[¿Está durmiendo lo suficiente?](#)

[1 en 3 adultos no duerme lo suficiente | CDC Online Newsroom](#)

[Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor - Mayo Clinic](#)

*Seguir estos consejos le hará regresar al carril para que duerma las horas que necesita.*

**Cree una rutina:** Si crea hábitos tranquilizantes, su cuerpo reconocerá ese patrón y sabrá que ha llegado la hora de dormir. Al lograr esto, su mente podrá pasar al estado de descanso. Intente irse a dormir y despertar a la misma hora a diario, tomarse la misma bebida todas las noches, darse un baño todas las noches o **leer un libro** antes de irse a la cama.

**Tranquile sus alrededores:** Haga que su habitación sea lo más tan relajante, cómoda y oscura posible. Apague los dispositivos electrónicos, como televisores y teléfonos. E investigue usar el ruido blanco. Hay muchas aplicaciones gratis que generan ruido blanco que puede usar en su teléfono. Use cualquier cosa que haga de su cuarto un lugar relajante.

**Preste atención a lo que come y bebe:** Antes de irse a la cama, asegúrese de no consumir mucha comida, cafeína, tabaco o alcohol. Intente no irse a dormir con hambre o con el estómago demasiado lleno, pues la incomodidad que causa cualquiera de estas dos condiciones podría mantenerle en vigilia hasta ya tarde en la noche. Y los productos como la cafeína y el alcohol pueden afectar la calidad de su sueño.

**Haga ejercicio durante el día:** Haga algo de ejercicio. Estar activo o activa durante el día puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente en la noche. Sin embargo, no haga ejercicio cerca de la hora de irse a dormir, pues esto podría hacer que no pueda dormir.

## ¡Beba!



El agua juega un papel importante en el organismo humano. Disponer de suficiente agua es clave para la salud. Y, aunque todos sabemos que debemos tomar agua, puede ser difícil mantener el cuerpo hidratado. Por eso le brindamos estos consejos, para ayudarle a consumir el agua suficiente a diario.

- 1. Mézclela:** Si no le gusta el sabor del agua o se le antoja un poco de variedad, hay formas en que puede hacer que sea sabrosa. Puede usar un realzador de sabor, añadir fruta fresca o mezclarla con un poco de jugo de fruta. También hay opciones de agua de sabores que pueden comprarse en las tiendas. Y si se le antoja algo similar a un refresco, considere comprar agua con gas.
- 2. Use una botella reusable:** Lleve consigo una botella reusable a todas partes. Tener esa botella consigo es más que algo simplemente conveniente. Su botella le recordará que debe beber. Si ve la botella en su habitación o su bolsa, será un recordatorio constante de que se hidrate.
- 3. No espere:** Si tiene sed significa que su cuerpo ya está deshidratado. Intente integrar la rutina de beber en sus tareas cotidianas. Puede beber un vaso después de cada comida, antes de acostarse o cada vez que vaya al baño. Lo importante es que beba regularmente durante todo el día.



Use una  
botella  
reusable

Mézclela

No espere  
hasta  
tener sed

**Fuentes:**

[Consejos para beber más agua - Mayo Clinic Health System](#)

[6 formas sencillas de mantener el cuerpo hidratado - Scripps Health](#)

[12 formas sencillas de beber más agua](#)

## Ensalada de pasta

### Una rápida comida de verano

*Disfrutar de rica comida y bebidas con nuestros seres queridos es una forma maravillosa de pasar una tarde. Sin embargo, nadie quiere pasarse todo el día preparando la comida y, por lo tanto, necesita poder echar mano de algo sencillo y sabroso.*

