mhs

WHOLE You

Bienvenida + anticipo de *Whole You*.

¡Le damos la bienvenida a una nueva edición de **Whole You**, un boletín informativo de MHS!

Esta edición tiene una gran cantidad de información útil que le ayudará a terminar bien el 2022. Sabrá más sobre el cuidado bucal y maneras de mejorar su salud mental. También se incluye una guía de ejercicios sencillos para hacer en casa y consejos sobre cómo mantener relaciones saludables con las demás personas.

Esperamos que disfrute de esta edición y que le ayude a cuidarse mejor.

Aproveche al máximo su plan

Asegúrese de acceder a todos los beneficios de su plan de salud. El portal para afiliados en línea es un excelente lugar para descubrir los increíbles beneficios disponibles para ayudarle a mantenerse saludable.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Recibir atención a través de nuestros servicios virtuales
- Unirse al programa Start Smart for Your Baby®
- Obtener respuestas a preguntas sobre la cobertura
- Encontrar un médico o cambiarlo
- Ver el estado de los reclamos, ¡y más!

¡Visite mhsindiana.com/login para inscribirse hoy!

Cuidado total

Es importante que se cuide en sus actividades diarias. No obstante, el hecho de ser saludable no se trata solo de comer los alimentos adecuados, sino de prestar atención a todos los aspectos de la vida.

Eso se debe a que cada aspecto afecta otro. Es como el efecto dominó. Si tiene problemas con su salud mental, eso podría influir en su sueño. Además, si no duerme lo suficiente, eso podría afectar su salud física. Antes de que se dé cuenta, no se sentirá bien. Sin embargo, no debe ser así. Aquí le brindamos algunas maneras en las que puede cuidar de su salud en general.

Reduzca el estrés. Todas las personas lidian con el estrés. No obstante, puede afectar todo el cuerpo con síntomas, como dolores de cabeza o problemas para dormir. Hay muchas maneras sencillas de reducir el estrés. Respirar profundo y meditar son buenas técnicas para calmarse. Sabemos que es difícil hacerse tiempo para uno mismo, pero es fundamental. Intente leer un libro, mirar una película o salir a caminar.

Siéntese en una posición derecha. Piense un momento en su postura. ¿Cómo se sienta? Asegúrese de tener la espalda derecha y los pies apoyados en el suelo. Aunque lo haga brevemente, puede evitar problemas, como dolor de espalda, en el futuro. El dolor de espalda es la causa principal de discapacidad, y un problema muy frecuente en los Estados Unidos.

Obtenga vitamina D. La mayoría de las personas no reciben suficiente vitamina D. Puede obtenerla si se expone al sol. Durante el invierno, puede resultar difícil. Por eso, puede tomar un suplemento de vitamina D. También puede comenzar a consumir alimentos con altos niveles de vitamina D. La vitamina D puede mejorar la resistencia ósea, ayudar a combatir la depresión, fortalecer el sistema inmunitario y disminuir el riesgo de padecer cáncer.

Aliméntese mejor. ¿Sabía que lo que consumimos afecta nuestra salud física y mental? Sin embargo, no debe seguir una dieta costosa. Puede mejorar su alimentación con unos simples pasos. Considere la posibilidad de consumir menos sal en las comidas. En su lugar, intente condimentarlas con jugo de limón, ajo u hojuelas de pimiento rojo. Además, considere agregar más proteínas, granos integrales y verduras en sus comidas. Notará que se concentra mejor y tiene un estado de ánimo estable.

Manténgase en movimiento. Ejercitarse es importante. Los ejercicios aeróbicos, o cardiovasculares, pueden contribuir a su salud mental y física. Los entrenamientos de fuerza y resistencia también son una buena opción. Una combinación saludable de ambos tipos de ejercicio puede ayudarle a mantener un peso saludable, controlar sus niveles de azúcar en sangre y ayudarle a mejorar su estado de ánimo.

