

WHOLE you



EDICIÓN N.º 2, 2021

Bienvenida + Avance

¡Hola! Este es el nuevo número de **Whole You** de Peach State Health Plan.

¡Gracias por su afiliación a Peach State Health Plan! Asegúrese de leer [nuestro número más reciente](#) para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar, cómo dormir adecuadamente para gozar de mejor salud, ideas de decoración que puede hacer usted mismo o misma y más.

En este número de *Whole You*, encontrará artículos sobre alimentos que combaten el estrés, cómo protegerse la piel y los hábitos que le convienen más al disfrutar de asados al aire libre. También encontrará trucos cotidianos para hacerle la vida más fácil, consejos de salud financiera y útil información sobre los beneficios de alimentos que tiene a su disposición mediante su plan de salud.

A medida que nuestro mundo va enfrentando retos nuevos, en Peach State Health Plan hemos ido cambiando para adaptarnos, al igual que todos ustedes.

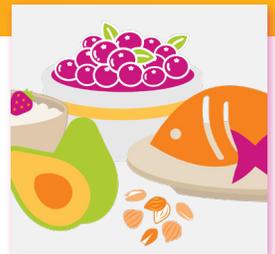
¡Esperamos que esto le ayude a cuidarse aún mejor de toda su persona!

¡Mantenga la conexión y más!

¡Su cuenta de afiliación en línea es una forma maravillosa de mantenerse al día de importante información de su plan y manejar su seguro!

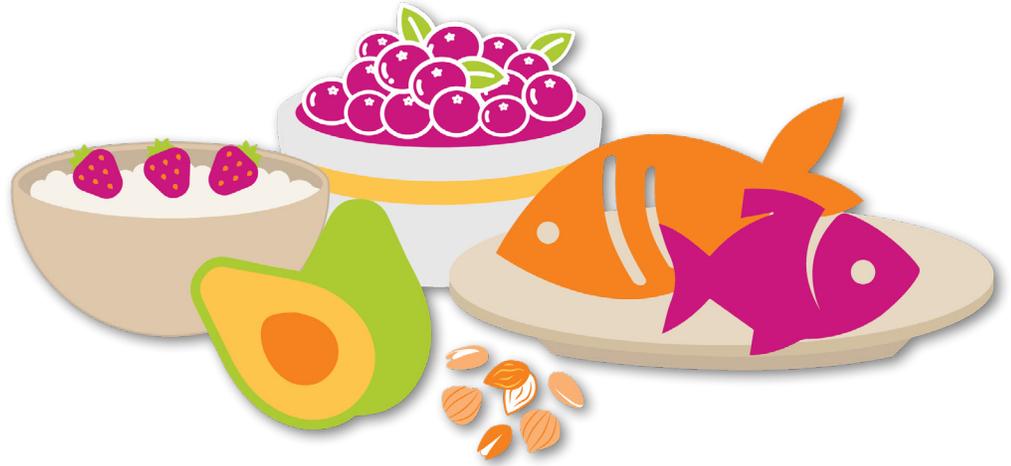
Mire todo lo que puede hacer:

- Obtener noticias sobre su cobertura y beneficios
- Manejar sus recompensas de **myhealthpays**®
- Encontrar a un médico o cambiar el suyo
- ¡Ver el estado de reclamaciones y más!



Combata el estrés con estos deliciosos superalimentos

Muchos de nosotros cargamos con el impacto que el estrés ejerce en nuestro cuerpo. Pero, ¿sabía que ciertos alimentos pueden ayudarle a elevar su nivel de calma? Las siguientes son cinco formas en que puede usar el alimento para ganarle al estrés y reducir algo de la tensión que siente.



1. Añada el aguacate. Añadir aguacates ricos en vitamina B a su alimentación puede mejorar su estado de ánimo. Los aguacates también contienen grasa monoinsaturada y potasio, nutrientes que pueden ayudar a reducir la presión sanguínea. Esta cremosa y deliciosa fruta también ha demostrado que nos protege del hambre. Esto significa que será menos probable que tome un bocadillo nada saludable cuando empieza a sentir la presión. ¡Pruebe a disfrutar de una deliciosa ensalada o sándwich de pavo en el almuerzo y colóquele rebanadas de aguacate!

2. Traiga arándanos. Estas pequeñas bayas contienen poderosos ingredientes: altos niveles de fitonutrientes y un antioxidante llamado antocianina que ha sido vinculado con mejoramiento del pensamiento. También son ricas en vitamina C, el cual es otro elemento natural que combate el estrés. ¡Incluya unos cuantos arándanos en su yogurt matutino o empáquelos en su almuerzo como postre!

