

# WHOLE you



NÚMERO 1, 2021

## Bienvenida + Avance

¡Ya es 2021! Un año nuevo completo y un **Whole You** completamente nuevo de Peach State Health Plan.

Si es que todavía no lo hace, asegúrese de leer nuestro último número. Nos emociona compartir más con usted a través de este número, en el que encontrará actualizaciones sobre cómo mantenerse en comunicación y apoyar su salud.

En este *Whole You* encontrará consejos sobre cómo **dejar de fumar, dormir para gozar de mejor salud y incluir más hábitos saludables en sus días**. Hacemos hincapié en la vida del hogar con algunas **ideas de decoración que puede hacer usted mismo o misma** y de **diversión infantil en interiores para el invierno**. Además, ofreceremos conocimientos sobre **la salud mental infantil y cómo aprovechar su cobertura a lo máximo con Virtual Health**.

Esperamos que disfrute este número. Asegúrese de ver nuestros eventos en grupo locales y las formas en que puede participar en su comunidad.

A medida que nuestro mundo va enfrentando retos nuevos, Peach State Health Plan ha ido cambiando para adaptarse, al igual que todos ustedes. Peach State Health Plan abordará el plan para los eventos en vista de COVID: [www.pshpgeorgia.com/events](http://www.pshpgeorgia.com/events).

Esperamos que cuide de su persona entera este año. ¡Hasta la próxima!



¡Mantenga la conexión y más!

¡Su cuenta en línea de afiliación es una forma maravillosa de mantenerse al día con importante información de su plan y manejar su seguro! VISITE [pshpgeorgia.com/Login](http://pshpgeorgia.com/Login) IN PARA INSCRIBIRSE ¡HOY MISMO!



## Cómo aprovechar su cobertura a lo máximo: Virtual Health

*Cuando se trata de la atención médica, es bueno conocer todas sus opciones. Y también es bueno saber que Peach State Health Plan ofrece Virtual Health sin costo para usted — para que pueda consultar al médico sin salir de su hogar.*

Virtual Health es su conveniente acceso las 24 horas del día a proveedores pertenecientes a la red para asuntos de salud que no son emergencias. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta. Haga todo esto por teléfono o video. Y, ¡acceda fácilmente mediante su dispositivo móvil!

### Use Virtual Health para:

- Resfriados, gripe y fiebre
- Erupción, padecimientos de la piel
- Problemas de los senos nasales, alergias
- Infecciones de las vías respiratorias
- Infecciones en el oído
- Conjuntivitis
- Salud conductual



**Nuestra Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida 24/7** le permite obtener respuestas expertas rápidamente de integrantes de enfermería registrados para sus dudas de salud. Los integrantes de este personal han pasado mucho tiempo atendiendo a pacientes. Ahora están deseosos de atenderle a usted.

### Use la Línea de Consejo de Enfermería atendida 24/7 para:

- Encontrar a un proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP)
- Hablar sobre sus inquietudes al cuidar de una persona enferma
- Determinar cuál es el mejor lugar para obtener atención: su proveedor de atención primaria, la sala de emergencias u otro sitio
- Programar el transporte a una visita médica
- ¡Y más!

Obtener una visita médica normal puede demorar semanas o meses. Y hasta podría no tener la certeza de que necesita una. Este beneficio sencillo, rápido y gratuito es un fabuloso punto de partida si no sabe con certeza cuál es la mejor opción de atención para usted o uno de sus seres queridos. E inclusive, también lo es si lo único que quiere es ¡la tranquilidad de hablar con un experto médico!



### ¿No tiene certeza de si debe hacer una cita médica?

Llame a nuestra **Línea de Consejo de Enfermería gratuita atendida 24/7 al 1-800-704-1484**. Los expertos médicos pueden hablar con usted sobre sus inquietudes de salud y ayudarle a hacer una cita médica, si la necesita.

\*Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7 p.m., hora estándar del Centro.

