

# WHOLE you



Issue 4, 2022

¡Bienvenido!



Ya ha llegado la temporada de fiestas, y con ella una nueva edición de *Whole You*, un boletín informativo de SilverSummit Healthplan.

Este número tiene mucha información para ayudarle a que termine 2022 en una nota positiva. Obtendrá más información sobre el cuidado dental y maneras de mejorar su salud mental. También se incluye una guía de ejercicios fáciles en casa y consejos sobre cómo mantener sus relaciones interpersonales saludables.

Y no se olvide de echar un vistazo al [calendario de eventos](#) que se muestra a la izquierda para estar al tanto de lo que está pasando en su comunidad.

¿No recibió nuestro último número? [Puede verlo aquí.](#)

## Renueve su cobertura

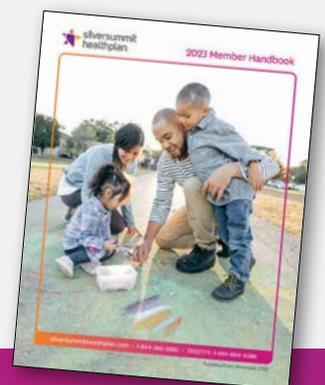
**No se olvide del proceso de renovación anual de su Medicaid.** Es el proceso que debe realizar para retener su cobertura de SilverSummit. Alrededor de la fecha de inscripción anual, necesitará actuar en 2023 para renovar su cobertura.

Visite <https://accessnevada.dwss.nv.gov/public/landing-page> to see para ver si todavía cumple los requisitos de SilverSummit. Si ya no cumple los requisitos no se preocupe, nuestros planes de Ambetter de SilverSummit podrían ser una opción.

## Atención afiliados de SilverSummit

A partir del 1/1/2023, OTC Health Solutions será el nuevo vendedor del **Beneficio mejorado para medicamentos sin receta**. Podrá ver el nuevo catálogo el 1/1/2023 visitando el sitio web de SilverSummit Healthplan en [www.silversummithealthplan.com](http://www.silversummithealthplan.com)

El 1 de enero de 2023, podrá encontrar en línea el Manual de afiliados en [www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/resources/handbooks-forms.html](http://www.silversummithealthplan.com/members/medicaid/resources/handbooks-forms.html)



## Cómo mejoramos la calidad de la atención médica para nuestros afiliados

**Durante el año 2022, SilverSummit organizó eventos en todo el estado para ayudar a promover la salud, el acceso y la calidad de la atención médica. Consulte la siguiente lista para ver más detalles.**

