



# WHOLE you

2024 | Q1 BULLETIN



## *¡Le damos la bienvenida!*

***En el comienzo de este nuevo año, me complace acercarle una nueva edición de Whole You, el boletín informativo de MHS.***

Esperamos que empiece bien el año. ¿Cuáles son sus metas para este año? Este número contiene algunos consejos para establecer objetivos y alcanzarlos. Para ayudar, exploraremos formas de comer sano este invierno y hablaremos de enfermedades del corazón y consejos para dejar de fumar. También veremos las distintas maneras de obtener ayuda que tiene cuando está enfermo. ¿Sabe qué cocinar? Eche un vistazo a nuestra receta saludable de carne en conserva y repollo.

Queremos hacerle un recordatorio importante sobre la redeterminación de Medicaid. Así se denomina el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Puede que reciba un aviso del estado sobre los pasos que debe seguir para renovar su cobertura (es posible que no necesite hacer nada). También puede visitar [fssaBenefits.in.gov/bp/#/](https://www.fssaBenefits.in.gov/bp/#/) y averiguar cuáles son los pasos que debe seguir para confirmar su elegibilidad. Si ya no califica, nuestros otros planes de salud pueden ser una opción. Encontrará más información al respecto en el siguiente artículo.

Esperamos que disfrute del primer boletín informativo del año y que le resulte útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.

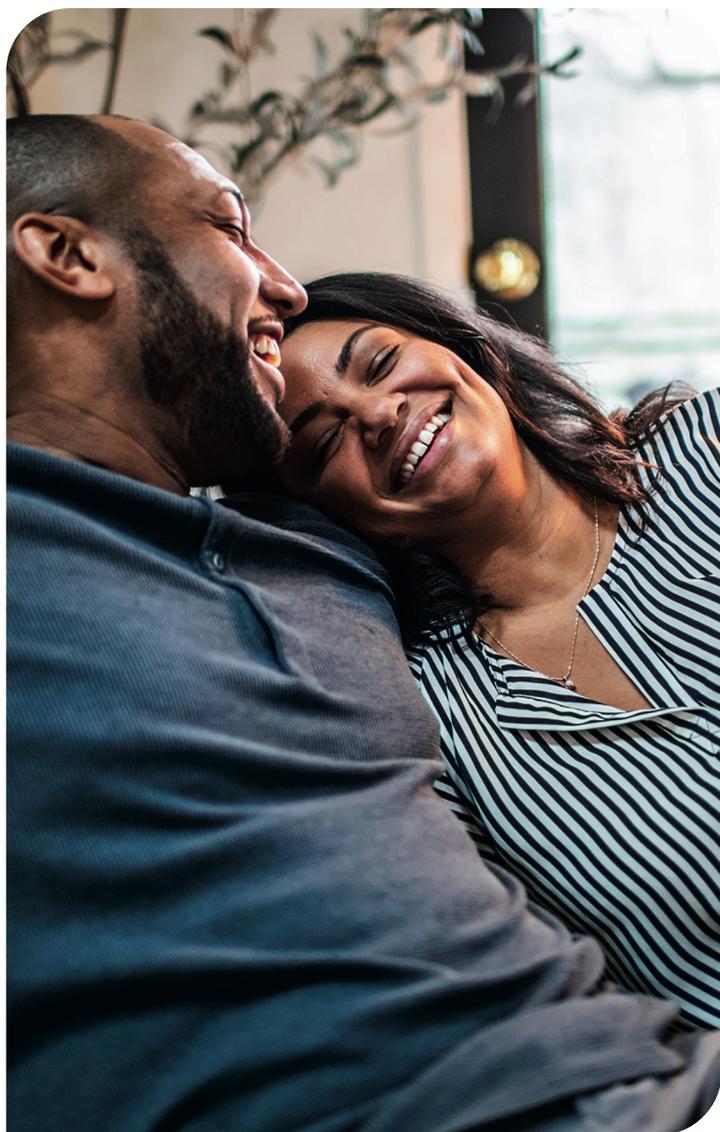




# Importante: Mantenga su cobertura.

## **Renovación anual de Medicaid:**

Tiene lugar ahora. Y, para los miembros de Medicaid, eso significa redeterminación; es decir, el proceso por el que tiene que pasar para confirmar su elegibilidad. Estos pasos son diferentes en los distintos estados. Sin embargo, viva donde viva, su estado tendrá que asegurarse de que sigue siendo elegible para la cobertura una vez al año.



