





Con el comienzo de un nuevo año, le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín de MHS.

Tenemos cientos de consejos útiles para empezar el año nuevo con fuerza. Le brindaremos más información clave sobre enfermedades cardíacas, alternativas saludables para sus refrigerios favoritos y razones por las cuales las visitas de bienestar son tan importante.

Realmente esperamos que disfrute esta edición y que le sea útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.

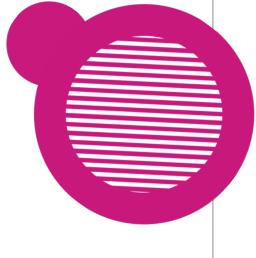


#### APROVECHE AL MÁXIMO SU PLAN DE SALUD

Asegúrese de estar recibiendo todos los beneficios de su plan de atención de salud. El portal en línea para miembros es un excelente lugar donde podrá descubrir grandes beneficios diseñados para ayudarlo a mantenerse saludable.



- Obtener atención a través de nuestros servicios de atención virtuales
- · Inscribirse en el programa Start Smart for Your Baby®
- · Obtener respuestas a preguntas sobre su cobertura
- · Encontrar un médico o cambiarlo
- · Ver el estado de sus reclamaciones ¡y más!



¡VISITE MHSINDIANA.COM/LOGIN E INSCRÍBASE HOY MISMO!



## La importancia de las visitas de bienestar

En el pasado, las personas solo iban al médico cuando estaban enfermas o cuando alguien que conocían estaba enfermo.
Con el paso del tiempo, hemos aprendido que verse saludable no implica estarlo.

# Siempre es recomendable tener el hábito de hacerse chequeos anuales, conocidos como visitas de bienestar.

¿Pero por qué son tan importantes? Si logramos detener una enfermedad a tiempo, podemos obtener mejores resultados. Por eso, la atención preventiva se ha convertido actualmente en un factor importante de la atención de salud, y los chequeos con su médico son claves.

Como se mencionó, estas visitas permiten que los médicos puedan detectar antes las enfermedades. A su vez, esto permite que los tratamientos sean más exitosos y reduce sus costos de atención de salud. Otro beneficio de las visitas regulares es que el médico puede evaluar su salud general. El proveedor de atención puede revisar sus medicamentos, verificar su esquema de vacunación, hacer exámenes para evaluar su cuerpo y darle consejos sobre su estilo de vida para mejorar su salud. Por último, las visitas de bienestar ayudan a entablar una relación con su médico. Cuanto más conozca su médico sobre usted y su historia, mejor será su tratamiento.

Pero las visitas de bienestar no ayudan solo al médico, también lo ayudan a usted. Son un momento ideal para hacer preguntas, plantear inquietudes y aprender más sobre cómo cuidar su salud. Gracias a las recompensas y los beneficios de transporte de My Health Pays®, nunca hubo un momento mejor para ir al médico. Considere llevar esta información a su próximo chequeo.



#### PREGUNTAS PARA CONSIDERAR:

- ¿Necesito vacaciones?
- ¿Cree que debo hacerme algún examen?
- ¿Corro el riesgo de tener alguna enfermedad debido a mis antecedentes familiares?
- ¿Debo hacer cambios en mi estilo de vida?
- ¿Necesito cambiar mis medicamentos?
- ¿Podría explicarme los resultados de mi examen?
- ¿Son normales los síntomas que tengo?
- ¿Necesito consultar a un especialista?
   ¿Y necesitaré una remisión?
- ¿Tendré que venir a una visita de seguimiento?

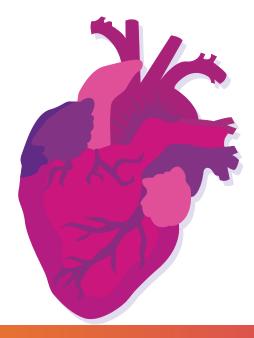


## Cómo mantener su corazón sano

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Aproximadamente 1 de cada 4 muertes es causada por enfermedades cardíacas. La frase "enfermedades cardíacas" puede referirse a una serie de condiciones, como enfermedad de las arterias coronarias, problemas de ritmo cardíaco, defectos cardíacos congénitos, enfermedad de las válvulas cardíacas e infecciones del corazón.

Con cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, con medicamentos, puede prevenir y reducir el riesgo de tener enfermedades cardíacas.

Información importante para recordar:



#### **FACTORES DE RIESGO**

Los principales factores que pueden provocar enfermedades cardíacas son la presión arterial alta, el colesterol alto y el tabaco. Aproximadamente la mitad de la población de los Estados Unidos tiene al menos uno de estos tres factores de riesgo. Pero esto no es lo único que puede ponerlo en peligro de tener enfermedades cardíacas. También puede correr riesgo si tiene diabetes, come de manera poco saludable, tiene sobrepeso, hace poca actividad física o bebe alcohol en exceso.