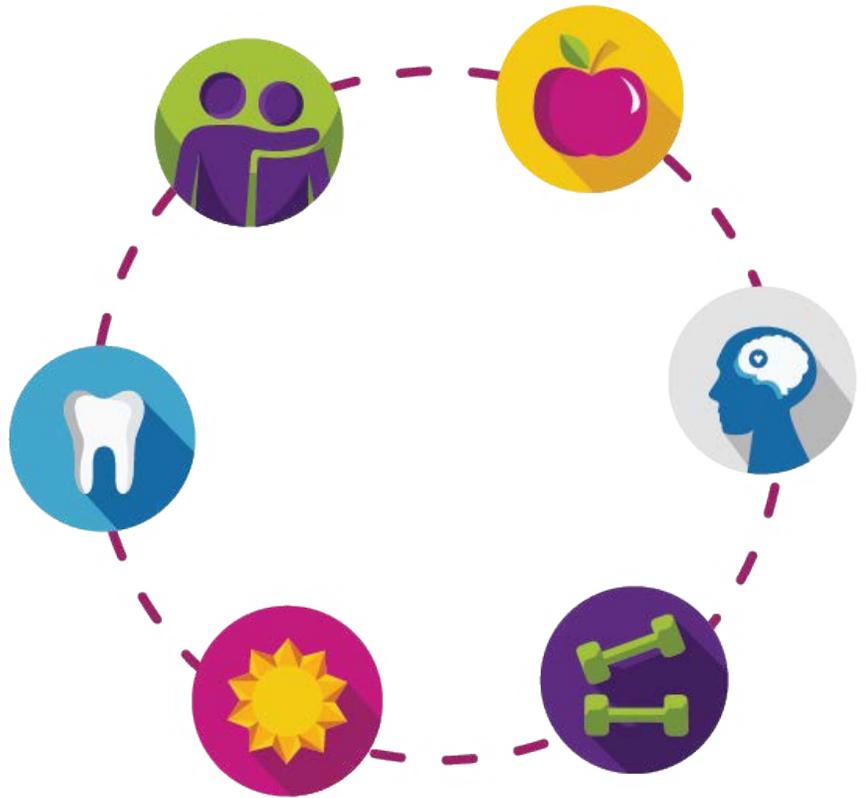
- **Eventos de recursos en los vecindarios.** Organizados por el personal de nuestro departamento de calidad, a nuestros afiliados se les proporcionó material educativo, evaluaciones de la vista, evaluaciones dentales, vacunas contra COVID y contra la gripe, visitas de niños saludables y muchas cosas más. Organizamos más de 10 en 2022.
- **Proporcionamos a los niños entre los 6 y los 20 años una tarjeta de regalo de \$100** de Dick's Sporting Goods para un par de zapatillas deportivas por programar una visita de niño(a) saludable con su médico. Llamamos este programa Kicks for Kids. Para el fin de 2022 habremos entregado más de 2000 zapatillas deportivas nuevas a los niños de SilverSummit.
- **Proporcionamos a los afiliados a partir de los 6 años con una tarjeta de regalo de \$100** de Dick's Sporting Goods para un par de zapatillas deportivas por vacunarse contra la gripe. Llamamos este programa Dele una patada a la gripe con un nuevo par de zapatillas deportivas.
- **Enviamos kits de pruebas a nuestros afiliados** para obtener un nivel de azúcar en sangre promedio en los últimos de dos a tres meses (conocido como HgbA1c).
- **Proporcionamos visitas en el hogar por parte de un personal de enfermería especializado** para citas de persona saludable para que los afiliados no tuvieran que ir al consultorio del médico. Estas citas ayudaron a los afiliados a los que les preocupaba enfermarse de COVID o estar con otras personas que podían estar enfermas.
- **Creamos un Programa de conocimientos médicos en la comunidad** en el que los afiliados pueden obtener más información sobre su atención de la salud y el lenguaje usado en el mundo de la atención de la salud.
- **Colocamos iPads con conexión en ciertos lugares** tales como en consultorios médicos, donde los afiliados pueden acceder a información sobre su plan de salud, realizar evaluaciones de riesgo a la salud, ver sus beneficios, etc.



## Cuidado integral

Es importante que se cuide durante las actividades diarias. Pero el estar saludable no se refiere solamente a comer los alimentos correctos. Significa prestar atención a todos los aspectos de su vida.

Esto es debido a que las distintas partes de su vida se afectan entre sí. De una manera similar a cómo lo hacen las piezas de dominó cuando caen. Un problema de salud mental podría tener un impacto en su sueño. Y no dormir lo suficiente podría afectar su salud física. Antes de que usted se dé cuenta de lo que pasa, notará que no se siente tan bien como se sentía antes. Pero no tiene por qué ser así. A continuación, le presentamos varias maneras de cuidar su salud de una manera integral.



- **Reducir el estrés:** Todo el mundo tiene un cierto nivel de estrés. Pero también puede afectar todo su cuerpo con síntomas tales como dolores de cabeza o problemas de sueño. Hay muchas maneras sencillas de reducir el estrés. El respirar profundamente y el meditar son buenas maneras de calmarse. <Y si piensa que necesita ayuda, aprovéchese de nuestros beneficios de salud mental. Sabemos que es difícil reservar tiempo para sus necesidades, pero es muy importante. Pruebe a leer un libro, ver una película o dar un paseo.
- **Comer mejor:** ¿Sabe que lo que come afecta tanto su salud física como su salud mental? Pero no tiene que empezar una dieta cara. Puede mejorar lo que come con pasos sencillos. Piense cómo usar menos sal en sus alimentos. En su lugar, añada sabor a su cena con jugo de lima, ajo o ají molido. Y considere añadir más proteínas, granos integrales y vegetales a sus comidas. Notará que se concentrará mejor y su estado de ánimo será más estable.
- **Póngase derecho(a):** Tómese un momento para pensar sobre su postura. ¿Cómo está sentado(a)? Asegúrese de que su espalda está derecha y sus pies están asentados en el suelo. El poco tiempo que le cuesta hacer eso le puede ayudar a evitar problemas como dolores de espalda en el futuro. El dolor de espalda es uno de las causas principales de discapacidad y un problema muy frecuente en los Estados Unidos.