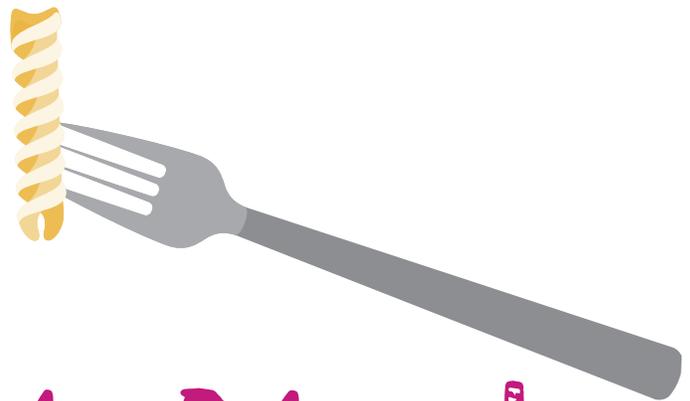
*Tenemos justamente lo que necesita: una receta de ensalada de pasta. Por favor, recuerde que lo que indicamos en la lista es sólo una forma de hacerla. Puede cambiar la pasta o usar otras verduras. Modifique esta receta de cualquier forma que quiera. Después de todo, ¡es su comida!*

#### Ingredientes:

- 1 (16 onzas) paquete de pasta rotini
- 1 (16 onzas) botella de aderezo italiano
- 2 pepinos, picados
- 6 tomates, picados
- 1 manojo de cebollines, picados
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano

#### Instrucciones:

1. Primero, ponga a hervir agua en una olla. Añada sal al gusto.
2. Después, coloque la pasta en la olla para que se cocine según las instrucciones del empaque. Luego escúrrale el agua.
3. Coloque la pasta en un tazón grande y revuélvala con el aderezo italiano, los pepinos, tomates y cebollines.
4. En otro tazón, mezcle el queso parmesano y el condimento italiano. Después mezcle esto en un tazón grande con la ensalada.
5. Finalmente, cúbrala y refrigérela hasta que sea la hora de servirla.



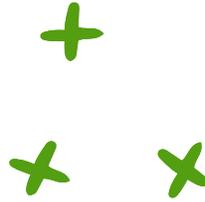
#### Fuentes:

[Sencilla receta de ensalada de pasta | Allrecipes](#)

## La diversión bajo el sol

**Imagínese** que es un bello día y el clima está lindo. Si está buscando algo que hacer, hay actividades de clima cálido que son formas divertidas de pasar el tiempo. Y el aire libre también puede beneficiarle su salud. Las siguientes son unas cuantas formas de pasar tiempo al aire libre y divertirse mucho.

- **Básquetbol:** Las canastas de básquetbol están casi por doquier y pueden encontrarse adondequiera que vaya. Puede reunirse con otras personas y jugar un juego callejero. O puede ir a las canchas a solas para tirar unas canastas y practicar su tiro.
- **Pintar con gises:** ¿Siente un impulso artístico? Disfrute de su creatividad usando gises para pintar en la acera. Si busca una actividad que no sea tan física, ésta es perfecta. Diviértase con los chicos u organice una competencia de dibujo con sus amistades.
- **Béisbol:** Una vez que se comienza un juego de béisbol, se convierte en algo emocionante que hacer para pasarse una tarde. Si no se siente como para jugar, está bien también. Puede simplemente jugar a cachar con una pelota y guantes.
- **Piscinas:** ¡Descanse del calor y vaya a la piscina de su comunidad local! Dese chapuzones con amistades y relájense disfrutando de una limonada. Pasarse un día nadando en la piscina es una forma segura de disfrutar horas de diversión.
- **Vóleibol de playa:** Cuando no quiere zambullirse en agua fría, el vóleibol es una forma maravillosa de pasar el rato. Y para jugar no tiene que estar en una playa, pues hay bastantes espacios al aire libre que tienen áreas para jugar vóleibol sobre arena.



# Los beneficios de amamantar

**Los médicos recomiendan la lactancia como la mejor forma de brindar nutrición a su bebé.** No sólo promueve un lazo entre la madre y el hijo o hija, sino que también ofrece beneficios de salud para ambos. Con motivo del Mes Nacional de la Lactancia, le brindamos algunas razones para amamantar a su bebé.