3. Pique frutos secos. Muchos frutos secos, como las almendras, la nuez de nogal y los pistaches, pueden potenciar su sistema inmunológico. Son ricos en vitamina E y cinc. Los frutos secos también contienen vitamina B que ayuda al cuerpo a combatir el estrés.

¡Unte algo de mantequilla de maní en un pan tostado de trigo integral para darse un gusto por las mañanas!

4. Consuma pescado graso. ¿Siente tensión o ansiedad? Una alimentación rica en ácidos grasos omega 3 le ayuda a evitar que sus niveles de cortisol y adrenalina se eleven cuando se siente así. Coma pescado como salmón, arenques y atún albacora para mantener a raya el estrés. Para disfrutar de una comida sencilla que combate el estrés, acompañe un filete horneado o asado con su verdura verde favorita.

5. Sáciese de avena. Este carbohidrato complejo ayuda al cerebro a producir serotonina. La serotonina es la sustancia química que nos hace sentir bien y que puede ayudarnos a sobreponernos al estrés. Prefiera la avena de corte grueso en lugar de la instantánea para disfrutar de más beta glucano, una fibra soluble que hace sentir más saciedad. Al sentirse saciado o saciada, es menos probable que se le antojen golosinas dulces que podrían hacerle subir mucho el azúcar en la sangre. Prepare bastante durante el fin de semana y después caliéntela durante la semana para tener a mano una comida o un refrigerio rápido y fácil.

Aproveche su cobertura a lo máximo: acceda a los alimentos que necesita

A muchas personas les preocupa no poder obtener los alimentos que necesitan para estar saludables. Este problema puede afectar especialmente a las personas con padecimientos de salud crónicos. Mediante Peach State Health Plan usted tiene acceso a una serie de beneficios que pueden ayudarle con las inquietudes de alimentos que pueda estar enfrentando. Asegúrese de saber cuáles son estos beneficios para que pueda obtener todos los nutrientes que necesita.



Apoyo personalizado

Nuestro programa de Servicios de Salud en la Comunidad le conecta al apoyo local. Encuentre programas de servicio social en su comunidad para que le ayuden a encontrar el alimento que necesita.



Coordinación de la atención

Se le asignará un Coordinador de la Atención que puede ayudarle a acceder a alimentos saludables y a transporte al supermercado.



Programa Member Perks

Obtenga ahorros adicionales con una tarjeta de descuento que puede usar en restaurantes cercanos a usted.



Programa de recompensas My Health Pays[®]

Gane recompensas al realizar actividades saludables, como un examen de bienestar anual, exámenes preventivos anuales, pruebas y otras formas de protegerse la salud. Puede usar estas recompensas para comprar alimentos en Walmart.



Servicios de transporte

Programa un transporte de ida y vuelta al supermercado mediante Peach State Health Plan



Entrega de comida

Obtenga cajas de comida personalizadas según sus necesidades con entrega a su domicilio.

Para obtener más información sobre estos beneficios, llame al 1-800-704-1484 (TDD/TYY 1-800-255-0056) o visite pshpgeorgia.com.

Protéjase: Prevenga el cáncer de la piel

Los agradables días soleados deben disfrutarse, así que no permita que los perjudiciales rayos ultravioleta (UV) y el daño a la piel los echen a perder. Al protegerse de los rayos ultravioleta, reduce su riesgo de padecer de cáncer de la piel y ¡también hace que el envejecimiento temprano sea más lento!

Poner en práctica la protección solar durante los meses más cálidos es una buena forma de adquirir hábitos que debe practicar todo el tiempo. El peligro de los rayos ultravioleta existe todo el año, hasta en los días nublados o fríos e ¡inclusive cuando está en interiores, pero cerca de ventanas! Los rayos ultravioleta también pueden reflejarse de la nieve, el agua y el concreto. Dicho sencillamente: si tiene la piel expuesta y no está en un espacio sin ventanas, puede exponerse a los rayos ultravioleta.

Éstas son formas en que puede protegerse la piel:

☀ **Elija un protector solar que tenga un factor de protección solar (sun protection factor; SPF) de 15 o más.** Aplíquese lo por lo menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Úselo en toda la piel que tenga expuesta. Si suda o nada, vuelva a aplicarlo cada dos horas.

☀ **Use manga larga, pantalones largos y faldas más largas.** Cuando se trata de protegerle del sol, algunos materiales son mejores que otros. Una forma fácil de medir qué tan bien una tela puede protegerle es sostenerla contra el sol. Entre más luz vea a través de ella, menos le protegerá contra los dañinos rayos ultravioleta. Asimismo, los colores oscuros y brillantes protegen más que los colores más claros, como los blancos y pasteles.