# Manténgalos brillantes

*Mantener fresco su aliento no es la única razón por la que se debe realizar una limpieza dental. Una mayor parte de su bienestar proviene de su cuidado dental. Pero, ¿sabía que su salud oral puede ofrecer claves sobre problemas de salud más graves? ¿O que problemas en su boca pueden afectar el resto de su cuerpo, como por ejemplo, sus pulmones? A continuación, presentamos algunos consejos sobre cómo obtener el máximo provecho de su cuidado dental:*



- **Use el hilo dental:** La mayoría de las personas saben que es importante lavarse los dientes. Pero muchas ignoran un paso vital en la higiene dental. Las ventajas de usar el hilo dental van más allá de eliminar la comida que haya quedado entre los dientes. El hacerlo estimula las encías y reduce la placa. Y si el usar el hilo dental le resulta difícil, busque hilos dentales listos para usar en las farmacias. Y con nuestros beneficios sin receta, puede obtener los artículos de higiene dental que necesita por menos dinero. Vaya a [SilverSummitHealthplan.com](http://SilverSummitHealthplan.com) para obtener más información.
- **Reducir el azúcar:** Limite lo más posible el azúcar que toma de cosas como refrescos o golosinas. El azúcar se convierte en ácido en la boca, y este puede erosionar el esmalte de sus dientes. Esto también puede causar caries. Aunque no tiene que evitar el azúcar totalmente, es bueno que lo tenga en mente.
- **Obtenga Flúor:** Una de las mejores maneras de cuidar sus dientes es usar una pasta de dientes con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir las caries dentales porque

protege el esmalte de los dientes. También hace que sus dientes sean más resistentes a la placa bacteriana y a los azúcares.

- **Vaya al Dentista:** Es importante que vaya al dentista con regularidad. Su cuidado dental diario es bueno para sus dientes, pero incluso las personas que se limpian los dientes bien puede que no lleguen a todos los rincones. El dentista no solo le limpia los dientes y comprueba si tiene caries, también puede ver y tratar problemas pequeños antes de que se conviertan en problemas mayores.
- **No se olvide de mirar sus beneficios dentales de SilverSummit.** Con los beneficios dentales de SilverSummit, puede mantener su sonrisa brillante con dos visitas dentales (limpieza y rayos X) al año, si acude a un Centro de salud calificado a nivel federal (FQHC, por sus siglas en inglés), para afiliados que tienen al menos 21 años y mujeres embarazadas.
  - ▶ Reciba una recompensa de \$30 por una visita dental preventiva (1 por inscripción, en un plazo de 90 días desde la primera visita al proveedor de atención primaria (PCP) si la visita al PCP tuvo lugar en los primeros 90 días después de la inscripción).

## Cómo cuidar y mantener las relaciones

**Tómese el tiempo para conectar si una relación es importante para usted. Incluso un mensaje rápido puede contribuir a crear uniones duraderas.**



Cuando está estresado(a), un familiar o amigo(a) de confianza puede ser una gran ayuda. Pero el estrés también puede dañar sus relaciones si no tiene cuidado. Siga estos consejos para mantener sus relaciones saludables. Y considere usar las citas de salud mental ese mismo día de SilverSummit para obtener ayuda.

- **La regla de oro:** Asegúrese de que trata a sus seres queridos y amigos como le gustaría que le trataran a usted. Incluso cuando está muy tenso(a).
- **Buenos límites hacen buenos amigos:** Asegúrese de que tiene límites claros con amigos y familia. Dígalos respetuosamente si han cruzado una línea.
- **Sepa cuándo decir cuándo:** Si un(a) amigo(a) le trata mal repetidamente, considere si realmente quiere tenerlo(a) en su vida. Y por supuesto, toda violencia física o emocional es un factor no negociable.
- **Escuche primero, hable después:** Aprenderá más sobre lo que alguien siente y necesita cuando escucha.
- **Obtenga ayuda si la necesita:** Cuando no puede resolver un conflicto con una pareja romántica o esposo(a), no tenga miedo de buscar ayuda profesional. El hablar con un líder religioso también puede ayudar.
- **Haga tiempo para las cosas importantes:** Tómese el tiempo para conectar si una relación es importante para usted. Incluso un mensaje rápido puede contribuir a crear uniones duraderas.
- **Diga que lo siente:** Si está equivocado(a), pida disculpas y muestre que lo siente. El ponerse en contacto para solucionar un problema crea una confianza duradera.
- **Expresa lo que piensa:** Si necesita algo de un amigo o pareja, dígaselo. Nadie puede leer su mente. Ni siquiera su madre.

**Importante:** Si usted o alguien que conoce está en peligro, pueden obtener ayuda 24/7 en la línea gratuita Nacional de Violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline). Llame al 1.800.799.SAFE (7233) o visite [TheHotline.org](http://TheHotline.org).