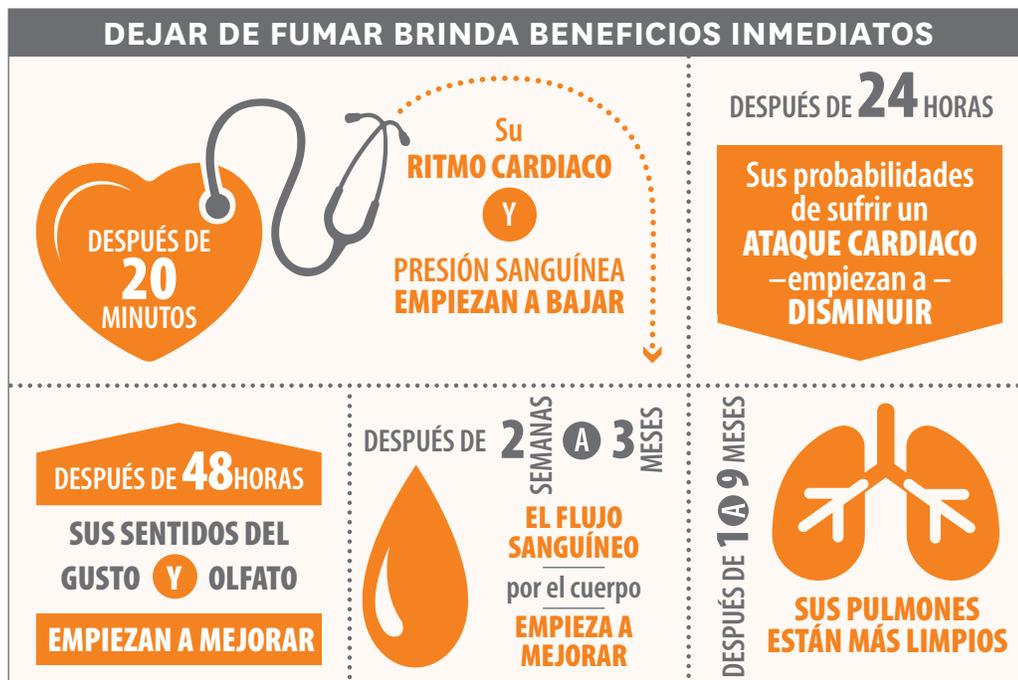
## Despeje el aire. Acabe con el hábito.

Fumar y consumir otros productos de tabaco están relacionados con gran cantidad de riesgos a la salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores.

Sin embargo, incluso entendiendo esto, es difícil abandonar estos hábitos. Lo bueno es que, una vez que la persona deja de fumar, puede tener beneficios para la salud, sin importar por cuánto tiempo haya fumado.

Entre los problemas de salud relacionados con el fumar se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo de fumar ha ido aumentando en años recientes debido a las sustancias químicas más dañinas que contienen los cigarrillos.

Sus beneficios de Peach State Health Plan incluyen un programa para dejar de consumir tabaco que brinda información útil y apoyo. Esto incluye cobertura para artículos auxiliares para dejar de fumar que pueden hacer más llevadero su proceso. Entendemos que no es fácil dejar de fumar.



*Puede hacerse cargo de su salud deshaciéndose de su hábito. Los siguientes son algunos pasos que pueden ayudarle a dejar de fumar:*

- **Establezca la fecha en que dejará de fumar.** Establezca una fecha en que dejará de fumar de siete a 14 días de hoy. Seleccione una época en que pueda relajarse y enfocarse en este cambio. Los días festivos y otras épocas estresantes quizá no sean las mejores para dejar de fumar.
- **Aprenda de sus experiencias anteriores.** Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planee para lidiar con los momentos, lugares y actividades en los que fumó, como tomar café, después de comer o al manejar.
- **Obtenga apoyo y cree una vida sin humo.** Informe a los demás que va a dejar de fumar. Asimismo,

establezca reglas para evitar que las personas fumen en su hogar, vehículo o en su presencia. Retire de su hogar, vehículo y lugar de trabajo todos los cigarrillos y ceniceros. También puede encontrar una aplicación móvil para dejar de fumar a fin de ayudarse a mantenerse en el buen camino de su progreso.

- **Hable con su médico.** Comuníquese con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Su médico podría ofrecerle posibles medicamentos y productos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Algunos medicamentos funcionan mejor que otros. Pida una recomendación.



## ¿Lavarse el cerebro con... sueño?



**Son pocas las cosas que tienen el poder de afectar el estado de ánimo y la salud más que el sueño.**

Lo que podría parecer como sólo un pequeño problema al estar bien descansado puede sentirse como un colapso

mental total si ha estado en vigilia toda la noche.

La buena salud empieza con hábitos saludables. Y dormir importa porque puede ayudar a prevenir problemas de salud graves, como la diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad. La enfermedad de Alzheimer, el derrame cerebral y la demencia también se han vinculado a los problemas de sueño.

