



WHOLE you



Bienvenida + vista preliminar

Bienvenido(a) a un nuevo número de Salud integral, un boletín informativo de MHS.

Está lleno de buenos consejos para ayudarle a empezar un nuevo año. Encontrará consejos sobre cómo finalmente abandonar viejos hábitos y empezar otros nuevos y saludables. Además hay una receta deliciosa que le hará olvidar el frío.

Espero que disfrute de este número y que le ayude a cuidarse mejor en conjunto.

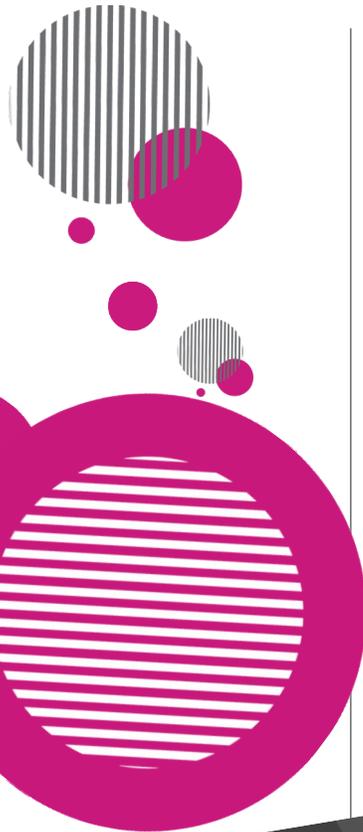
Saque el mayor provecho posible de su plan

Asegúrese de que está recibiendo todos los beneficios de su plan de atención a la salud. El portal de afiliado en línea es un lugar excelente para descubrir los maravillosos beneficios diseñados para ayudarle a mantenerse saludable.

Eche un vistazo a algunas de las cosas que puede:

- Obtener atención a través de nuestros servicios de atención virtual
- Unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®
- Obtener respuestas a todas las preguntas que tenga sobre su cobertura
- Encontrar o cambiar de médico
- ¡Ver el estado de sus reclamaciones y más!

¡Visite mhsindiana.com/login para inscribirse hoy!





Comprometerse a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevas resoluciones. 2022 es el año en el que finalmente dejará su hábito de fumar o usar cigarrillos electrónicos. El dejar estos hábitos tiene muchos beneficios, entre ellos puede mejorar su salud general.

El dejar el hábito puede ser difícil, especialmente si no está preparado. Pero no se preocupe. Le presentamos a continuación unos cuantos pasos sencillos que puede tomar que harán que le sea más fácil.

Planifique una fecha para dejar el hábito.

El 1 de enero es obviamente un día excelente para empezar de nuevo, pero no es el único día. Si no está listo, el apresurarse solamente hará que fracase. Elija una fecha para dejar el hábito y dese tiempo para prepararse mentalmente.

Calcule lo que va a ahorrar.

El fumar y usar cigarrillos electrónicos son hábitos caros de mantener. El sitio web SmokeFree.gov informa que si fuma un paquete al día, si deja de fumar ahorrará \$2,200 al año o más dependiendo de dónde viva.

Encuentre una razón.

Hay muchas razones buenas para dejar de fumar, pero el encontrar una que le motive es importante. Podría ser algo tan sencillo como dejar de fumar porque es mejor para su salud. Puede hacerlo para ahorrar dinero. O porque desea estar saludable para un ser querido o para un bebé en camino. El saber la razón le ayudará a seguir durante los tiempos estresantes y difíciles.

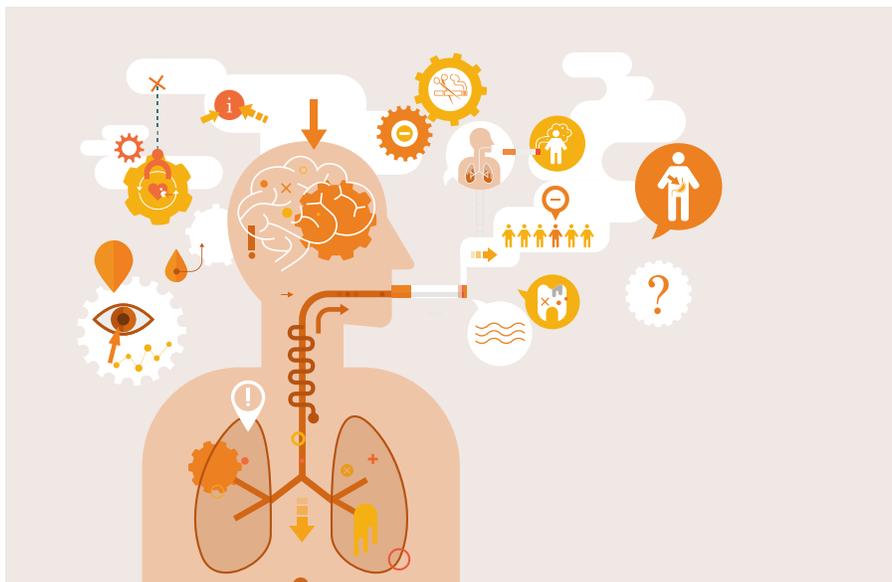
Conozca sus desencadenantes.