mhs WHOLE you

Conserve su resplandor

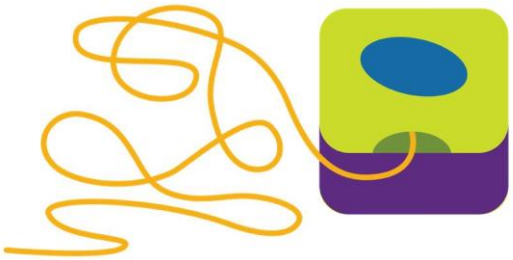
Cepillarse los dientes no es solo para tener un buen aliento. Una gran parte de su bienestar depende de su cuidado bucal. ¿Sabía que la salud bucal puede dar indicios sobre problemas de salud más graves? ¿O que los problemas de la boca pueden afectar el resto del cuerpo, como los pulmones? Aquí le brindamos algunos consejos para que tenga un mejor cuidado dental:

Reduzca el consumo azúcar. Haga todo lo posible para limitar el consumo de azúcar de gaseosas o dulces. El azúcar se convierte en ácido en la boca, lo que puede erosionar el esmalte de los dientes. También puede producir caries. Aunque no tiene que evitar el consumo de azúcar por completo, es conveniente que lo tenga presente.

Reciba flúor. Una de las mejores maneras de cuidar los dientes es usar una pasta de dientes con flúor. El flúor es un mineral que ayuda a prevenir el deterioro dental mediante la protección del esmalte de los dientes. También hace que los dientes sean más resistentes a las bacterias de la placa y el azúcar.

Use hilo dental. La mayoría de las personas saben que cepillarse los dientes es importante, pero muchos aún no realizan un paso fundamental de la higiene bucal. Usar un hilo dental es mucho más que solo quitarse la comida entre los dientes. Estimula las encías y reduce la placa. Si usar un hilo dental le resulta difícil, busque hilos dentales fáciles de usar en una farmacia.

Acuda al odontólogo. Es importante que vaya al odontólogo periódicamente. El cuidado bucal diario es ideal para los dientes, pero incluso los mejores cepillos pueden no llegar a lugares difíciles de alcanzar. El odontólogo no solo puede limpiarle los dientes y ver si tiene caries, sino que también puede detectar y tratar problemas leves antes de que empeoren.



El cuidado y la conservación delas relaciones

Cuando sienta estrés, un amigo o familiar de confianza puede ayudarle bastante. Sin embargo, el estrés puede dañar las relaciones, si no tiene cuidado. Siga estos consejos para mantener relaciones saludables.

Regla de oro: asegúrese de tratar a sus seres queridos y a sus amigos de la misma manera que le gustaría que le traten, incluso cuando sienta que no puede hacerlo.

Los límites claros conservan la amistad: asegúrese de establecer límites claros con sus amigos y familiares. Hágales saber con respeto si se sobrepasan.

Sepa cuándo decir basta: si un amigo le falla una y otra vez, piense si realmente lo quiere en su vida. Está de más decir que cualquier tipo de violencia física o emocional es un motivo definitivo.

Escuche primero y hable después: sabrá lo que alguien siente y necesita si escucha.

Busque ayuda si lo necesita: cuando no pueda resolver un problema con su pareja o cónyuge, no tenga miedo de buscar ayuda profesional. También puede ser de ayuda hablar con un líder religioso.

Hágase tiempo para lo importante: dedíquele tiempo a una relación si la considera importante. Hasta un breve mensaje puede contribuir a crear vínculos duraderos.

Pida perdón: si se equivoca, pida disculpas y hágalo con sinceridad. Hablar para solucionar un problema genera una confianza duradera.

Hable: si necesita algo de una amistad o pareja, dígalo. Nadie puede leerle la mente, ni siquiera su madre.

Importante: **Si usted o alguien que conoce se encuentre en peligro, puede obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en la línea nacional directa de violencia doméstica. Llame al 1.800.799.SAFE (7233) o visite TheHotline.org.**

Dedíquele tiempo a una relación si la considera importante. Hasta un breve mensaje puede contribuir a crear vínculos duraderos.