Los científicos se han preguntado por mucho tiempo por qué pasamos **tanto tiempo** de nuestra vida dormidos. Algunos estudios de investigación sugieren que nuestro cerebro, al descansar, se comporta como un lavaplatos. El cerebro usa estos momentos para despejar las toxinas que se han acumulado.

Incluso si sabemos lo suficiente sobre el sueño para saber que deberíamos dormir más, la mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente. Los mitos sobre el sueño son comunes. Uno es la creencia de que, con el tiempo y práctica, una persona puede adaptarse a dormir muy poco. Otro es que es posible “recuperar” el sueño perdido y que eso es tan bueno como dormir en forma regular todas las noches. (No lo es.)

Grupo de edades	Horas recomendadas de sueño por día
<b>Recién nacidos</b> (de 0 a 3 meses)	De 14 a 17 horas
<b>Bebés</b> (de 4 a 12 meses)	De 12 a 16 horas (incluidas las siestas)
<b>Niños pequeños</b> (de 1 a 2 años)	De 11 a 14 horas (incluidas las siestas)
<b>Niños en edad preescolar</b> (de 3 a 5 años)	De 10 a 13 horas (incluidas las siestas)
<b>Niños en edad escolar</b> (de 6 a 12 años)	De 9 a 12 horas
<b>Adolescentes</b> (de 13 a 18 años)	De 8 a 10 horas
<b>Adultos</b> (de 18 a 60 años)	Más de 7 horas
<b>Adultos</b> (de 61 a 64 años)	De 7 a 9 horas
<b>Adultos</b> (de 65 años y más)	De 7 a 8 horas

### Los siguientes son breves consejos relacionados con el sueño que provienen de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine):

- Mantenga un horario de sueño regular. Levántese a la misma hora a diario, incluso en los fines de semana o durante vacaciones.
- Establezca la hora de dormir lo suficientemente temprano como para dormir 7 horas por lo menos.
- No se acueste a menos que tenga sueño.
- Si no concilia el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante para irse a dormir.
- Haga de su habitación un lugar tranquilo y relajante. Manténgala a una temperatura cómoda y fresca.
- En las noches, limite la exposición a luz brillante.
- Apague los dispositivos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de irse a la cama.
- No coma comidas grandes antes de irse a la cama. Si le da hambre de noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Ejercítese regularmente y mantenga una alimentación saludable.
- Evite la cafeína ya entrada la tarde o en la noche.
- Evite beber alcohol antes de irse a la cama.
- Reduzca su consumo de líquidos antes de irse a la cama.

## Adopte con entusiasmo hábitos alimenticios saludables

**Si su forma de alimentarse no le hace feliz — debido a que quiere cambiar su salud, su estado de ánimo o su cuerpo— un buen punto de partida es empezar a auto conocerse mejor.**

Mírese con honestidad. Al evaluar sus verdaderos hábitos alimenticios, tiene mayores probabilidades de hacer cambios saludables y mantenerlos. **¿Se encuentra que come dulces cuando está bajo estrés? ¿Se salta el desayuno? ¿El almuerzo es pasar por una comida rápida en el auto?**

**¡No olvide darse crédito por los buenos hábitos alimenticios que ya tiene!**

**¿Come cuando el cuerpo se lo indica? ¿Disfruta de lo que come?** ¡Estos también son hábitos saludables! Puede usar estos hábitos como base a medida que va optando por alimentos más saludables.

Lo que comemos puede afectar seriamente nuestro estado de ánimo, ¡y lo contrario también es verdad! La forma en que nos sentimos puede afectar en gran medida los alimentos que se nos antojan. Bajo estrés, es más probable que se nos antojen alimentos con alto contenido de grasa y azúcar que no siempre son lo mejor para nuestro cuerpo. Todos tenemos nuestras batallas y retos; es importante enfocarnos en la salud emocional. Puede usar las herramientas móviles y de Internet de [myStrength](#) como un espacio seguro para practicar habilidades saludables para hacer frente a la vida y fortalecer la mente de manera que sea resistente — ¡justo igual que un músculo!



**Obtenga apoyo.** Averigüe si a un compañero de trabajo, amistad o familiar también le interesa hacer cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejo.



**Tome notas.** Considere escribir en un diario alimenticio o usar una aplicación para llevar un registro de sus hábitos alimenticios actuales.