#### **SIGNOS DE ADVERTENCIA**

En lo que respecta a las enfermedades cardíacas, estar atento a los síntomas puede ser difícil. Los signos varían según el tipo de enfermedad cardíaca que tenga la persona, y quizás deba sufrir un ataque cardíaco, una falla del corazón o una arritmia para llegar a un diagnóstico. Los síntomas pueden incluir dolor de pecho, dolor de cuerpo, descompostura, acidez, náuseas o vómitos, fatiga extrema, mareos, falta de aire, agitación en el pecho o hinchazón en algunas partes del cuerpo.

#### **DIFERENCIAS ENTRE LOS SEXOS**

Los hombres y las mujeres experimentan las enfermedades cardíacas de diferentes maneras. Por ejemplo, los hombres suelen sentir una presión en el pecho con un ataque cardíaco, mientras que las mujeres experimentan náuseas, transpiración y dolor de cuerpo. Además, los hombres desarrollan enfermedades cardíacas a edades más tempranas y corren mayor riesgo de tener enfermedades coronarias que las mujeres. Las mujeres, por el contrario, tienen más riesgo de derrame cerebral, y este suele ocurrir a una mayor edad.

#### **CÓMO MANTENERSE SALUDABLE**

Algunas causas de las enfermedades cardíacas no pueden prevenirse. Pero hay factores que puede controlar para reducir el riesgo. Esté atento a la presión arterial y el colesterol altos, trate de hacer ejercicio y mantenga una dieta baja en sal y grasas saturadas. Pregúntele al médico otras maneras de estar saludable.



### Moverse en invierno

### A medida que se acerca el invierno, puede ser difícil hacer ejercicio en lugares cerrados.

¿Cómo puede divertirse quemando calorías si afuera hace 30 grados y, para colmo, los deportes de invierno no son lo que más disfruta? Si el tiempo está espantoso afuera, tenemos algunas opciones para que se siga moviendo.

1 PRUEBE TOMAR CLASES

Si tiene un dispositivo electrónico con conexión a internet en su hogar, considere tomar clases de gimnasia en línea. Existen muchas opciones gratis o de bajo costo. YouTube es uno de nuestros favoritos. Además, puede buscar opciones en su área, como ejercicios aeróbicos, Pilates, baile, yoga u otro tipo de entrenamiento a través de servicios como Zoom.

2 EXPLORE EL CENTRO COMERCIAL

Si vive cerca de un centro comercial o centro de compras, puede ser una gran opción para caminar en lugares cerrados. Aproveche esos espacios abiertos e inmensos para cumplir con sus pasos diarios y relajarse un poco. Hay muchos lugares para continuar moviéndose puertas adentro. ¡Solo es cuestión de buscarlos!

**TRABAJO VOLUNTARIO** 

Una manera de aumentar la temperatura del cuerpo es ¡hacer trabajo voluntario! Busque trabajos que impliquen actividad física, como ayudar en un gimnasio o centro comunitario. Los trabajos voluntarios son una gran forma de ayudar a los demás mientras se ayuda a usted mismo. Además, puede ver qué tipo de trabajo se necesita en su área.

4 HAGA LAS TAREAS DOMÉSTICAS

No es la opción más divertida, pero hacer las tareas domésticas puede contar como actividad física de interior. Barrer, aspirar, correr muebles y otras actividades de limpieza pueden hacer latir más el corazón. Incluso puede agregar ejercicios en su rutina. Trate de hacer sentadillas mientras carga y descarga la ropa para lavar. De ese modo, estará manteniéndose activo mientras tacha cosas de su lista de tareas pendientes.

5 ABRÍGUESE

Y si no le gusta ninguna de estas opciones, tendrá que abrigarse y enfrentar el frío allí afuera. El abrigo lo mantendrá calentito y podrá hacer los ejercicios que disfruta en el frío de invierno.





## Hora de hacer cambios: consejos para elegir refrigerios más saludables

Todos sabemos lo que es tener deseos de comer. Encontramos deliciosos bocadillos y comidas en todas partes, y daríamos lo que fuera por probarlos. Pero, por lo general, la comida que deseamos puede ser poco saludable para nosotros. Y si la comemos con demasiada frecuencia, puede causar malos resultados a nuestra salud. Si ciertos bocadillos y alimentos son tan poco saludables, ¿por qué nuestro cuerpo los desea tanto?

A diferencia de lo que algunos creen, nuestro cuerpo no desea determinados alimentos porque nos faltan los nutrientes que estos contienen. Nuestros deseos están provocados por una gran variedad de factores, pero principalmente deseamos la comida porque nuestro cuerpo necesita serotonina, la hormona que normalmente se asocia con la felicidad. Cuando experimentamos sensaciones como estrés y

ansiedad, la química de nuestro cerebro se desordena. Los ingredientes en ciertos bocadillos, como los carbohidratos refinados, proporcionan un aumento de serotonina a corto plazo que ayuda a nuestro cuerpo a equilibrar la química del cerebro. Quizás no sea fácil, pero hay maneras de sustituir la comida chatarra por alternativas deliciosas y más saludables. Estos refrigerios son una buena alternativa que podría probar la próxima vez que sienta muchas ganas de comer.