Si es consciente de las cosas que le llevan a fumar, podrá manejar mejor esos desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, estará preparado(a) para manejarlas.

Luche contra los ganas de fumar.

La realidad es que tendrá ganas de fumar. Pero el saber lo que tiene que hacer para manejar su deseo urgente de fumar tendrá una diferencia fundamental. Encuentre maneras de distraerse y frenar sus deseos hasta que pasen.

No tenga miedo de pedir ayuda. Hay muchas herramientas que le ayudarán a dominar su hábito. Puede hablar con su médico sobre qué ayuda está disponible. Busque el apoyo de un asesor para dejar de fumar, Quitline, textos de apoyo o incluso aplicaciones en su teléfono. Incluso aunque el dejar de fumar es su decisión totalmente, es importante recordar que no lo tiene que hacer solo(a).



Año nuevo, vida nueva

Muchas resoluciones de año nuevo se centran en la salud física. Normalmente los objetivos que se piensan son cosas tales como comer mejor, estar más activo, perder peso o apuntarse a un gimnasio. Aunque estos objetivos sean todos dignos de aspirar a ellos, el nuevo año es también el momento adecuado para volverse a centrar en toda su persona. No piense solo en su salud física, sino también en su salud holística. Hemos reunido unas cuantas maneras activas con las que usted podría hacer que este nuevo año revelase en usted una nueva persona.



Sea creativo(a). A algunas personas les gusta escribir algunas páginas o diarios todas las mañanas para procesar sus pensamientos. También podría pintar, tocar un instrumento o bailar. Podría empezar a hornear o a construir algo en su casa. El crear algo es una manera excelente de entretenerse y así ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés.



Simplemente, respire. Sí, todos respiramos involuntariamente. Pero a veces tenemos que recordarnos a nosotros mismos que tenemos que hacerlo. Incluso si es solamente durante un minuto. O pruebe a realizar un ejercicio de meditación total y consciente durante 10-15 minutos. Haga lo que pueda para tomarse un momento y hacer una pausa. El permitirse prestar atención a su respiración y a nada más le puede ayudar a reenfocar su mente.



Tómese un descanso. Dese la posibilidad de tomar unos minutos de descanso. Tanto si es simplemente un descanso en medio de su día de trabajo. O relajándose con una ducha o baño caliente al final de la noche. Será capaz de tener más éxito y hacer más cosas si permite que su cuerpo y mente obtengan el descanso que necesitan.



Recuerde las cosas básicas. El centrarse en su salud general también es parte de las cosas básicas. Asegúrese de que bebe suficiente agua para mantenerse hidratado. Duerma bien. Póngase de pie y de paseos cortos. Le sorprenderá ver como estas pequeñas cosas le ayudan a sentirse mejor.



3 maneras de eliminar el azúcar añadido de su dieta

La mayoría de los alimentos que comemos contienen azúcar natural. El mayor problema es el azúcar añadido. Al final de la temporada de fiestas, lo más seguro es que muchos de nosotros hayamos comido una gran cantidad de alimentos dulces, que contienen azúcar añadido.

¿Qué puede hacer para tomar menos? Me alegro de que me lo haya preguntado. A continuación se incluyen tres consejos rápidos y fáciles de seguir que le ayudarán a darse cuenta con más facilidad de cuánta azúcar añadida toma cada día.

1 Cambie las bebidas azucaradas por otras.

Cuando pensamos en azúcares, probablemente lo primero que se nos ocurre es un postre dulce. Pero muchas de las cosas que bebemos, como refrescos, zumos o incluso cafés y tés, están llenos de azúcares añadidos. Intente reemplazar un refresco azucarado con un vaso de agua. El reemplazar incluso una de esas bebidas al día puede tener un gran impacto en su dieta.