## **A continuación, encontrará tres cosas importantes que debe saber:**

- 1** Usted (o su hijo) debe recibir una carta de la FSSA antes de que se cumpla el año de cobertura de Medicaid. Esta carta le explicará cómo comprobar que sigue siendo elegible.
- 2** Si usted (o su hijo) es elegible para Medicaid, puede continuar con la cobertura que tiene o elegir otro plan. Si usted (o su hijo) ya no es elegible para Medicaid, puede consultar nuestras opciones de Medicare y el Mercado de Seguros de Salud visitando [wellcare.mhsindiana.com](http://wellcare.mhsindiana.com) para Medicare o [ambetter.mhsindiana.com](http://ambetter.mhsindiana.com) para el Mercado de Seguros de Salud.
- 3** Si usted (o su hijo) no recibe una carta o no conoce la fecha en la que se cumple el año, puede confirmar su elegibilidad con la FSSA en línea. Ingrese en [fssabenefits.in.gov/bp/#/](http://fssabenefits.in.gov/bp/#/). También puede llamar a la FSSA al 800-403-0864 para confirmar su elegibilidad.

## **¿SE HA MUDADO O HA CAMBIADO DE NÚMERO DE TELÉFONO?**

Asegúrese de que esté actualizada la información que tiene el estado para comunicarse con usted. Para hacerlo, puede ingresar en [fssabenefits.in.gov/bp/#/](http://fssabenefits.in.gov/bp/#/). Y si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el proceso para mantener su cobertura de Medicaid, comuníquese con Servicios al Miembro de MHS al 1-877-647-4848.

## Para muchos de nosotros, el comienzo de un nuevo año es el momento de establecer nuevas metas.

¿Cuáles son las tuyas? A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a establecer y mantener sus metas para el nuevo año.

- **Empiece por el “por qué”.** ¿Su meta es perder peso? ¿Comer alimentos más sanos? ¿Hacer más ejercicio? Sea cual sea la meta que se proponga, piense por qué es importante para usted. Puede que sea para tener más energía, estar disponible para sus hijos y nietos, o simplemente sentirse mejor. Tenga presente esa razón mientras trabaja para alcanzar la meta.
- **Sea realista.** Es estupendo soñar a lo grande. Pero los grandes cambios pueden llevar tiempo. Así que, si tiene una gran meta, divídala en metas más pequeñas. Esto le ayudará a seguir por el buen camino y a rendirse.
- **Celebre los éxitos.** Piense en formas saludables de celebrar sus avances. Tal vez, regalarse un paseo por la biblioteca del barrio, descargarse una nueva lista de reproducción para entrenar, hacerse una selfi para registrar el avance u organizar un paseo invernal con amigos.
- **Tenga una actitud positiva.** Si su meta es perder peso y tiene fuerza de voluntad para dejar de comer dulces por completo, bien por usted. Para muchos de nosotros, eso es difícil. Así que, en lugar de restringir por completo los dulces, pruebe comer solo un bocado de postre y luego fruta.
- **No se olvide del agua.** El agua es una parte importante de muchas metas relacionadas con la salud. Intente beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida. Sentirá saciedad durante más tiempo y, además, es bueno para el cerebro y los riñones.



- **Permítase cambiar.** La vida no es perfecta. Siempre habrá cosas que se interpongan en nuestras metas. No se rinda ni se enoje si tiene que cambiar los planes. Los avances son una victoria, no importa cómo los consiga.
- **Expresa lo que piensa y trabaje en equipo.** Comparta sus metas con las personas que se preocupan por usted. O reúnase con amigos o con un grupo que comparta las mismas metas. Contar con otras personas que sepan en qué está trabajando le ayudará a mantener la motivación.