**Diviértase.** Sugiera actividades con sus amistades que no se enfoquen en la comida. Quizá una caminata por el parque o una noche de baile.



**Añada elementos saludables.** Añada más frutas y verduras tanto a sus comidas como a sus refrigerios. Ya sea un plátano (banano) rebanado sobre su cereal favorito o una ensalada para el almuerzo, ¡toda es buena!



**Facilite las cosas.** Mantenga refrigerios saludables a la mano, como palomitas de maíz cocinadas al aire o una combinación de frutos secos tostados. O bien, encuentre una receta que le guste y ¡modifíquela a su manera!



**Sea paciente.** Sepa que cambiar sus hábitos alimenticios no es algo que suceda de un día a otro. No se maltrate a sí mismo o misma si tiene un “mal” día. Esto se trata de aprender formas nuevas de disfrutar la comida y de hacer cambios pequeños a lo largo del tiempo.

**Más información:**

[https://www.cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/)

## Decoración “hágalo usted mismo” para hacer de su hogar, su templo

Su hogar es donde desea poder sentir que tiene seguridad y puede relajarse. Es donde puede ser **usted**. Por lo tanto, tiene sentido que también quiera que su hogar refleje su estilo único, para hacerlo aún más como su templo personal, alejado del mundo exterior

Una forma maravillosa de conectarse con su persona y su espacio es usar su creatividad manual. No necesita gastar mucho dinero en la decoración de última moda. Más bien, puede transformar una habitación haciendo cambios sencillos. ¡Dé una oportunidad a algunas de estas ideas de decoración que usted mismo o misma puede hacer!



**¡Dé una oportunidad a algunas de estas ideas de decoración que usted mismo o misma puede hacer!**

### **A** **Elabore su propia cabecera de cama.**

¿Quiere darle a su dormitorio un aspecto nuevo? Podría ser tan sencillo como cambiar el área detrás de la cama. Hay muchas formas de hacer esto, incluso si está buscando un proyecto rápido. Encuentre un tapiz grande que le encante y cuélguelo en donde iría la cabecera. ¡Puede obtener el mismo efecto con una tira o dos de papel tapiz quitapón que vaya desde el suelo hasta el piso!

### **B** **Vuelva a dar vida a artículos viejos.**

¡Use su imaginación! Encuentre algunos juegos de mesa cuyos diseños le gusten y úselos para decorar sus paredes o use sus cajas para tener una opción de almacenamiento más única. Muestre sus adornos favoritos en una bandeja de imprenta antigua. Pinte de un color interesante una silla aburrida o un jarrón viejo.

### **C** **Cree arte a partir de arte.**

Elija una pieza de arte que le transmita algo. No necesita ser una pintura; podría ser un álbum o una escultura. Permita que esto inspire toda una pared de exposición en la habitación de su preferencia. Esta pared será el punto focal de la habitación. Use pintura o papel tapiz atrevido que vaya con esta pieza de arte y use artículos de acento por toda la habitación que complementen estos colores.

### **D** **Que se haga la luz (y la vida).**

Nunca subestime el poder que tienen las plantas y la iluminación para cambiar su espacio. Ilumine más cualquier salón con un énfasis de color que brinde un poco de color verde. Modifique el estado de ánimo de su hogar usando el resplandor de lámparas y otras fuentes de luz en lugar del tipo elevado usual. O trate de usar “capas” de luz: combine las luces al nivel del piso, la pared y el techo. Piense en lámparas de mesa y piso, guirnaldas de luces o focos en serie y hasta velas.

## Diversión infantil en interiores sin pantallas



Cuando el invierno llega a muchas áreas del país, las temperaturas de congelación y las condiciones gélidas hacen que jugar afuera no sea seguro. A medida que, en este invierno, las temperaturas cada vez más bajas traen consigo clima helado a muchas personas, y con la necesidad de protegernos y proteger a otros de la propagación de COVID-19, jugar afuera podría no ser seguro. Sin embargo, no poder salir no significa que la única forma de mantener a los niños divertidos sea sentarlos frente a una pantalla. **Las siguientes son unas cuantas formas de hacer que los niños se levanten, se muevan y pasen momentos agradables sin salir de la comodidad de su hogar.**