Estofado de carne para las cenas navideñas

Hay pocas cosas que pueden reunir a la familia como una comida caliente y hecha con amor. Esta receta de estofado de carne se hace con ingredientes asequibles y es fácil de hacer. Puede modificar los condimentos según los gustos de su familia, reemplazar verduras a su gusto y cocinarla en una olla de cocción lenta para que sea incluso más sencillo preparar una comida casera.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 libras de carne de res para estofado, cortada en cubos de 1 1/2 pulgadas
- 1/2 taza de harina común
- 1 cebolla mediana picada
- 1 o 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de verduras frescas (papas, apios, zanahorias), picadas en cuadritos
- 1 caja (32 onzas) de caldo de res bajo en sodio
- 1 lata (15 onzas) de tomates triturados
- 1 cucharadita de algún condimento a elección (Creole, Tex-Mex, sal sazonada, etc.)
- 1 o 2 cucharaditas de albahaca seca u orégano

Instrucciones:

Caliente aceite en una olla grande o una cacerola a temperatura media alta. Agregue la carne, la harina y la cebolla. Cocine y revuelva hasta que se dore, entre 10 y 15 minutos. Agregue el ajo y cocine entre 1 y 2 minutos más.

Agregue el caldo, los tomates y el resto de las verduras. Revuelva con los condimentos y las hierbas. Deje hervir, sin tapar, hasta que las papas y las zanahorias estén blandas, la carne esté tierna y el estofado esté espeso durante, aproximadamente, 1 hora.

Pruebe y condimente a gusto. Sírvalo con pan, galletas o chips de maíz, si lo desea.

Instrucciones para la olla de cocción lenta:

Evite usar aceite (se puede poner un poco en la olla si lo desea).

Coloque la carne de res en la olla de cocción lenta. Agregue la harina, los condimentos y las hierbas. Espolvoree todo sobre la carne y revuelva bien.

Agregue los demás ingredientes y mézclelos. Coloque la tapa y cocine a fuego lento entre 8 y 12 horas, o a fuego alto entre 4 y 6 horas.

mhs WHOLE you

El verdadero hogar es donde se ejercita

Todos sabemos que los ejercicios nos hacen bien. No obstante, ejercitar lo suficiente puede ser difícil si el clima no acompaña o no le gustan los gimnasios. Sin embargo, los ejercicios de peso corporal hechos en casa pueden tener la misma efectividad. Esta rutina simple le ayudará a tonificar los músculos, quemar grasa y desarrollar fuerza. También hay una versión para hacer con niños. Comience con la cantidad de repeticiones que pueda hacer y vaya avanzando progresivamente.

Cinco ejercicios clásicos:

Lagartijas. Este ejercicio permite ejercitar los brazos y las abdominales más que cualquier otro. Si las lagartijas clásicas le resultan muy difíciles, apoye las rodillas en el suelo o use una pared. Mantenga los codos cerca del cuerpo y asegúrese de estar en posición recta desde los hombros a los pies (o las rodillas).

Abdominales. Son difíciles de superar. Mantenga la zona lumbar apoyada en el piso, a medida que sube y baja. La cabeza debe estar un poco elevada. Exhale cuando suba e inhale cuando baje.

Sentadillas. Con las sentadillas, no tardará mucho en sentir que ejercita las piernas. Compruebe que los pies estén separados a la altura de los hombros. Coloque las rodillas a la altura de los pies a medida que baja y sube.

Lagartijas en silla. Un ejercicio sencillo pero eficaz para tonificar los tríceps. Siéntese en el borde de una silla con las manos sobre la parte frontal del asiento. Inhale al mover el torso y bajar. Exhale cuando regrese a la posición inicial.

Elevación de talones. Levántese en puntas de pie; retenga un momento antes de bajar. Use una silla o pared para apoyarse si lo necesita.

Cinco ejercicios para niños:

Saltos de tijera. Para que sea más divertido, pídales a sus hijos que le enseñen a hacer este ejercicio clásico. Compita para ver quién puede hacer más sin parar, quién los hace más rápido y bien, etc.

Saltos de rana. También se conocen como sentadillas con salto. Párese con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos a los costados. Agáchese lo más que pueda y, luego, salte lo más rápido posible. Repítalo tantas veces como pueda.

Cuerda de saltar. Es posible que no haya una forma más rápida de acelerar el corazón. Si hay tres o más personas en su hogar, haga que dos giren la cuerda mientras los otros saltan.

Mover la pared. Solo haga flexiones en la pared, en lugar del suelo. Nosotros no diremos nada...

Sostener la pared. También se conocen como sentadillas. Coloque la espalda contra la pared y separe las piernas unas seis pulgadas. Deslícese hacia abajo en posición sentada, "sostenga la pared" lo más que pueda y, luego, suba. Mantenga las rodillas sobre los tobillos y no baje las caderas por debajo de las rodillas.

mhs WHOLE you

Aplicaciones de salud gratuitas:

Nuestra salud mental afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. Conservar un buen estado mental es muy importante para nuestro bienestar. No obstante, no siempre es fácil. Si tiene un teléfono inteligente, estas son algunas aplicaciones gratuitas y útiles para usar.

Moodfit. Moodfit le ayuda a hacer un seguimiento de sus estados de ánimo y le recomienda ejercicios en caso de tener emociones negativas. La aplicación se puede adaptar según los objetivos e información visual para estar bien. Es ideal para una atención plena total.

Calm. Ingrese al mundo de la meditación con Calm. Aunque tiene compras dentro de la aplicación, hay algunos programas de meditación gratuitos que le ayudarán a controlar su bienestar.

QuitNow. Es una aplicación popular diseñada para ayudarle a dejar de fumar. QuitNow es ideal para controlar su adicción. Divide la tarea en pasos pequeños y sencillos. En el camino, celebrará varios objetivos y logros.

Way Of Life. Aunque es muy simple, Way of Life es una buena aplicación gratuita de seguimiento de metas. Solo debe elegir un hábito del que quiera deshacerse. Cuando haya seleccionado un objetivo, recibirá notificaciones y actualizaciones sobre su progreso.

988 Indiana. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, o una crisis de salud mental o por consumo de sustancias, llame al 988 a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis para hablar con un especialista en crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El 988 es más que un simple número fácil de recordar. Ofrece una conexión directa con una atención y apoyo comprensiva y accesible a cualquier persona que tenga trastornos relacionados con la salud mental, ya sean pensamientos suicidas, una crisis de salud mental o por consumo de sustancias, o cualquier otro tipo de trastorno emocional. Las personas también pueden llamar al 988 si están preocupadas por algún ser querido que pueda necesitar apoyo en situaciones de crisis.

mhs WHOLE you

Cinco consejos sobre currículos para conseguir el trabajo de sus sueños

Los gerentes de contratación tienen muchos currículos y perfiles de LinkedIn para revisar. Después de un tiempo, todos serán iguales. ¡Que no se pierda el suyo! Siga estos consejos y asegúrese de que lo vuelvan a revisar.

Escriba como humano. Ser profesional no significa que tenga que escribir como un robot. Evite usar un lenguaje muy formal; en su lugar, escriba de forma conversacional.

Copie lo que admire. Busque un poco en Google los currículos de las personas exitosas. Analice sus perfiles de LinkedIn. Contáctese con personas cuyas carreras profesionales le interesen y pídales su opinión. Eso le ayudará a limitar el tipo de retroalimentación que recibe y asegurarse de que sea pertinente.

No obstante, no tema abrir la mente. Cualquiera puede buscar una plantilla de currículum en Internet. Permítase darle un toque personal a su currículum o perfil de LinkedIn. ¿Qué hace que sea un candidato único para ese trabajo?

Hágalo relevante. Quizás solicita un trabajo en un campo nuevo. Eso está bien si no tiene mucha experiencia. Descubra los aspectos de su trabajo anterior que podrían ayudarle para el puesto nuevo. Céntrese en las responsabilidades laborales y diga de qué manera puede contribuir en el trabajo nuevo.

Hágalo breve y agradable. Cuando se trata de currículos y perfiles de LinkedIn, menos suele ser más. Seleccione solo las partes más importantes de su carrera profesional y céntrese en ellas. Haga un currículum que sea visualmente simple y que no tenga más de una página. Los perfiles de LinkedIn se pueden crear con lo que está en el currículum.