☀ **Al estar al aire libre, use un sombrero de ala completa.**

Esto ayudará a protegerle la cara, los oídos y el cuello. Tenga en mente que un sombrero con ala parcial, como una cachucha de béisbol, sólo puede protegerle

parcialmente. Y los sombreros de paja no son tan efectivos para bloquear los rayos ultravioleta.

☀ **Los lentes de sol son sus amigos.** Los lentes de sol ayudan a proteger los ojos contra los rayos ultravioleta. También protegen la piel de alrededor de los ojos contra la exposición solar. Compre unos anteojos que le gusten y úselos siempre que esté en exteriores.

☀ **Evite estar afuera durante las horas más calurosas.** Siempre busque la sombra durante las horas pico del día (de 10 a.m. a 4 p.m.). Encuentre un árbol o una sombrilla de exteriores para protegerse.

Si trabaja al aire libre, juega deportes o sencillamente le gusta pasar tiempo en exteriores, preste atención adicional a todo cambio en su piel. Un crecimiento nuevo o un área irregular de la piel puede ser una señal temprana de algún problema. Haga una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) si nota cualquier cambio en su piel o si tiene preguntas sobre sus riesgos.



En su siguiente asado, realce el sabor (¡y su salud!)

Estamos disfrutando del verano y, por lo tanto, también de la temporada de asados al aire libre. Con unos cuantos cambios inteligentes, puede disfrutar de un manjar que es tan saludable como sabroso. La siguiente es una lista de platos que son ligeros, refrescantes y buenos para la salud.

1. Pinchos inteligentes. Reemplace las carnes—que tienen alto contenido de grasa saturada y colesterol—con sus verduras favoritas. Use la creatividad y colorea a sus pinchos con diferentes opciones ricas en nutrientes, como tomates rojos y verdes, pimentones amarillos y naranja y cebolla morada. ¿Se le antoja la proteína? Elija cortes más magros de carne, como pechuga de pollo sin piel o solomillo de puerco. Marínelos durante toda la noche en una marinada que haya comprado en la tienda o elaborado en su casa. ¡Esto hará que todo esté más suave y sabroso!

2. La apariencia puede impresionar. La ensalada de col es un elemento básico de cualquier asado. Sin embargo, no siempre es el plato más saludable del día. Para hacerla más ligera, omita la mayonesa. En su lugar, use aceite de oliva, vinagre de cidra de manzana y jugo de limón. ¡Combine col roja y blanca, las zanahorias y las cebollas ralladas y viértalas encima su salsa nueva!



3. Váyase por lo verde. Sirva totopos de col rizada horneada. Es un refrigerio nutritivo de bajas calorías y su preparación es sencilla. Compre una bolsa de col rizada y separe las hojas para elaborar porciones más pequeñas de tamaño de totopo. En seguida, rocíe el aceite de oliva, espolvoree su sazónador favorito y hornee de 10 a 15 minutos a 350 grados o hasta que los bordes estén tostados, pero no quemados.

4. Saboree la dulzura. Si busca un postre que no añada pulgadas a su cintura, reúna sus frutas favoritas y deje que el asador haga el trabajo. Coloque trozos de duraznos, plátanos (bananos), piñas o sandías sobre la llama y vea como, al caramelizarse, su azúcar natural se convierte en una sabrosa golosina que encantará a todos. ¿Quiere hacer el postre más denso sin desfalcar al banco de calorías? Coloque media taza de yogurt congelado sobre la fruta.

5. Beba H2O. Todos sabemos que necesitamos tomar más agua. Sin embargo, eso es algo que puede parecerle aburrido. Introduzca variedad e infunda el agua con frutas y hierbas para inyectarles un lindo sabor. Además, ¡puede obtener bondades para la salud! La combinación de fresas y salvia puede aumentar las propiedades para la memoria y bajar la presión sanguínea. El limón y la menta mezclados pueden ayudar a mantener la fortaleza de los huesos y dientes. Y la sandía y albahaca ofrecen antioxidantes que pueden reducir el riesgo de padecer cáncer. ¿Qué le parece obtener todo eso de tan sólo un gran vaso de agua?

5 Trucos para hacer más fácil la vida

En ocasiones podemos hacer nuestra vida cotidiana más sencilla, ¡simplemente no vemos cómo!

La próxima vez que busque solucionar un problema en su hogar o conseguir que uno de sus hábitos sea de mayor utilidad, averigüe si puede hacerlo usando artículos que estén justo frente a usted o haciendo un cambio sencillo. Los siguientes son unos cuantos trucos para la vida buenísimos que puede probar.

Organice su despensa con cajas de refresco usadas.