- 1. No se salgan de la pista.** Elija un cuarto que tenga algo de espacio libre, como la sala o el sótano y ¡haga una pista de obstáculos! Apile libros para saltar sobre ellos, diríjase al otro lado del cuarto y coloque una estación para saltar cuerda. ¿Tiene muebles que estorban? ¡Úselos como otro obstáculo que deben rodear corriendo o saltándolo! Los niños se estarán riendo y sudando en un dos por tres.
- 2. Jueguen a las sillas musicales.** Tome las sillas de la cocina, algunas melodías y su familia para jugar un divertido juego que les hará bombear la sangre. Entre las risas, ¡encontrará quién es la persona más competitiva!
- 3. Diviértanse con un hoola hoop.** Despeje un espacio en el que no haya muebles, filos ni artículos que puedan romperse y saque el hula hoop. Este viejo juego es una forma fabulosa de hacer que los niños se muevan. Además, ¡fortalece los músculos del torso! Para una versión creativa, haga que caminen hacia atrás al mismo tiempo que mueven el hula hoop o que lo giren con los brazos o tobillos.
- 4. Diviértanse recordando las granjas.** ¿Se acuerda de las carreras de animales que jugaba en su infancia? Vuelva a sacar algunos de los juegos clásicos para sus hijos. Haga que atraviesen la sala dando saltitos de conejo, que se pongan en cuclillas y caminen balanceándose como un pato por toda la cocina y salten como un sapo por el corredor. Pídales que imiten los movimientos de su animal favorito. ¡Haga que todos participen!
- 5. Vaya a cazar el tesoro.** Haga un conjunto de pistas escritas en tarjetas de índice o pequeños papeles. Éstas indicarán en dónde encontrar los “tesoros”: premios o artículos pequeños que habrá escondido en distintas partes de su hogar. Puede hacer este juego tan fácil o difícil como lo desee. Si sus hijos todavía no pueden leer, ¡use dibujos!



## La salud conductual forma parte del bienestar de los niños



**Es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de sus hijos, la cual también se conoce como salud mental o bienestar mental.** Uno en cinco menores de edad tiene algún padecimiento de salud mental<sup>1</sup> El lugar donde viven sus hijos y su sentido de seguridad afectan su bienestar mental. ***Sin ayuda, los niños pueden tener dificultades en la escuela y con otras personas.*** Esto puede afectar su salud general de largo plazo. Otras áreas que pueden afectar la salud conductual de sus hijos incluyen la escuela, alimentación, problemas familiares y genética.

El estrés que estas cosas genera puede causar tensión mental. En ocasiones puede ser difícil determinar si la conducta de su hijo o hija necesita someterse a un examen por parte de un experto. Algunos signos incluyen:

- Cambio importante en el estado de ánimo diario
- Cambio en el desempeño o la conducta escolar
- Preocupación constante
- Dormir menos
- Pesadillas frecuentes
- Aumento de la agresión
- Berrinches frecuentes
- Menos interés en la escuela o actividades favoritas
- Cambio a preferir pasar tiempo a solas
- Dolores de cabeza o de estómago sin explicación



**Si le preocupa su hijo o hija, existen personas con quienes puede hablar.** Podría ser difícil admitir que él o ella está teniendo problemas. Sin embargo, no está solo o sola. Casi 20 por ciento de jóvenes estadounidenses sufren de algún trastorno mental.<sup>2</sup>

***Es responsabilidad suya proteger la salud de sus hijos.*** Es tan importante prestar atención a su salud mental como lo es estar atentos a su salud física.

Su hijo o hija debería ir a una visita de niño saludable cada año. Hable con el médico de él o ella si nota algún cambio en la forma en que aprende, juega, habla o actúa. Solicite ayuda temprano. Esto les ayudará a tener éxito y evitar problemas de salud de largo plazo.

Usted tiene el derecho de buscar atención para su hijo o hija. Hay recursos a su disposición, sin importar dónde viva o de dónde provenga. En Peach State Health Plan podemos ayudarle.

Mental Health America cuenta con una [prueba para los padres](#) que puede ayudarles a decidir si su hijo o hija muestra signos de estar teniendo algún padecimiento de salud conductual.

Asimismo, hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar alimentos saludables, vivienda y otras necesidades que apoyen el bienestar físico y mental de su hijo o hija. Peach State Health Plan puede ayudarle a encontrar recursos locales. Comuníquese con nosotros en [pshpgeorgia.com](http://pshpgeorgia.com) o al 1-800-704-1484, TDD/TYY 1-800-255-0056.

1 Mental Health America

2 The National Alliance on Mental Illness (NAMI)

¿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).

Peach State Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo.