

# WHOLE you



NÚMERO 2, 2022

**SilverSummit Healthplan** está deseando compartir con usted la información importante recogida en este ejemplar. Dentro encontrará muchos consejos que nos pueden ayudar a mantenernos seguros y saludables. Tenemos consejos sobre cómo protegernos del sol, controlar las alergias e identificar los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) Además, también se incluye una receta rápida y fácil que es perfecta para hacer con todas las frutas del otoño.

Si no tiene el último número, lo puede ver [aquí](#). Tiene mucha información sobre cómo deshacerse de viejos hábitos, empezar nuevos hábitos saludables y más.

Esperamos que disfrute de este número y que le ayude a cuidarse mejor.



SilverSummit tiene muchos eventos planificados para usted y para su familia. ¡Vea su buzón para obtener más información! ¡O envíenos un correo electrónico a [communitysolutions@silversummithealthplan.com](mailto:communitysolutions@silversummithealthplan.com) para pedirnos detalles!

## ¡A SilverSummit le encanta que usted sea nuestro(a) afiliado(a)!

### ¡Información importante sobre su cobertura de Medicaid de SilverSummit Medicaid!

#### **No se olvide de la renovación de su Medicaid.**

Es el proceso de elegibilidad que debe realizar para mantener su cobertura de SilverSummit. El momento de la renovación es diferente para cada afiliado(a).

Visite <https://accessnevada.dwss.nv.gov> para empezar el proceso y ver si sigue cumpliendo los requisitos para Medicaid.

Si ya no cumple los requisitos, no se preocupe, nuestro plan Ambetter del Mercado de seguros de SilverSummit podría ser una opción para usted.

Si tiene alguna pregunta sobre el proceso de renovación, llámenos al: 1-844-366-2880.



## Las vacunas no son solo para los niños

### Las vacunas para adultos tienen muchos beneficios.

A continuación se incluyen algunos consejos que le ayudarán a proteger su salud y la salud de los demás.

#### 1 Guarde su historial médico

Esté al tanto de sus vacunas y ponga la información en un lugar seguro. El tener un historial médico actualizado le puede ahorrar tiempo y dinero porque evitará recibir vacunas que no necesita. Consulte con su proveedor de atención primaria para confirmar que su calendario de vacunación está al día.

#### 2 Manténgase al día

Algunas vacunas necesitan “dosis de refuerzo” para mantener su eficacia. Dependiendo de su edad y salud, también puede correr el riesgo de enfermarse con alguna enfermedad que las vacunas pueden prevenir. Algunas vacunas, como la vacuna contra la gripe, hay que recibirlas todos los años. Consulte con su proveedor de atención médica para averiguar qué vacunas le pueden ayudar a mantenerse saludable.

#### 3 No se preocupe.

A muchas personas les preocupa recibir una vacuna. ¡Pero no tiene por qué! Las vacunas se prueban siguiendo regulaciones estrictas antes de que se consideren seguras. Muy pocas personas experimentan efectos secundarios después de vacunarse, y si los tienen, estos efectos son normalmente leves, como molestias en el lugar de la vacuna. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna preocupación sobre la vacuna.

#### 4 ¡Manténgase saludable!

Muchas personas no se pueden permitir enfermarse. Las vacunas pueden ayudar a que esté saludable para que no tenga que faltar al trabajo. Si puede evitar enfermarse, tendrá más tiempo para su familia, amigos y pasatiempos.



Mantenga un registro de sus vacunas y ponga la información en un lugar seguro. El tener un registro exacto, le puede ahorrar tiempo y dinero porque evitará que reciba vacunas que no necesita.



Algunas vacunas necesitan “dosis de refuerzo” para seguir siendo efectivas. Hable con su proveedor de atención primaria para asegurarse de que está al día con sus vacunas.

Las vacunas le dan la mejor protección disponible contra varias enfermedades graves. Son una de las maneras más seguras de proteger su salud y la salud de los demás.

## Consejos para vencer las alergias estacionales

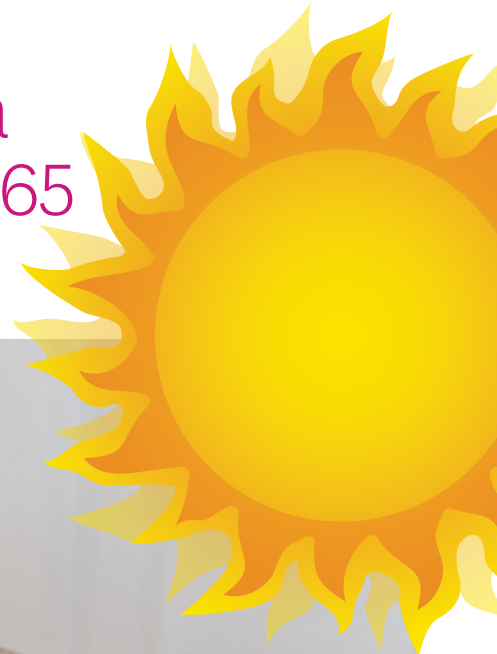
La temporada de alergias ya está aquí y afecta a millones de personas todos los años. Los siguientes consejos le pueden ayudar a sobrevivir la temporada de alergias más confortablemente.



- 1. Considere hacerse pruebas para alergias.** Pregúntele a su proveedor de atención médica o alergólogo sobre los beneficios de hacerse pruebas para alergias. Las pruebas para alergias ayudan a sus proveedores médicos a determinar qué es lo que provoca sus alergias. Una vez que sabe cómo reacciona su cuerpo, puede crear un plan para estar cómodo durante la temporada de alergias.
- 2. Limite el tiempo que pasa al aire libre.** Si el tiempo es seco y hace viento, procure no salir. La lluvia reduce el polen en las superficies al aire libre, por lo que cuando llueve o ha llovido es un mejor momento para salir. La hora del día también es importante. Los niveles de polen son altos por la mañana. Por lo tanto, planee actividades al aire libre por la tarde cuando los niveles son bajos.
- 3. Monitorice el índice de alergia en su zona.** La tecnología hace que sea fácil saber cuánto polen va a afectar su día antes de salir. La mayoría de las estaciones de TV anuncian las predicciones de alergia cuando informan sobre el tiempo. Los sitios web, aplicaciones y programas de mensajería de texto también pueden informarle de las condiciones en su zona.
- 4. Respire con más facilidad cuando está dentro.** En su casa o mientras va en carro, ponga el aire acondicionado, en vez de abrir las ventanas. El abrir las ventanas permite que entren los alérgenos. Los filtros de aire de alta eficacia también pueden ayudar a que su aire acondicionado funcione todavía mejor. Mantenga las alfombras y suelos limpios, sin caspa de mascotas ni polvo. Además, báñese o dúchese antes de ir a la cama para no llevar el polen a las sábanas.
- 5. Es lo que come.** Muchas personas no se dan cuenta de que ciertos alimentos pueden ocasionarles una respuesta alérgica. Sea consciente de los alimentos que come. Preste atención a los alimentos que le producen náusea, dolor de cabeza, mareos, sibilancias o picazón en la garganta. Los azúcares, trigo, productos lácteos y alimentos procesados pueden aumentar las reacciones alérgicas y la producción de mucosidad. Bebe mucha agua para eliminar los alérgenos e hidratar su cuerpo.