Una forma maravillosa de mantener sus productos enlatados visibles y en el mismo lugar es reciclar los paquetes de refrescos. Con unas tijeras, haga un orificio lo suficientemente grande como para que quepa una lata típica. Con pegamento de manualidades y papel para elaborar libros de recuerdos o de envolver puede hacer que sus cajas se vean más uniformes. Para acceder a las latas del mismo alimento más fácilmente, manténgalas en la misma caja.



Congele las tiras de tocino de esta forma.

tocino representa una forma fabulosa de añadir sabor a los platos, pero sólo dura en el refrigerador una semana aproximadamente. Dado que quizá sólo quiera usar una o dos piezas cada vez, una forma fabulosa de reducir el desperdicio es congelar cada una de las rebanadas separadamente. Enrolle las rebanadas de tocino como la golosina *Fruit by the Foot* y después congélelas en una charola de hornear hasta que estén sólidas, alrededor de 30 minutos. Guarde estas rebanadas enrolladas en bolsas plásticas con cierre hermético. Las rebanadas pueden descongelarse, cocinarse en el horno de microondas o picarse mientras están todavía congeladas.



Use cubos de hielo para eliminar las hendiduras que quedan en las alfombras después de mover muebles.

Mover los artículos de su hogar puede ser una forma sencilla de crear un ambiente nuevo sin tirar la casa por la ventana. Sin embargo, si tiene alfombra o tapetes, querrá encontrar una forma de eliminar esas profundas hendiduras que dejan los objetos más pesados. Para esto, simplemente coloque cubos de hielo en toda la extensión de la hendidura y deje que los cubos de hielo se derritan durante la noche. En la mañana, las fibras de la alfombra debieran estar normales otra vez. Si todavía necesitan un poco más de atención, use un tenedor o una tarjeta de crédito para esponjarlas.



Use una vela o jabón en barra para arreglar cajones de madera que se atoren.

Si tiene problemas con cajones de madera que se atorán, hay una forma fácil de solucionarlos. Retire los cajones en cuestión y fróteles una vela o un jabón en barra por los rieles y en donde toquen el mueble. ¡Es todo! Después de esto, debieran correr sin problemas.



Use extracto de vainilla para ocultar el olor a pintura.

¿Está regalándoles una mano de pintura a sus paredes? ¡Fabuloso! Sin embargo, ese fuerte olor a pintura puede ser verdaderamente molesto. Oculte el olor a pintura añadiendo una cucharada de extracto de vainilla a cada galón de pintura. Esto mantendrá a su hogar con un agradable aroma sin cambiar el color de las paredes.



Consejos de salud financiera probados y verificados

El dinero hace girar al mundo, de manera que no podemos dejar de pensar en él. Esto puede aumentar nuestro estrés de la vida cotidiana. Algunas personas responden ante este tipo de estrés bloqueando los detalles que podrían ayudarles a colocarse en una mejor situación. Al pensar sobre la salud financiera, hay unos puntos básicos que deben tenerse en mente.



Conozca su valor neto. Un buen punto de partida al tratarse de asuntos de dinero es saber su situación actual. Esto incluye conocer su valor neto: la diferencia entre lo que es suyo y lo que debe. Para determinar esto, puede hacer una lista de sus bienes (lo que es suyo) y sus deudas (lo que debe). La cifra de su valor neto será sus bienes menos sus deudas. Como su valor neto cambia con el tiempo, calcúlelo por lo menos una vez al año.



Planee, planee, planee. Podría ser difícil apegarse a un presupuesto, pero planear vale la pena. Al elaborar un plan de gastos, verá honestamente cuánto puede costear comprar. Tenga en claro lo que necesita, en comparación con lo que quiere y elabore su presupuesto teniendo esto en mente. Hay muchas aplicaciones buenas que pueden asistirle. Al estar consciente de esto, tendrá más capacidad para hacer pequeños cambios que le ayuden a alcanzar sus metas.



Ahorre para después. Entre más pronto empiece a ahorrar dinero, mejor. Sólo usted puede decidir lo que es correcto para usted y su presupuesto, pero tener un colchón de ahorros es una buena forma de poder sobrellevar los cambios de vida repentinos. Un dato común de consejo experto es dedicar por lo menos el 20 por ciento de su ingreso después de impuestos a pagar las deudas y abonar dinero en un fondo para emergencias y cuentas de jubilación.

Aunque circulan muchos consejos sobre el dinero, el consejo correcto para usted depende de su ingreso, sus metas y los tipos de cambios que puede comprometerse hacer a diario.



Peach State Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Do you need help understanding this? You can get information in another language, large print, braille or audio. Call: 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

¿Necesita ayuda para entender esto? Puede obtener información en otro idioma, letra grande braille o audio. Llame al: 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Peach State Health Plan, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Peach State Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).