## Guiso de res para cenas acogedoras estas fiestas

*Hay pocas cosas que pueden unir a la familia más que una comida caliente y saludable. Esta receta de guiso de res se basa en ingredientes al alcance del bolsillo y lleva poco tiempo. Puede ajustar los condimentos a los gustos de su familia, intercambie las verduras de la receta por otras que le gusten, y use una olla de cocción lenta para crear una comida casera aún más fácilmente.*

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

**Tiempo de cocción: 1 hora**

**Tiempo total: 1 hora 20 minutos**

**Sirve 8**

### Lista:

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 libras de carne de res para guisar, cortada en cubos de 1 1/2 pulgadas
- ½ taza de harina de trigo
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1-2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de verduras frescas variadas (papas, apio, zanahorias) cortadas en trozos pequeños
- 1 envase de cartón (32 onzas) de caldo de res bajo en sodio
- 1 lata de tomates triturados (15 onzas)
- 1 cucharadita de su mezcla de condimentos preferida (Criollo, Tex-Mex, sal con condimentos, etc.)
- 1-2 cucharaditas de albahaca y/o orégano

### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande o en una olla de hierro fundido a fuego medianamente alto. Añada la carne, la harina y la cebolla, cocine y remueva hasta que se doren, de 10 a 15 minutos. Añada el ajo y cocine uno o dos minutos más.
2. Añada el caldo, los tomates y las verduras restantes; añada la mezcla de condimentos y las hierbas aromáticas. Deje hervir a fuego lento, sin tapar, hasta que las papas y las zanahorias estén blandas, la carne esté tierna y el guiso se espese, 1 hora aproximadamente.
3. Pruebe y ajuste los condimentos. Sirva con pan, galletas saladas o totopos de maíz si lo desea.
4. Instrucciones para usar una olla de cocción lenta: No añada el aceite (o moje solo el fondo de la olla si lo desea). Coloque la carne de res en la olla de cocción lenta; combine la harina, la mezcla de condimentos e hierbas aromáticas, espolvoree la carne con ellas y remuévalas para que cubran todas las caras. Añada todos los demás ingredientes y remuévalos para combinarlos; cubra y cocine a fuego lento 8-12 horas o a fuego alto 4-6 horas.



## Haga ejercicio en su casa



*Todos sabemos que hacer ejercicio es beneficioso. Pero puede que nos sea difícil hacer ejercicio si hace mal tiempo o no le gustan los gimnasios. Sin embargo, el hacer ejercicios de peso corporal en el hogar puede ser igualmente beneficioso. Esta rutina sencilla ayudará a tonificar sus músculos, quemar grasa y aumentar sus fuerzas. También hay una versión que puede practicar con niños. Empiece con tantas repeticiones como pueda hacer y aumente el número después.*

### Cinco movimientos clásicos

**Flexiones de brazos:** Este movimiento hace trabajar los brazos y los músculos abdominales mejor que casi todos los demás. Si las flexiones de brazos clásicas le resultan demasiado difíciles, baje las rodillas o use una pared. Mantenga los brazos cerca del cuerpo para asegurar que mantiene una línea recta desde los hombros a los dedos de los pies (o rodillas).

**Abdominales:** Es difícil encontrar un ejercicio mejor para los músculos abdominales. Mantenga la parte inferior de la espalda en el suelo mientras se encoje y se desencoje. Debe mantener la cabeza ligeramente separada del pecho. Exhale cuando suba e inhale cuando baje.

**Sentadillas:** Haciendo sentadillas, no tardará en notar que sus piernas se esfuerzan. Compruebe que sus pies estén separados a la distancia de los hombros. Mantenga las rodillas sobre los dedos de los pies y suba y baje.

**Caídas de silla:** Un movimiento sencillo, pero efectivo, para tonificar sus tríceps. Siéntese en el borde de la parte delantera de una silla con las manos agarradas a la parte delantera de la silla. Inhale mientras mueve el torso fuera de la silla y después lo baja. Exhale mientras vuelve a la posición inicial.

**Levantamiento de pantorrillas:** Póngase de puntillas, y manténgase ahí un momento antes de volver a la posición inicial. Tenga una silla o una pared a mano para mantener el equilibrio si fuera necesario.

### Cinco movimientos que puede hacer con niños

**Salto de tijera:** Para mayor diversión, pídale a su niño(a) que le enseñe cómo hacer este clásico movimiento. Haga competiciones para ver quién puede hacer más saltos de tijera seguidos sin parar, hacerlos más rápidamente con buena postura, etc.