## *Cuando bajan las temperaturas, nos da hambre.*

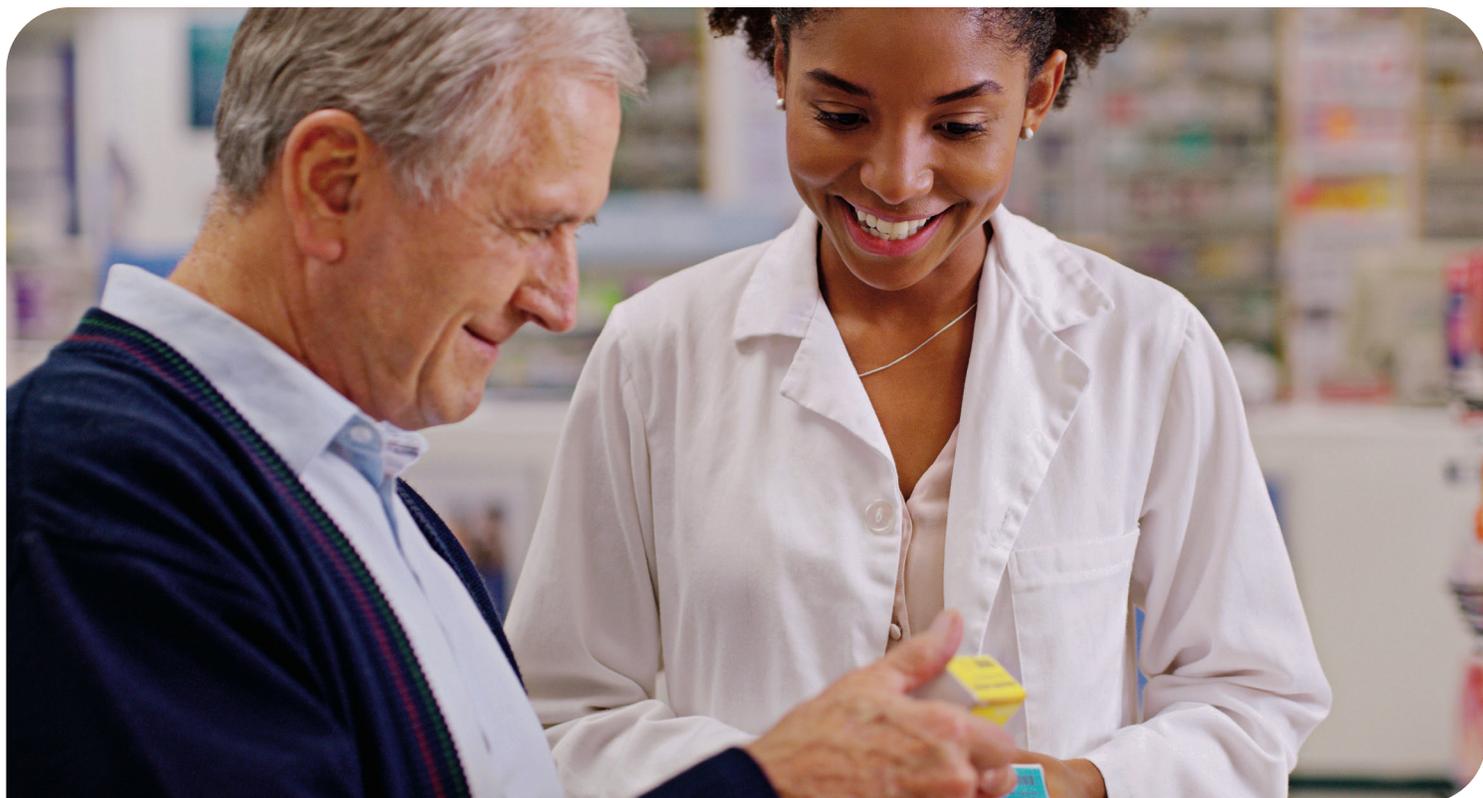
Hay estudios que demuestran que comemos más durante el otoño y el invierno que durante otros meses. Queremos comer comida casera y reconfortante, que suele tener muchas calorías y grasa. Al mismo tiempo, es posible que las condiciones climáticas le dificulten salir y mantenerse activo. ¿Qué puede hacer para comer saludable este invierno? A continuación, encontrará algunos consejos para comer mejor y satisfacer algunos de esos antojos invernales:

