



# WHOLE you



## Bienvenida + anticipo de *Whole You*.

Bienvenido a *Whole You*, un boletín trimestral de MHS. Esperamos que nuestra última edición le haya dado algunas ideas para mejorar su bienestar. ¡Manténgase actualizado sobre los eventos locales y su salud esta temporada con *Whole You*!

En este número, lea consejos sobre **cómo vestirse para impresionar en el trabajo** y aprenda cómo **combatir las caries** y **mantenerse al día con las vacunas**. Sumérjase en el espíritu otoñal y observe más de cerca los **árboles de su vecindario**. También ofreceremos consejos sobre cómo obtener el máximo valor de su plan de salud y **hacer que su currículum sobresalga**.

¡Puede esperar más contenido para **usted** en nuestro próximo número!

# 7 consejos para prevenir las caries en los más pequeños

Pañales, alimentación, horas de sueño. Son muchas cosas de las que hay que estar al tanto cuando se trata de bebés y niños pequeños. No olvide prestar atención a la salud bucal. Siga estas siete prácticas para proteger a su pequeño.



**Limpiar las encías.** Después de cada alimentación, tome un trozo de gasa o una toallita húmeda y limpie las encías de su hijo para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Con cuidado!



**No sumergir.** Nunca cubra los chupetes de los niños con miel o azúcar para que lo usen. Proteja las encías y los dientes utilizando únicamente chupetes recién lavados.



**Comenzar a cepillar.** Una vez que salga el primer diente, comience con un cepillo de dientes suave para niños y use una pequeña cantidad de pasta de dientes apta para niños. (Del tamaño de un grano de arroz. A los 3 años, puede usar un poco más, del tamaño de un guisante). No olvide usar pasta dental sin flúor hasta que pueda escupir por sí solo.



**Consultar con un dentista.** Programe la primera cita con el dentista cuando salga el primer diente, pero no mucho después del primer cumpleaños.



**Limitar los bocadillos.** Cuando su hijo pueda comer alimentos sólidos, acostúmbrese a elegir bocadillos sin azúcar o sin endulzar. Las opciones de bocadillos más saludables y que no dañan los dientes son las frutas y verduras, el queso bajo en grasa y el agua.



**Usar agua.** Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo después de que haya ingerido alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar. Cuando sea posible, dele a su hijo agua en lugar de jugo.



**Programar chequeos.** Es difícil detectar la caries dental en los bebés sin un examen dental completo. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías por encima de los dientes frontales superiores, pero es posible que usted no las vea. Si sospecha que su hijo tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.



## Vestirse para impresionar en el trabajo

Lucir bien en el trabajo puede hacerle sentir más seguro. Estar reluciente no es lo más importante, por supuesto, pero un poco de confianza adicional puede ayudar a su rendimiento laboral. ¡Siga algunos de estos consejos para asegurarse de que está vestido para impresionar!

**Vestirse para el trabajo.** La forma en que se viste para el trabajo debe depender de algunos factores, como el código de vestimenta, lo que hace todos los días y la cultura de la empresa. Para comenzar, asegúrese de que su ropa cumpla con las pautas establecidas por el liderazgo de su empresa. A continuación, considere lo que hace en el día a día. Usted prefiere usar ropa cómoda para esas tareas. Finalmente, ¿cómo es la cultura de su empresa? Siga sus propias indicaciones a partir de aquí sobre si apuntar a una vestimenta más informal o formal.

**Invertir en lo básico.** A medida que adquiere más ropa para el trabajo, hágalo simple. Elija un color base neutro como negro, gris, blanco o beige y siga a partir de ahí. Encuentre algunos artículos bien hechos y úselos con frecuencia. Puede convertirlos en el centro de sus atuendos y usar accesorios para hacerlos más versátiles.

**Probar las prendas de segunda mano.** No necesita perjudicar su presupuesto. Una excelente manera de encontrar artículos de alta calidad es organizar un intercambio de ropa con amigos. También puede visitar tiendas de segunda mano. Busque ropa que le dure mucho tiempo. Haga esto prestando atención al material: si se trata de una mezcla de telas, seleccione una alta proporción de fibras naturales como el algodón y la lana, y no los sintéticos. Por ejemplo, es preferible que una prenda de vestir de algodón tenga al menos un 60 por ciento de algodón. Otros signos de calidad incluyen cremalleras de metal en lugar de plástico, botones de repuesto y costuras sólidas.

**Darle su toque.** ¿Usa uniforme para trabajar? Si es así, es posible que tenga algunas limitantes en lo que puede lograr con su apariencia. ¡Está bien! Solo sea creativo. Dependiendo de las reglas de su empresa, aún puede agregar un estilo personal a su uniforme con toques como joyas únicas, peinados o accesorios como corbatas o calcetines. Haga lo que pueda para sentirse usted mismo y ¡brille!



# Lo que necesita saber sobre las vacunas

Las vacunas para adultos tienen muchos beneficios. A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a proteger su salud y la de los demás.

## 1 Llevar un registro

Lleve un registro de sus vacunas y guarde la información en un lugar seguro. Tener un registro preciso puede ahorrarle tiempo y dinero al evitar vacunas innecesarias. Pídale a su proveedor de atención primaria que se asegure de estar al día con sus vacunas.



*Algunas inmunizaciones requieren refuerzos para seguir siendo efectivas. Pídale a su proveedor de atención primaria que se asegure de que está al día con sus vacunas.*

## 2 Estar al día

Algunas vacunas requieren "refuerzos" para seguir siendo efectivas. Dependiendo de su edad y estado de salud, también puede estar en riesgo de contraer diferentes enfermedades que las vacunas ayudan a prevenir. Ciertas vacunas, como la vacuna contra la influenza, son necesarias todos los años. Consulte con su proveedor de atención médica para averiguar qué vacunas pueden ayudarle a mantenerse saludable.

## 3 No preocuparse

Muchas personas se preocupan por recibir inyecciones, pero no deberían. Las vacunas se prueban bajo normas estrictas antes de que se consideren seguras. Pocas personas experimentan los efectos secundarios de las inmunizaciones, pero quienes los experimentan suelen tener efectos leves como dolor en el lugar de la inyección. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud acerca de una inmunización.

## 4 Mantenerse sano

Muchas personas no pueden permitirse el lujo de enfermarse. Las vacunas pueden ayudarle a mantenerse saludable para que no falte al trabajo. Si puede evitar enfermarse, tendrá más tiempo para su familia, amigos y pasatiempos.



*Lleve un registro de sus vacunas y guarde la información en un lugar seguro. Tener un registro preciso puede ahorrarle tiempo y dinero al evitar vacunas innecesarias.*



**Las vacunas le brindan la mejor protección disponible contra una serie de enfermedades graves. Son algunas de las formas más seguras de proteger su salud y la de los demás.**



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

## Ensalada:

- 3 tazas de col rizada (kale), sin tallo, lavada y desgarrada
- 1 manzana, en rodajas finas
- 2 cucharadas de arándanos
- 2 cucharadas de nueces
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado

Coloque la col rizada en un tazón grande. Agregue las manzanas, los arándanos, las nueces y el queso feta encima.

## Aderezo de vinagreta de arce y 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 cucharadita de pimienta negra molida

Bata los ingredientes y vierta sobre la ensalada.

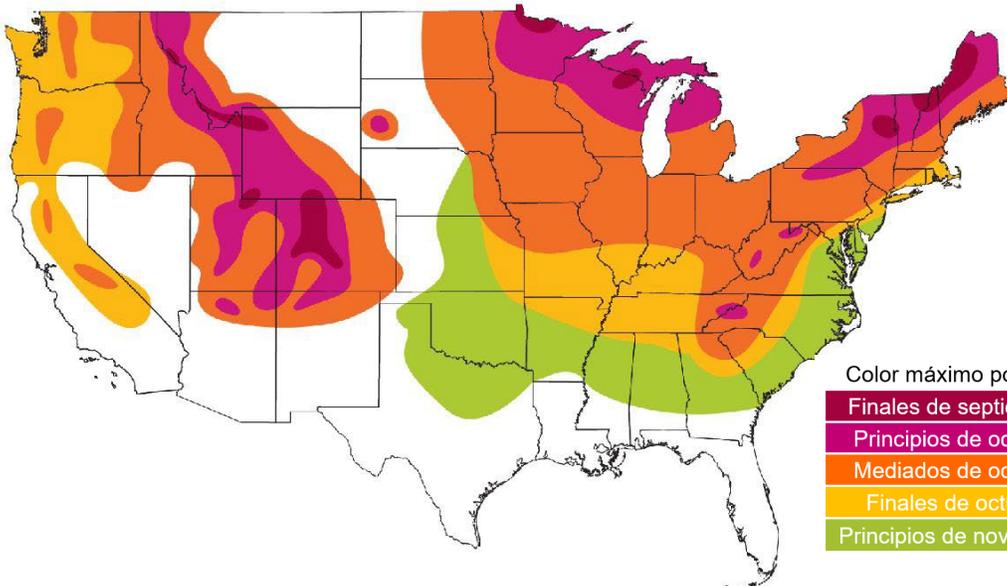


# Conocer sus árboles

¡El otoño ya empezó! El clima es más fresco y es un buen momento para estar afuera y conectarse con la naturaleza. Podría dar un relajante paseo por su vecindario, o bien, es posible que desee hacer más ejercicio en una caminata de fin de semana.

Otra razón por la que es una buena época del año para estar afuera: los árboles a su alrededor realmente comienzan a ofrecer un espectáculo a medida que sus hojas cambian de color. Para saber qué tipo de árboles son, basta con echar un vistazo a la forma de sus hojas.

- 1 Arce azucarero
- 2 Falso castaño de Ohio
- 3 Roble palustre americano
- 4 Sicómoro americano
- 5 Árbol de tulipán
- 6 Gingko
- 7 Olmo americano
- 8 Roble blanco



¿Cuándo tienen las hojas su máximo nivel de color donde vivo?

El mejor momento para ver el color del otoño varía cada año, pero estos son los tiempos promedio por región.



# Usar todos los beneficios de su plan de salud



¿Conoce todos los beneficios que brinda su cobertura? Van más allá de la atención médica. Aproveche al máximo su plan de salud con beneficios adicionales para afiliados, como:



## Programa de recompensas My Health Pays®.

Obtenga recompensas cuando haga cosas saludables, como hacerse su chequeo anual. Pague cosas como alquiler, cuidado de niños, educación y más. También puede gastar sus recompensas en Walmart.



## Línea de ayuda para dejar de fumar.

¿Sabía que puede ganar recompensas mientras intenta dejar de fumar? Inscríbase a través de la Línea de ayuda para dejar de fumar y My Health Pays® le recompensará en cada paso del camino.



**Servicios de transporte.** Si necesita que lo lleven a su médico, ¡podemos ayudarle! No se pierda otra cita. Le ayudaremos a llegar a sus visitas relacionadas con la salud.



## Orientación en la gestión de la enfermedad.

Puede recibir recompensas trabajando para lograr sus objetivos de salud. Complete una evaluación de admisión inicial, cree un plan de atención con objetivos medibles y complete un cierre exitoso de su plan de atención para cambiar su vida mientras gana recompensas en el camino.

myhealthpay



# Lo que debe saber sobre el cáncer de mama

La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) estima que hay más de 3.8 millones de sobrevivientes de cáncer de mama en los Estados Unidos. La detección temprana es clave para el éxito del tratamiento. Aquí hay maneras de reducir su riesgo.

**Factores de riesgo:** El alcohol, el sobrepeso después de la menopausia y la falta de actividad física son algunos factores de riesgo clave. Asegúrese de hablar con su médico acerca de sus factores de riesgo.

**No saltarse las pruebas:** Las mamografías son una de las mejores herramientas para la detección temprana. Las mujeres deben comenzar las mamografías anuales a los 40 años. Si pospuso una prueba de detección debido a la pandemia, prográmela lo antes posible.

**Autoexaminarse:** Los autoexámenes mensuales son otra gran herramienta. Cuanto más familiarizada esté con sus senos, es más probable que detecte un problema. Puede solicitar a su médico recursos para el autoexamen o buscar en línea en [Cancer.org](https://www.cancer.org).

**No demorarse:** Si tiene preguntas o cree que puede tener cáncer de mama, comuníquese con su médico de inmediato.

**Difundir el mensaje:** Comparta lo que sabe con amigos y familiares. Podría salvar una vida.