## Seguridad con crema de protección solar 365



**Seguridad  
con crema  
de protección  
solar 365**

**El protegerse de los rayos UV es importante todo el año, no solamente en verano.**

**Los rayos UV también le pueden alcanzar en días nublados y templados. También se reflejan desde superficies tales como agua, cemento, arena y nieve.**

**En los Estados Unidos, los rayos UV suelen ser más fuertes entre las 9 de la mañana y las 3 de la tarde.**

La crema de protección solar de espectro amplio puede ayudar a proteger su piel de rayos UVA y UVB dañinos. A continuación se incluyen varios consejos que debe considerar cuando elija y use la crema de protección solar:

**SPF:** Elija una crema de protección solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o superior. Cuánto más alto sea el número mayor es la protección para su piel.

**Cantidad:** Aplique la crema de protección solar en una capa gruesa sobre toda la piel que esté expuesta. No se olvide de aplicarla en zonas difíciles de alcanzar como la espalda.

**Repetición de la aplicación:** La crema de protección solar deja de tener efecto con el tiempo. Aplíquela de nuevo si está al sol más de 2 horas y después de nadar, sudar, o secarse con una toalla.

**Fecha de caducidad:** Mire la fecha de caducidad de su crema de protección solar. La crema de protección solar sin una fecha de caducidad se puede usar 3 años como máximo. Menos tiempo si estuvo expuesta a temperaturas altas.

**Combínela:** La crema de protección solar actúa mejor en combinación con otras opciones de protección solar como gafas (anteojos) de sol, gorros, sombra y ropa con protección solar.

## Receta de verano



### Ensalada de manzana, nueces, col rizada y queso feta con aliño de manzana y jarabe de arce

#### Ensalada

- 3 tazas de col rizada, sin tallos, lavada y cortada a mano
- 1 manzana, en lonjas finas
- 2 cucharadas de arándanos rojos
- 2 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado

#### Aliño vinagreta de arce-manzana

- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida

#### Ensalada

- Coloque la col rizada en un cuenco grande. Añada encima la manzana, los arándanos rojos, las nueces y el queso feta.

#### Aliño vinagreta de arce-manzana

- Bata los ingredientes juntos y vierta sobre la ensalada.



¡Disfrute!



## Un poco de suciedad no hace daño: Cómo hacer que los niños salgan a jugar

*Hay muchas maneras divertidas de incluir el aire libre en las actividades diarias de sus niños. A continuación se incluyen unos cuantos consejos para animar a sus pequeños a que salgan a jugar durante su tiempo libre y disfruten del aire fresco.*



**1. Deles opciones.** ¿Le cuesta levantar a los niños del sofá? Deles un par de opciones cuando quiera que salgan a jugar afuera. El hacer que los niños piensen que pueden elegir es clave. A los niños les gusta hacer cosas cuando son parte del proceso de la toma de decisiones. Cree una lista para completar en el verano con actividades divertidas al aire libre. ¡Ayúdelos a marcar las cosas que ya han hecho a medida que pasa el verano!



**2. Mueva los juguetes.** El llevar las actividades favoritas de su niño(a) en la casa a fuera de la casa es una manera fácil de hacer que el jugar afuera sea más atractivo. Recoja muñecos, bloques o disfraces y llévelos afuera a ver qué pasa.



**3. Haga el espacio exterior agradable.** Compruebe que el espacio exterior es seguro para los niños. Puede poner una valla para los niños pequeños y retirar todas las cosas que pueden ser peligrosas. Si tener equipo de patio de recreo no es una opción,



no se preocupe. Deles tiempo para explorar. La naturaleza les proporcionará muchas cosas con las que entretenerse.

**4. ¡Disfruten jugando, tanto si llueve como si hace sol!** Anime a los niños a que jueguen afuera, ¡incluso los días de lluvia! Primero asegúrese de que no hay truenos o relámpagos en la zona. Un par de botas de goma para la lluvia y ropa vieja es todo lo que necesitan. No tenga miedo de compartir la aventura. Si sus niños lo/la ven jugando en los charcos, probablemente disfrutarán más del desastre.



**5. ¡Cuántos más mejor!** Haga una cita de juegos e invite a algunos de los amigos de sus niños. Establezca una cita semanal para que sus niños anticipen ese día. El proporcionar a los niños un tiempo para interactuar con otros niños es una gran manera de desarrollar sus habilidades sociales. El juntar varias mentes ayuda a extender la imaginación y creatividad de los niños, lo que tiene como consecuencia más juegos divertidos que se pueden jugar afuera.



## Cómo detectar los signos de la enfermedad de Alzheimer

La pérdida día a día de la memoria puede ser un signo de la enfermedad de Alzheimer.

Como apoyo al mes de concientización sobre la enfermedad de Alzheimer es en junio, creamos la siguiente lista que le puede ayudar a entender la diferencia entre un simple olvido y los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

### 1 No recuerda algunas cosas.

Todo el mundo se olvida a veces del día que es. Pero el olvidarse de la estación puede ser un signo de algo más.

### 2 Dificultad para hacer tareas sencillas.

Otro signo de la enfermedad de Alzheimer es tener problemas para seguir instrucciones básicas o estar al tanto de hacer los pagos de rutina.

### 3 Problemas con el dinero.

Todo el mundo gasta dinero de vez en cuando. Algunas veces las personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer caen presa de timos en el internet o toman otras decisiones desacertadas sobre el dinero sin tener ninguna razón.

### 4 Desaparecen cosas.

Todo el mundo pierde las llaves, pero normalmente aparecen en los sitios habituales. Las personas que no pueden volver sobre sus pasos o recordar dónde estuvieron todo el día puede que tengan la enfermedad de Alzheimer.

### 5 Evitar gente.

El querer relajarse solos después de un largo día no es un problema. Puede que las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer eviten a las personas queridas completamente.



Mes de concientización sobre la enfermedad de Alzheimer



**Póngase en contacto con Silver-Summit Healthplan si usted o alguien que conoce experimenta alguno de los problemas mencionados más arriba.**

## Información sobre TEPT y sus causas

Los traumas pueden tomar muchas formas. Cualquier experiencia que pone en peligro su vida o la de otra persona puede causar un trastorno de estrés postraumático (TEPT). Más de 8 millones de personas en los Estados Unidos sufren de alguna forma de TEPT. La buena noticia es que no está solo(a) y que hay un tratamiento que es efectivo.

**Junio es el mes de concientización sobre TEPT. Estos son cuatro síntomas comunes relacionados con TEPT.**

### 1. Revivir el acontecimiento.

Recuerdos del trauma, o remembranzas, pueden ocurrir en cualquier momento. Pueden parecer reales y son muy alarmantes. Algo que le recuerda el acontecimiento puede desencadenar las vivencias.

### 2. Evitar cosas que le recuerdan el acontecimiento.

Puede intentar evitar a ciertas personas o situaciones que le recuerdan el acontecimiento. También puede intentar mantenerse ocupado(a) para no tener que pensar en el acontecimiento.

### 3. Tener más pensamientos y sentimientos negativos que antes.

Puede que sea más negativo(a) que antes del trauma. Puede estar triste o insensible. Le puede parecer que el mundo es peligroso y que no puede confiar en nadie. Puede que le resulte difícil ser feliz o positivo.

### 4. Sentirse nervioso(a).

Puede que le sea difícil relajarse. Puede que tenga problemas para dormir o para concentrarse. Puede que se enfade o se sienta irritable de repente. Puede que sienta que está siempre atento(a) por si acechase algún peligro.



Si los pensamientos y sentimientos sobre un acontecimiento traumático le perturban, debería hablar con su proveedor de salud mental para obtener más información sobre TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) y sobre el tratamiento de TEPT.



Más de 8 millones de personas en los Estados Unidos sufren alguna forma de TEPT

*Si pensamientos y sentimientos sobre un trauma le preocupan, debe hablar con un proveedor de atención de la salud mental para obtener más información sobre TEPT y el tratamiento del TEPT.*



## ¡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 **my health pays**®
- 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).