**Salto de rana:** También se llaman saltos en cuclillas. Póngase de pie con los pies separados a la distancia de los hombros y los brazos a lo largo del cuerpo. Póngase de cuclillas lo más abajo que pueda, después salte lo más rápidamente que pueda. Repita tantas veces como pueda.

**Saltar a la cuerda:** No hay una manera más rápida de aumentar la frecuencia cardíaca. Si hay tres o más de tres personas en la casa, haga que dos muevan la cuerda mientras las demás saltan.

**Mover la pared:** Esto consiste realmente en hacer flexiones de brazos usando la pared en vez del suelo. No diremos nada si usted no lo hace...

**Sostener la pared:** También se llama mientras se sienta la pared. Empiece con la espalda contra la pared y sus piernas separadas seis pulgadas. Deslícese a una posición sentada, "sostén la pared" tanto tiempo como pueda, después suba de nuevo. Mantenga las rodillas sobre los tobillos y no deje que la cadera esté más abajo que las rodillas.

## Aplicaciones gratis de salud mental



*Nuestra salud mental afecta cómo pensamos, nos sentimos y actuamos. El mantener un buen estado mental es una parte importante de nuestro bienestar. Pero no es siempre fácil. Si tiene acceso a un teléfono inteligente, puede echar un vistazo, entre otras, a estas aplicaciones gratis y útiles.*

**Moodfit:** Moodfit le ayuda a monitorizar su estado de ánimo y le da ejercicios para las emociones negativas. La aplicación se puede adaptar en base a sus metas y ofrece perspectivas para mantenerse en el camino correcto. Estupendo para una conciencia completa.

**Calm:** Entre al mundo de la meditación con Calm. Aunque la aplicación tiene partes que requieren pago, ofrece algunos programas gratis de meditación que le ayudarán a manejar su bienestar.

**QuitNow:** Una aplicación popular diseñada para ayudarlo a dejar de fumar, QuitNow es estupenda para controlar su adicción. Ayuda al dividir la tarea en pasos pequeños y fáciles. En el camino, celebrará numerosas metas y éxitos mientras avanza hacia su meta de dejar de fumar.

**This Is Quitting:** No es una aplicación realmente, sino un servicio de apoyo de mensajería gratis que se centra en jóvenes que quieren dejar de usar cigarrillos electrónicos. Simplemente envíe el mensaje <DITCHVAPE> al 88709 para obtener el apoyo de otros en su misma situación durante su viaje para dejar de usar cigarrillos electrónicos.

**Way Of Life:** Aunque es muy sencillo, Way of Life es una buena aplicación gratuita para monitorizar una meta. Simplemente elija el hábito que quiere tener o dejar. Una vez que haya elegido su meta, recibirá recordatorios y actualizaciones de su progreso para saber cómo va.



*Obtenga el apoyo que necesita con nuestro programa de salud mental.*

*Si tiene dificultades con su salud mental, no tiene por qué estar solo(a). Le damos la atención que necesita con [el programa de salud mental de SilverSummit Healthplan](#).*

## ¿Qué es lo que debe saber sobre el Cáncer de mama



*La Sociedad Americana de Cáncer estima que hay más de 3.8 millones de sobrevivientes de cáncer en los Estados Unidos. La detección temprana es la clave para que el tratamiento tenga éxito. Estas son maneras de disminuir su riesgo.*

**Factores de riesgo:** Alcohol, tener exceso de peso después de la menopausia, y el no estar físicamente activo(a) son algunos de los factores de riesgo clave. La cobertura de SilverSummit Healthplan incluye visitas de atención primaria sin ningún costo. No se olvide de hablar con su médico sobre sus factores de riesgo.

**No se salte las pruebas:** Las mamografías son una de las mejores herramientas para la detección temprana. Las mujeres deben empezar a hacerse mamografías anuales a los 40 años. Si ha pospuesto su evaluación debido a la pandemia, prográmela lo antes posible. Las mamografías están cubiertas como parte de su cobertura de SilverSummit, por lo tanto, no deje de hacerse esta prueba importante.

**Examínese usted misma:** Exámenes mensuales son otra herramienta importante. Cuanto más familiarizada esté con sus mamas, más probabilidad tendrá de notar un problema. Puede preguntarle a su médico dónde hay recursos para hacerse un examen usted misma o busque en línea en [Cancer.org](https://www.cancer.org).

**No se retrase:** Si tiene preguntas o piensa que puede tener cáncer de mama, póngase en contacto con su médico inmediatamente.

**Pase la información:** Comparta lo que sabe con familiares y amigos. Usted puede salvar una vida.



Mes de la concientización sobre el cáncer de mama

## ¡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.

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).