### Refrigerios más saludables:

- · Fruta fresca
- Yogur griego
- · Chocolate amargo
- · Chips de plátano
- Mezcla de frutos secos
- · Avena o crema de avena
- Humus con vegetales
- Batatas fritas
- · Nachos horneados
- Ricota



## Lista de verificación para todo el año

Con el comienzo del año nuevo, muchos tenemos resoluciones y deseos para los meses por venir. Por lo general, las personas prometen comenzar el gimnasio o empezar a llevar un estilo de vida más saludable. Pero muchos terminamos olvidándonos o perdiendo el interés con el paso del tiempo. Por eso, creamos esta práctica lista de verificación con calendario, para que pueda llevar un registro de sus objetivos jy mantener un estilo de vida saludable!





## Hábitos saludables para una vida sexual más segura

## El placer es importante, pero cuidarse también lo es.

El sexo puede implicar algunos riesgos y consecuencias que alteran la vida si no está preparado para ellas. Estos son algunos consejos útiles para divertirse y mantenerse seguro.

**HABLE PRIMERO:** Antes de tener actividades sexuales, piense mucho en su nueva pareja. Es una buena idea hablar sobre sus experiencias sexuales. Y, ya sea que tenga una o varias relaciones, asegúrese de establecer límites y expectativas claras también. No olvide cuidar su cuerpo y el de su pareja. Esté atento a lastimaduras, llagas, brotes u otros síntomas, y hable con su médico sobre sus inquietudes.

**USE PRESERVATIVOS:** Si no planea formar una familia, use preservativos cada vez que mantenga relaciones sexuales. Pueden protegerlo de enfermedades de transmisión sexual (STD), infecciones de transmisión sexual (STI), y prevenir embarazos. Los preservativos son muy accesibles, no tienen hormonas, vienen para hombres y mujeres, y puede llevarlos fácilmente a donde quiera que vaya. Asegúrese de elegir el preservativo correcto, dado que si la medida no es adecuada, puede fallar. Además, los materiales como el látex pueden causar problemas a las personas alérgicas.

**EVITE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS:** Evite consumir alcohol o drogas antes de tener relaciones sexuales. Estas sustancias pueden alterar su estado mental y llevarle a participar en relaciones sexuales de mayor riesgo.

**ANTICONCEPTIVOS:** Además de los preservativos, existen otras maneras de prevenir un embarazo no deseado. Las mujeres pueden tomar anticonceptivos orales, usar un dispositivo intrauterino (IUD), una inyección o un implante hormonal, o una pastilla

anticonceptiva de emergencia. Hable con su médico sobre la opción más adecuada para usted.

MITOS SOBRE EL SEXO: Una de las claves para tener sexo seguro es saber lo que no debe hacer. Algunos mitos comunes dicen que los preservativos protegen contra todas las STD, y que el método de eyacular fuera previene el embarazo. Si bien son muy efectivos, los preservativos no funcionan el 100 % de las veces contra todas las enfermedades, y el método de eyacular fuera no es una forma aprobada de control del embarazo. Los hombres segregan fluidos cuando tienen sexo, y hay estudios que demuestran que estos fluidos contienen espermas activos. Asegúrese de estar bien informado acerca de las mejores prácticas para poder estar alerta a otras creencias falsas sobre el sexo.





## Conceptos básicos sobre la redeterminación



Como parte de nuestra comunidad Medicaid, tarde o temprano se encontrará con la palabra redeterminación. Y es un concepto muy importante para tener en cuenta. ¿Pero de qué se trata exactamente?

Redeterminación es el proceso que debe atravesar el miembro de Medicaid para mantener su cobertura. Los procesos varían de un estado al otro; pero una vez al año, el estado debe verificar la elegibilidad de los miembros a fin de determinar si aún califican para la cobertura. En la actualidad, este proceso se ha suspendido debido a la emergencia de salud pública causada por el brote de COVID-19. Durante mucho tiempo, los miembros no han tenido que renovar su cobertura de Medicaid.

Una vez que se retome el proceso, las renovaciones volverán a tener lugar, y quizás usted deba hacerla por primera vez.



Una vez al año, el estado necesita verificar la elegibilidad de los miembros para ver si aún califican para la cobertura.



Es importante saber que deberá renovar su cobertura antes de cierta fecha. Preste atención a los avisos.

Es importante saber que deberá renovar su cobertura antes de la fecha recomendada por el plan de salud. Para saber si aún califica, se le solicitará que actualice su información de contacto y que incluya algunos detalles personales. Puede ingresar en **mhsindiana.com** para saber si aún califica para la cobertura. Y si ya no califica, no hay por qué preocuparse. Tenemos planes en el mercado para que pueda continuar con su cobertura de atención de salud. Visite **ambetter.mhsindiana.com** para encontrar más información.