- **Tome té.** Una taza de té humeante o incluso agua caliente puede proporcionar una calidez y un bienestar satisfactorios y hacer que sienta saciedad.
- **Llene la olla de sopa.** Utilice los vegetales que tiene en el fondo del cajón de las verduras del refrigerador. Mézclelos en una cacerola con verduras de hoja, lentejas, frijoles, cereales integrales e incluso proteínas magras. Añada un caldo saludable de vegetales o de carne (evite la grasa) para obtener una comida saciante que podrá disfrutar durante días.
- **Pele un poco de sol.** En invierno, puede ser difícil encontrar fruta fresca. Pero casi siempre podrá encontrar naranjas. Compre algunas para tener bocadillos saludables o incorpórelas a una ensalada con verduras de invierno, como acelgas, berza o col rizada.
- **Coma brócoli.** Puede que en su infancia no le gustaran el brócoli, la coliflor o las coles de Bruselas. Es hora de darles otra oportunidad a estos tesoros invernales. Pruebe saltearlos con un poco de aceite de oliva, salpimentarlos y dorarlos en el horno. Quedan deliciosos.
- **Coma salmón para sonreír.** Los días más oscuros del invierno y el mal clima pueden hacer difícil estar de buen humor. Resulta que el salmón tiene vitamina D y ácidos grasos omega-3, que son grandes potenciadores de la salud y el estado de ánimo.



- **Haga un intercambio inteligente.** A muchos se nos antoja comer alimentos con más grasa en invierno. Si es su caso, puede darle un giro saludable a su antojo. Por ejemplo, en lugar de los macarrones con queso habituales, utilice pasta integral y añada algo de verdura y una proteína magra, como pollo.
- **No se olvide de los dulces.** ¿Alguien quiere postre? Elija una tableta de chocolate amargo. En pequeñas cantidades, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Es un beneficio para las papilas gustativas y el corazón.

# ¿Necesita atención? ¿A quién llama?



Digamos que tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfrío. ¿A quién debe llamar? Su proveedor de atención primaria (PCP) es una excelente opción. Este médico le ayudará si tiene un resfrío, dolor de oídos, dolor de garganta o sarpullido. Su PCP también puede ayudarlo con lesiones como esguinces, pequeños cortes o quemaduras. Además, su PCP es una buena opción si tiene estrés o ansiedad.

¿Pero qué pasa si tiene preguntas rápidas sobre medicamentos o salud? Muchos de nosotros no pensamos en nuestro farmacéutico local. Deberíamos. El farmacéutico está disponible para ofrecerle buenos consejos sin costo, y lo ayuda a administrar sus medicamentos recetados y su salud.

## **SU FARMACÉUTICO LOCAL PUEDE RESPONDER PREGUNTAS SOBRE LO SIGUIENTE:**

- Medicamentos recetados o de venta libre.
- Efectos secundarios de los medicamentos y cómo tratarlos.

- Revisión de los medicamentos
- Funcionamiento de su medicamento.
- Medicamentos que pueden combinarse sin riesgo.
- Formas correctas de tomar los medicamentos.
- Medicamentos de venta libre que se pueden tomar para el resfrío, la gripe, el dolor de cabeza o el dolor de garganta.
- Preguntas sobre las vacunas.
- Uso de tensiómetros, inhaladores o monitores de glucosa.

Puede encontrar un PCP o una farmacia cerca de usted en [findaprovider.mhsindiana.com/location](http://findaprovider.mhsindiana.com/location). Si no sabe adónde acudir para recibir la atención que necesita, llame a nuestra Línea de Consultas de Enfermería disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para que le ayuden. Llame al 1-877-647-4848.

# El corazón gana

## ¿Se ha dado cuenta?

Hay corazones por todas partes. ¡Febrero es el Mes del corazón en Estados Unidos! Es un buen momento para pensar en cómo cuidar el corazón. A continuación, encontrará 5 formas de cuidar ese órgano tan importante y fiel que le mantiene en funcionamiento día tras día.

### 1. Cómo alimentar el corazón.

Para desayunar, cocine avena natural (no instantánea) y añádale fresas y plátanos. Para almorzar, pruebe una ensalada de frijoles rojos, garbanzos y frijoles negros, acompañada de aguacate. Para cenar, elija salmón, trucha o atún. Y si quiere un bocadillo, elija frutos rojos, nueces, almendras o pistachos.

### 2. Cómo ejercitar el corazón.

Haga ejercicio físico durante 20 o 30 minutos todos los días. Puede ser una clase de entrenamiento, un simple paseo a paso rápido o una rutina de ejercicios en casa. Además, mantenga el cuerpo en movimiento siempre que pueda. Eso puede significar hacer las tareas del hogar, como limpiar el piso o fregar, o un juego activo de perseguir o atrapar objetos con las mascotas, los niños o los nietos.

**3. No se quede quieto.** Nuestro estilo de vida implica pasar mucho tiempo sentados. Demasiado. Pero cuando se mueve, la sangre fluye y ayuda al corazón. Así que, aunque su jornada laboral implique una silla y un escritorio, levántese y muévase unos minutos cada hora. Programe tiempo a lo largo del día para hacer caminatas breves.

**4. Respire. Relájese.** Repita. A nadie le gusta el estrés. A su corazón tampoco. El estrés aumenta el colesterol y la presión arterial, que son enemigos del corazón. A veces, hacemos frente al estrés con alimentos grasos u otros hábitos poco saludables. Una mejor opción para reducir el estrés puede ser hacer listas de tareas, hacer ejercicio, meditar o practicar yoga.

Encuentre formas saludables de mantener la calma y proteger el corazón.

### 5. Deje de fumar.

Fumar reduce el flujo sanguíneo y provoca hipertensión, lo que hace que el corazón trabaje más. Nunca es tarde para abandonar un mal hábito.

De hecho, un solo año sin fumar reduce a la mitad las probabilidades de padecer cardiopatías y derrames cerebrales.

En el próximo artículo obtendrá más información sobre cómo dejar de fumar y proteger el corazón.



**GRÁBESE ESTA NOTA:** Cada vez que vea corazones decorativos esta temporada, recuerde la importancia de cuidar de su propio corazón.

# ¡Un brindis por los que dejan!

Cualquiera que haya intentado dejar de fumar sabe que no es fácil. Fumar se convierte en parte de nuestra vida cotidiana, desde lo que hacemos con las manos hasta cómo nos manejamos en entornos sociales o cómo nos relajamos o superamos momentos de estrés. Dejar de fumar es difícil. Pero si fuma, dejar es una de las decisiones más importantes que puede tomar en beneficio de su salud, su presupuesto y las personas que le rodean.

**DEJE POR SU VIDA.** Es la decisión más importante que puede tomar para vivir más y mejor. En cuanto deja de fumar, su cuerpo se beneficia.

**DEJE POR SU BOLSILLO.** Fumar es caro. Y lo será más. El hábito de fumar un paquete al día le cuesta a la mayoría de los fumadores casi \$2,000 al año, y a veces más.

**DEJE POR SUS SERES QUERIDOS.** El humo del cigarrillo hace daño a todo el que lo respira. No existe un nivel seguro de inhalación pasiva de humo. Los niños que viven con fumadores se resfrían más y contraen más infecciones. Incluso en pequeñas cantidades, el humo del cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer de pulmón.

**DEJAR DE FUMAR ES IMPORTANTE.** Pero ¿cómo hacerlo?

A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a dejar de fumar de una vez por todas.

## ANTES DE DEJAR:

- Deshágase de todos sus cigarrillos, encendedores y cerillas.
- Haga una lista de formas de distraerse cuando sienta ganas de fumar.
- Si recibe mensajes de texto, correo electrónico o correo postal de empresas de tabaco, elija dejar de recibirlos ahora.
- Dígale a la gente que está dejando de fumar. Pídales apoyo. Si fuman, pídeles que no lo hagan cerca de usted.
- Tenga un amigo o alguien a quien pueda llamar para que le apoye cuando tenga ganas de fumar.

## UNA VEZ QUE DEJE:

- Evite los lugares donde tenga la tentación de fumar.
- Tenga a mano sorbetes, lápices y ramas de canela para los momentos en los que normalmente fumaría.
- Evite las tiendas y otros lugares donde se vendan cigarrillos.

## CUANDO TENGA ANTOJO:

- Recorra a su lista de formas de distraerse.
- Hable con el médico sobre medicamentos que le ayuden a dejar de fumar o sobre una dosis más alta, si la necesita.



# Carne en conserva y repollo, versión más saludable

En esta época del año, muchos de nosotros empezamos a esperar, con impaciencia, la llegada de la primavera. Y, si para usted la primavera significa el Día de San Patricio y la carne en conserva con repollo, tenemos una versión saludable de este sabroso plato. La diferencia está en el simple hecho de poner en salmuera su propia carne en conserva, en lugar de utilizar la que se compra en la tienda, llena de productos químicos. Para hacerlo, necesita una olla de cocción lenta o una olla multifunción eléctrica.

## Entre 3 y 5 días antes de cocinar, necesitará:

- Falda de ternera, de 4 a 5 libras
- 2 cuartos de galón de agua
- 1 taza de sal marina
- 1/2 taza de azúcar de caña o azúcar moreno
- 1 rama de canela o un poco de canela en polvo
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 2 cucharadas de pimienta negra en grano
- 10 clavos enteros
- Jengibre
- Tomillo
- 5 dientes de ajo machacados o un poco de ajo en polvo
- 3 hojas de laurel machacadas

## Transcurridos entre 3 y 5 días, retire la carne y enjuague la salmuera. Luego necesitará:

- 1 repollo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Semillas de alcaravea
- Tomillo
- Albahaca

## PREPARACIÓN:

1. La salazón llevará de 3 a 5 días.
2. Para preparar la salmuera: Ponga a calentar el agua, la sal, el azúcar y las especias en una olla grande. Remueva a menudo, hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Agregue un poco de hielo para enfriar y coloque la preparación en el refrigerador hasta que esté bien fría. Es muy importante que la salmuera esté fría antes de añadir la carne.
3. Coloque la falda y la salmuera en una bolsa de plástico grande o en un recipiente de cristal. Asegúrese de que la salmuera cubra por completo la falda.
4. Lleve al refrigerador. Si utiliza una bolsa, póngala dentro de otro recipiente por si gotea. Deje reposar entre 3 y 5 días. Cada día, dé vuelta la carne y mueva la salmuera.



## PREPARACIÓN:

1. Precaentar el horno a 350 °F.
2. Colocar la carne enjuagada sobre una rejilla en una fuente de horno.
3. Añadir un poco de agua a la olla, taparla y ponerla en el estante superior del horno durante 2 horas. Destapar a los 30 minutos.
4. Mientras se cocina la carne, cortar los vegetales en trozos grandes y colocarlos en una bandeja de horno.
5. Rociar un poco de aceite de oliva y espolvorear las especias sobre los vegetales.
6. Cocinar la carne y los vegetales media hora más o hasta que todo esté tierno.

**Ahora, ya puede disfrutar de una versión deliciosa y más saludable de carne en conserva y repollo. ¡Delicioso!**