



# mhs WHOLE you

2024 | BOLETÍN DEL 3.º TRIMESTRE



## *¡Le damos la bienvenida!*

***Eche un vistazo a la nueva edición de Whole You, un boletín informativo de MHS.***

Esperamos que su año esté yendo bien. Tenga a mano las gafas de sol porque vamos a compartir algunos consejos para proteger su salud de la visión. A continuación, le presentaremos opciones de comidas saludables y asequibles. También nos centraremos en los beneficios de practicar yoga a cualquier edad. Por último, hablaremos de la seguridad en la vuelta a clases.

No deje de visitar nuestra página de Facebook para estar al día con todo lo que ocurre en su zona. ¿No leyó la edición anterior? Encuentre los números anteriores en [mhsindiana.com](http://mhsindiana.com).

***Esperamos que disfrute de este número de nuestro boletín informativo y que le resulte útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.***



# Información importante para cuidar la vista

## Es hora de echarles un ojo a estos consejos sobre salud visual.

Descubra algunas formas de proteger la vista.

### 1 HÁGASE UN EXAMEN OCULAR

Visite a su oftalmólogo local para que evalúe su vista. Puede que su visión no sea tan buena como usted cree. Es rápido. No duele. Cuanto antes se detecte una enfermedad ocular, más fácil será tratarla.

### 2 REVISE LOS ANTECEDENTES DE SALUD DE SU FAMILIA

Hable con su familia para ver si hay antecedentes de enfermedades o condiciones oculares. La diabetes y la presión arterial alta también pueden aumentar el riesgo de enfermedades oculares. Comuníquese a su médico cualquier preocupación que tenga.

### 3 PRESTE ATENCIÓN A LA DIETA Y AL EJERCICIO

La salud general desempeña un papel importante en la salud de la visión. Las personas con sobrepeso y hábitos alimentarios poco saludables corren un mayor riesgo de sufrir problemas de visión. Coma verduras de hoja y pescado para mantener los ojos sanos.

### 4 PROTEGERSE VALE LA PENA

Proteger los ojos del sol con gafas es muy importante, incluso en días nublados. Las gafas de seguridad protegen los ojos durante determinadas actividades, como los deportes o la carpintería.

### 5 DEJE DESCANSAR LOS OJOS

Los ojos también se cansan, sobre todo cuando mira pantallas de computadoras todo el día. Salga a pasear, mire por la ventana o cierre los ojos cuando necesite un descanso de las computadoras.



### 6 LIMPIE LOS LENTES DE CONTACTO

Si usa lentes de contacto, asegúrese de tener las manos limpias cuando los toque. Acuérdesse también de quitárselos antes de irse a dormir.

### 7 ALGUNOS HÁBITOS SON DIFÍCILES DE ABANDONAR

Fumar no solo es malo para los pulmones. También aumenta el riesgo de enfermedades y puede dañar el nervio óptico. Esto incluye el vapeo.

***Tenga en cuenta estos consejos para proteger su visión a largo plazo.***



# El personal de enfermería está siempre disponible para usted

Son más de las 5 p. m., y algo no está bien. En el consultorio del médico ya no aceptan pacientes, y usted siente miedo porque la tos empeora cada vez más. ¿No sería estupendo que pudiera hablar con personal de enfermería en cualquier momento, en cualquier lugar y sin costo? Está de suerte. La Línea de Consultas de Enfermería es un beneficio cubierto. Un profesional de enfermería escuchará sus síntomas y le ayudará a decidir qué hacer a continuación.

## *Llame cuando necesite lo siguiente:*

- Ayuda para cuidar a un niño enfermo
- Ayuda para decidir si necesita visitar a su proveedor de atención primaria
- Ayuda para decidir si necesita atención en persona lo antes posible
- Respuestas a preguntas sobre sus síntomas
- Ayuda con la salud mental

La Línea de Consultas de Enfermería puede ayudarle a encontrar un centro de atención de urgencia o un especialista cuando lo necesite. También pueden comunicarle con los programas que ofrece su plan de salud. Esto incluye el transporte a las citas y el acceso a alimentos y servicios para promover la salud. Guarde este número y recuerde que el personal de enfermería está siempre disponible para brindarle ayuda.

***Su línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas de MHS:  
1-877-647-4848***



La que sigue es una pregunta que la mayoría de nosotros nos hacemos a diario: ¿Qué hay para cenar? Nos hace pensar en el costo, el tiempo y la nutrición. Todo esto puede ser difícil de equilibrar. A continuación, encontrará opciones de comidas familiares para cuatro personas que cuestan unos pocos dólares por ración. Incluso hay opciones vegetarianas y sin gluten. Visite el sitio web <https://tinyurl.com/b76u552f> para conocer más recetas.

## 1. POLLO ASADO CON LIMÓN Y HIERBAS Y VERDURAS

Ase sus cortes favoritos de pollo con un poco de cebolla, apio y tubérculos. Para esta deliciosa comida, todo lo que necesita es un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y una bandeja de horno. [Consiga la receta aquí.](#)

## 2. ANTIPASTI PENNE

Combine los primeros elementos que buscaría para un aperitivo con una sencilla salsa de tomate. Incorpore los fideos “penne” cocidos y escurridos, y disfrute de esta versión de pasta como aperitivo. [Consiga la receta aquí.](#)

## 3. CAZUELA DE TORTILLA VEGETARIANA

Una comida sin carne y con muchas capas. Apile tortillas, tomates, espinaca y salsa con capas de queso. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 4. CHULETAS DE CERDO EMPANADAS CON ENSALADA DE COL Y MANZANA

Las jugosas chuletas de cerdo con un empanado crujiente necesitan una ensalada crujiente. Las hierbas y una sabrosa salsa hacen de esta comida un plato perfecto. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 5. TAZON DE ARROZ CON TOCINO Y BRÓCOLI

El arroz es una gran base para todo tipo de combinaciones nutritivas. Despiértese con el aroma a huevos y tocino. Después, cómase las verduras y disfrute de un “brunch” completo. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 6. BONIATO RELLENO DE CARNE

Un giro inteligente para una comida clásica. Una nutritiva batata es la protagonista. Prepare un relleno fácil de carne picada y una guarnición rápida de verduras para completar el plato. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 7. ESTOFADO DE JUDÍAS, COL RIZADA Y HUEVO

La col puede resultar deliciosa cocinada. Échela en un tazón de frijoles cocidos con un huevo encima. Las tostadas con queso son perfectas para mojar en la salsa y saborear los últimos bocados. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 8. SALTEADO DE POLLO, PIMIENTO Y MAÍZ

Un salteado es una combinación equilibrada y saludable de carne y verduras de colores cocinadas juntas en un wok o una sartén. Sírvalo con arroz y disfrute de una opción de comida equilibrada. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 9. ESPAGUETIS PICANTES CON PESCADO Y ACEITUNAS

Si no le asusta el picante ni el aliento a ajo, ¡pruebe esto! Con sabrosos trozos de tilapia sobre una sencilla salsa de tomate y un poco de pasta, prepare un plato impresionante en pocos minutos. [Obtenga la receta aquí.](#)

## 10. CEREALES CON POLLO Y LENTENJAS

Las sobras de pollo asado completan esta sabrosa comida con proteína vegetal, frijoles verdes y cebollas doradas. Las almendras y un poco de yogur griego le dan el toque final. [Consiga la receta aquí.](#)

*Le encantará cuánto dinero ahorra con estas sencillas comidas. Pruebe opciones nuevas cada semana, y notará una gran diferencia en su billetera y en su paladar.*



El yoga es un ejercicio que se puede disfrutar y mejorar con el tiempo. No importa la edad ni el estado físico. Es único porque ayuda al cuerpo, la mente y el espíritu a la vez. El yoga le enseña a ser amable con el cuerpo y a aceptar lo que puede o no puede hacer.

## **Yoga para una vida larga y saludable**

Hay estudios que demuestran que el yoga es beneficioso para la salud. Puede ayudar a bajar la presión arterial, disminuir el ritmo cardíaco y hacer que baje el estrés. También hace que el cerebro se sienta feliz. El yoga puede hacer que se mueva y se agache mejor, y puede aumentar su fortaleza y salud. Tiene muchos beneficios para cualquier edad. A continuación, le explicamos los beneficios que aporta en las distintas etapas de la vida:

### **NIÑOS**

El yoga enseña a respirar profundamente y ayuda a sentir tranquilidad. También mejora la concentración y el aprendizaje. Además, enseña a confiar en uno mismo en lugar de buscar siempre la aprobación de los demás o mirar la pantalla de la computadora.

### **JÓVENES ADULTOS**

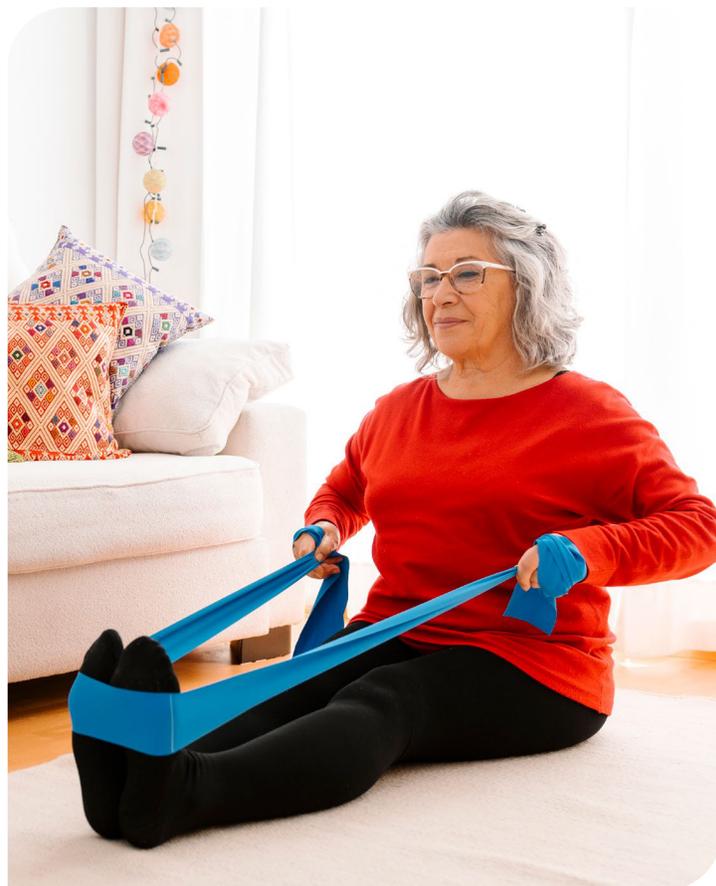
Si siente estrés por el trabajo o cansancio por cuidar de los niños, el yoga puede ayudarle a sentirse mejor. Puede mejorar la calidad del sueño, además de fortalecer y equilibrar el cuerpo.

### **ADULTOS DE MEDIANA EDAD**

El yoga combate enfermedades como la presión arterial alta y la debilidad ósea. Fortalece el corazón y ayuda al cuerpo a moverse mejor. También puede mejorar el estado de ánimo.

### **ADULTOS MAYORES**

El yoga aporta flexibilidad y equilibrio al cuerpo, lo que le ayuda a mantenerse a salvo de las caídas. Gracias a la gran amplitud de movimiento, puede mantenerse independiente durante más tiempo. Además, puede hacer yoga sin pararse.



### **CÓMO COMENZAR:**

Puede encontrar una práctica de yoga cerca de usted o ver videos para principiantes en Internet. Escuche siempre a su cuerpo. Si algo le parece demasiado difícil, tómese un descanso y respire hondo. Basta con estirar los brazos y hacer respiraciones profundas para sentirse mejor.

Recuerde que nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos, por lo que debemos tener cuidado al practicar yoga. No se esfuerce demasiado. Existen herramientas como mantas y bloques que pueden ayudarle con las posturas. Lo más importante es escuchar al cuerpo y respirar profundamente. El yoga ayuda a nuestra mente, cuerpo y espíritu. No importa la edad o el estado físico. Le animamos a que lo pruebe.

# La seguridad es fundamental en el autobús escolar

## Ya han comenzado las clases.



Afortunadamente, los autobuses escolares están diseñados para ser unos de los vehículos más seguros de las carreteras. A continuación, encontrará algunos recordatorios para cuando pase por zonas escolares y se cruce con autobuses escolares en la calle:

**Las luces amarillas intermitentes** significan que el autobús está a punto de parar para subir o bajar niños. Reduzca la velocidad y prepárese para detenerse.

**Las luces rojas intermitentes y señales extendidas de PARE (STOP)** significan que el autobús está subiendo o bajando pasajeros. Debe detenerse y esperar hasta que las luces dejen de parpadear y todos los niños estén a salvo dentro o fuera del autobús.

**Manténgase alerta.** Aunque no vea luces intermitentes, tenga cuidado con los niños, sobre todo por la mañana o por la tarde, cuando empiezan o terminan las clases. Respete siempre los límites de velocidad de las zonas escolares. Conduzca despacio al salir de una casa o de un estacionamiento. Es fácil no ver a los niños por el espejo retrovisor.

Padres: enseñen a sus hijos a estar **SEGUROS (SAFE)** en las paradas de autobús. Llegue, al menos, cinco minutos antes de la hora prevista de salida del autobús.

**S** Siempre debe mantenerse a al menos 10 pies del cordón.

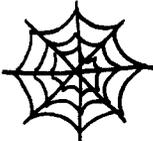
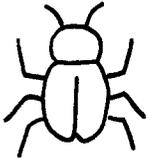
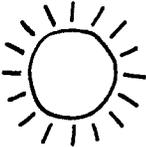
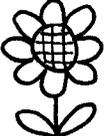
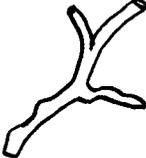
**A** Espere siempre a que el autobús se detenga por completo y el conductor le indique que puede subir.

**F** Siéntese mirando hacia delante.

**E** Descienda del autobús una vez que este se haya detenido. Mire a ambos lados antes de cruzar la calle.

## Caminata por la naturaleza BÚSQUEDA DEL TESORO

Coloree cada objeto a medida que lo encuentre en un paseo por la naturaleza o en una excursión de acampada.

				
PIÑA	TELA DE ARAÑA	MARIPOSA	BELLOTA	HOJA VERDE
				
NUBE	INSECTO	ÁRBOL GRANDE	SOL	CÉSPED ALTO
				
PLUMA	FLOR	ROCAS	AVE	RAMA
				
HOJA GRANDE	NIDO	PALO	HONGO	CHARCO
				
ALGO ESPINOSO	ARDILLA	CORTEZA DE ÁRBOL	ALGO SUAVE	RECOGER LA BASURA