2 Disfrute comiendo frutas.

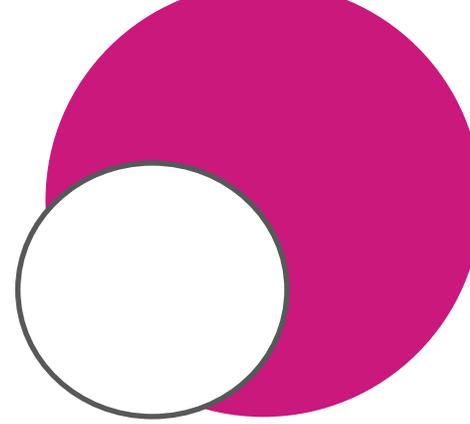
Todo el mundo es goloso en ocasiones. La próxima vez que sienta la necesidad de comer algo dulce, tome una fruta en su lugar. Pueden satisfacer su antojo dulce y son una buena fuente de vitaminas y nutrientes.

3 Mire las etiquetas.

Cuando vaya a la tienda de comestibles, note cuántas cosas le tratan de vender. Alimentos que parecen “saludables” tales como granola o barras de proteínas pueden contener grandes cantidades de azúcares añadidos. Menos mal que ahora las etiquetas de nutrición incluyen cuánto azúcar se ha añadido a los alimentos. Compruebe cuánto azúcar procede de los ingredientes usados en comparación con cuánta se ha añadido.



Caliéntese de dentro a afuera



Mientras el tiempo está frío, no hay nada mejor que una sopa saludable para mantenerse caliente. Si sabe que la semana entrante va a estar ocupado(a), puede preparar sopa extra para congelar y recalentar más tarde. Y si tiene niños melindrosos en su casa, las sopas son una manera fácil de asegurar que coman una comida balanceada con verduras y proteínas.

En este número, tenemos una receta de sopa de res con verduras sabrosa y deliciosa.

Ingredientes:

- 2 libras de carne picada
- 1 cebolla dulce pequeña, picada
- 1 cucharada de sal de mesa
- 1/2 cucharada de pimienta negra
- 3 (14 oz.) latas de caldo de res bajo en sodio
- 3 (29 oz.) latas de verduras mixtas con papas, escurridas y enjuagadas
- 3 (14 1/2 oz.) latas de papas nuevas cortadas en trozos, escurridas y enjuagadas
- 1 (15 oz.) lata de chícharos dulces con champiñones y cebollas perla, escurridos y enjuagados
- 2 (26 oz.) latas de salsa de pasta de tomate, hierbas y especias
- 1 (14 1/2 oz.) lata de tomates cortados en trozos con cebolla dulce



Instrucciones:

1. Dore la carne picada y la cebolla en una olla grande de sopa a fuego medio. Es mejor que lo haga en tandas. Mezcle durante 5 a 8 minutos o hasta que la carne esté hecha totalmente.
2. Escúrrala bien y vuelva a ponerla en la olla. Añada y mezcle la sal, la pimienta negra y el caldo de res mientras lo hace hervir.
3. Mezcle todas las verduras mixtas. Espere hasta que empiece a hervir. Después, cubra y baje el fuego.
4. Deje cocer a fuego lento durante al menos 20 minutos o hasta que esté totalmente calentado.

Maneras de meditar todos los días

La salud emocional y mental es tan importante como la salud física. Una de las mejores maneras de mejorar la suya es meditando. Incluso una sesión rápida de cinco minutos le puede ayudar a manejar el estrés y la ansiedad. Lo mejor de la meditación es que se puede hacer en cualquier lugar y puede ser tan informal como usted quiera. De hecho, si nunca ha practicado la meditación, tenemos unas cuantas cosas sencillas que puede introducir en su rutina diaria.

Respire profundamente. Concentre toda su atención en su respiración. Reconozca la sensación al inhalar. Si su mente se distrae, enfóquela de nuevo en su respiración, respirando profunda y lentamente.

Explore su cuerpo. Cierre sus ojos y concéntrese en la sensación de cada parte de su cuerpo. Sea consciente de todas las sensaciones. ¿Tiene dolor, tensión o flacidez?

Concéntrese en lo positivo. Tómese un momento para pensar sobre todas las cosas buenas de su vida. Las cosas por las que siente gratitud y le dan alegría. Puede hacer una lista de cuáles son esas cosas. O simplemente cierre los ojos y visualícelas.