- **Prevenir enfermedades:** La leche materna contiene anticuerpos. Al amamantar al bebé, la madre se los comparte. Éstos pueden ayudar a su bebé a desarrollar un sistema inmunológico fuerte y protegerlo de enfermedades. También se ha demostrado que los bebés alimentados con leche materna tienen mayor protección contra asma, obesidad, diabetes tipo 1 y el síndrome de muerte repentina en bebés.
- **Menor riesgo para la mamá:** La leche materna no solamente ayuda al bebé con las enfermedades. Las mujeres que amamantan a sus hijos también pueden reducir su riesgo de padecer cáncer de mama y ovario, diabetes tipo 2 y alta presión arterial. Asimismo, se ha demostrado que amamantar puede ayudar con la depresión posparto.
- **Eficacia en cuanto a costos:** Un maravilloso beneficio de amamantar es el costo. En comparación con la fórmula, amamantar no cuesta nada. Dar con las fórmulas y biberones correctos puede resultar caro. De manera que, amamantar no sólo es beneficioso para la salud, sino que también es un beneficio en cuanto a costos.
- **No hay esperas:** Sin importar a dónde vaya, su bebé no tiene que esperar para comer. Si amamanta, no tiene que preocuparse por mezclar la fórmula o preparar los biberones. Asimismo, amamantar puede ser una fuente de confort para el bebé cuando viajen y haya trastornos en su rutina normal.
- **Nutrición óptima:** La leche materna es la mejor forma en que los bebés pueden obtener su nutrición. A medida que el bebé vaya creciendo, la leche materna irá cambiando según las necesidades del bebé. Los bebés alimentados con leche materna también tienen menos probabilidades de ser obesos.

**Obtenga el soporte que necesita con nuestro programa Start Smart for your Baby®.**

Si está esperando a un bebé, puede adquirir los artículos esenciales para bebés, como pañales, un asiento de seguridad para el carro y más.



**Fuentes:**

[Agosto es el Mes Nacional de la Lactancia - Reliant Medical Group](#)

[Amamantar beneficia tanto al bebé como a la mamá | DNPAO | CDC](#)

## Algo de autocuidado

*Ya llegó el Mes del Envejecimiento Saludable. Con el paso del tiempo, las decisiones que tomamos afectan nuestra salud. Tomar decisiones inteligentes hoy puede ahorrarle tiempo, dinero y dolores de cabeza en el futuro. Por esto le brindamos algunos consejos útiles que le ayudarán a mantenerse sintiéndose de lo mejor.*



El cuidado de la piel es cuidado de la salud: La salud de la piel es una parte vital de nuestra salud. Sin importar cuál es el color de su piel, asegúrese de usar filtro solar cuando planea estar al aire libre durante mucho tiempo. El filtro solar ayuda a proteger contra los dañinos rayos ultravioleta, quemaduras y cáncer de la piel. También puede ayudarse lavándose regularmente la cara y humectándola. Incluir estos pasos en su rutina le ayudará a reducir el acné y envejecimiento temprano de la piel.

.....



No se salte el cepillado: Las personas asumen que la salud dental siempre se deteriora a medida que uno avanza en edad. Sin embargo, la realidad es que puede protegerse de afecciones como enfermedades de las encías y pérdida de dientes. Cepillarse los dientes y pasarse el hilo dental diariamente son las mejores medidas por donde puede empezar. Hacerse una limpieza completa de los dientes regularmente también es muy importante.

.....



Protéjase la vista: Cuando se trata de sus ojos, es crucial protegerlos contra la luz intensa. La exposición solar puede conllevar a un aumento en el riesgo de padecer cataratas. Asegúrese de cubrirse los ojos usando lentes de sol cuando esté en exteriores. Usar un sombrero también puede mejorar la protección de los ojos.

.....



Mantenga el corazón saludable: El riesgo de contraer enfermedades cardíacas aumenta con la edad. Por esto, mantenerse el corazón en la mejor forma es clave para su salud. Asegúrese de hacerse revisiones anuales con su médico, aunque usted se sienta sano(a). Haga ejercicio regularmente, coma saludablemente y controle su estrés para ayudar al corazón.

.....

### Fuentes:

[11 formas de reducir el envejecimiento prematuro de la piel](#)

[La mejor forma de proteger su vista contra los avances de la edad | Johns Hopkins Medicine](#)

[La salud del corazón y el envejecimiento](#)

## ¡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.

Mire todas las cosas que puede hacer:

- Gestionar sus recompensas de *myhealthpays*®
- Encontrar un médico o cambiar de médico
- Obtener atención a través de nuestros servicios de salud virtual
- Unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®
- Ver el estado de sus reclamaciones ¡y más!



[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).