Repita una afirmación. El concentrarse en una afirmación le puede ayudar a calmar su mente y aliviar su ansiedad. Si puede, combine esto con un paseo fuera de su casa para relajarse y hacer un poco de ejercicio.

Lea y reflexione. Reserve tiempo para leer un pasaje corto o un poema. Después, permítase unos minutos para reflexionar sobre el mismo. Esto puede hacer que deje de afanarse y le saque de las distracciones de su día.

Después de que ha probado unas cuantas de estas sugerencias, puede que quiera echarles un vistazo a prácticas más formales. Hay videos gratis de meditaciones guiadas en línea. O puede tomar una clase de yoga que incluya algunos elementos para la atención plena (mindfulness).



Lista de comprobación para la concienciación

-  Respire profundamente
-  Explore su cuerpo
-  Concéntrese en lo positivo
-  Repita una afirmación
-  Lea y reflexione

Tienda una mano y done sangre

Según la Cruz Roja americana, una persona necesita sangre en los Estados Unidos cada dos segundos. El donar sangre es un proceso sencillo y seguro que puede impactar y salvar vidas. Pero existen también muchos beneficios para la persona que dona sangre. Mes de enero era el Mes nacional de donación de sangre, por eso queremos mostrarle unas cuantas razones por las que debería considerar donar sangre.

Reduce riesgos. Varios estudios muestran que el donar sangre ayuda a reducir el riesgo de ataques al corazón y accidentes cerebro vasculares. La densidad de su sangre puede dañar las células que revisten sus arterias. El donar con regularidad puede ayudar a reducir la densidad de su sangre.

Quema calorías. Después de dar sangre, su cuerpo necesita reemplazarla. El hacer sangre nueva requiere mucha energía, por eso puede ayudar a quemar más calorías.

Revisión médica mini. Antes de donar, el personal se asegura de que está en buena salud. Le medirán el pulso, la presión arterial y la temperatura corporal. Es una buena manera de ver lo que está sucediendo en su cuerpo. Pero no debe reemplazar una visita médica.

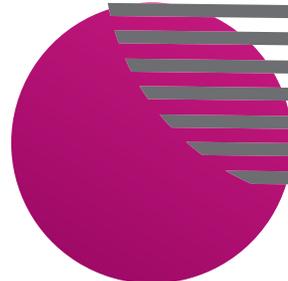
Un impacto duradero. Tómese un momento para pensar en la gente a la que va a ayudar su donación. Es un gesto sencillo que puede tener un efecto a largo plazo en los que lo necesitan.



Cada dos segundos
una persona en los
Estados Unidos
necesita sangre.



El donar sangre puede
ayudarle a reducir su riesgo
de sufrir un ataque cardíaco
o un accidente cerebro
vascular.



Demuestre que quiere su corazón

Se puede decir que el corazón es el órgano más importante de su cuerpo. El mantenerlo saludable puede impactar su salud y bienestar generales.

1 Coma todo lo que su corazón desee.

Encuentre maneras de añadir alimentos saludables para el corazón a su dieta. Pruebe a añadir a su ensalada pescado rico en omega-3 como salmón, trucha o bonito. Reemplace sus refrigerios habituales con frutas del bosque, nueces o almendras.

2 Muévase.

La asociación americana del corazón promoció un mínimo de 20-30 minutos de ejercicio al día para prevenir las enfermedades cardiovasculares. De un paseo o pruebe una clase de ejercicio en línea para mover su cuerpo.

3 Póngase de pie.

Si se da cuenta de que se pasa mucho tiempo sentado, no se olvide de levantarse y estirarse. Un poco de movimiento ayuda mucho a su corazón. El moverse hará que circule la sangre y que su corazón bombee.

4 Relájese.

El estrés puede impactar directamente los niveles de colesterol y la presión arterial. Estos dos niveles contribuyen a las enfermedades cardíacas. El encontrar maneras de ayudar a manejar su estrés es la clave. Cualquier cosa que le ayude a calmar su mente y proteger su corazón.

5 Permítase relajarse.

Un vaso de vino rojo, en moderación, puede ser bueno para su corazón. Pruebe a emparejarlo con una porción pequeña de chocolate negro para relajarse y disfrutar de ese momento concreto de su día. Hable con su médico para que le de consejos médicos específicos para usted.

