



# BALANCE *de vida*



Boletín de primavera del 2020

## Su fuente saludable para vivir bien

**Bienvenido de nuevo a Whole You de Peach State Health Plan.** Como siempre, puede usar este boletín informativo como una forma de mantenerse al día sobre los eventos locales y los beneficios de su plan de salud, así como de aumentar su bienestar.

En este número, aprenda sobre el **alivio del dolor de cabeza** y cómo **cuidar su salud mental**. Lea los consejos para preparar **desayunos saludables** y **organizar su hogar**. También le brindaremos consejos para aprovechar **su plan de salud al máximo**. Aprenda **a cuidarse a usted mismo o misma cuando es una persona cuidadora**. Luego, pruebe su conocimiento sobre cine con nuestro **acertijo de emojis**.

¡Síguenos en las redes sociales!



[facebook.com/PeachStateHealthPlan](https://facebook.com/PeachStateHealthPlan)



[twitter.com/pshp](https://twitter.com/pshp)

## Haga que su plan de salud trabaje para usted



Su salud es una de las cosas más importantes que tiene. Cuide a su mente y cuerpo utilizando todos los beneficios que su plan de salud ofrece.



**Gane recompensas.** Motívese para estar saludable con nuestro programa de recompensas *myhealthpays*®. Los dólares de recompensa se pueden usar en Walmart y para otros gastos domésticos como servicios públicos o servicios de cuidado infantil.



**Revítese la vista.** En el médico de los ojos le realizarán pruebas para descartar cualquier problema de ojos. Asegúrese de conocer su historial médico familiar. Si necesita ayuda para encontrar a un médico de los ojos, consulte a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP).



**Preste atención a sus dientes.** Las visitas regulares al dentista pueden mantenerle los dientes sanos y blancos. También pueden informarle sobre su salud general. Los dentistas recomiendan hacerse un examen dental regular y limpieza cada seis meses.



**Pregunte sobre las vacunas.** Cuando esté en el consultorio del médico, pregunte sobre las vacunas que necesita. Al obtenerlas, se protege a sí mismo o misma y a los que le rodean. Tenga en cuenta que algunas vacunas necesitan “refuerzos” para seguir surtiendo efecto.



**Planifique una revisión de bienestar.** No visite a su proveedor de atención primaria solamente cuando tenga problemas de salud. Es importante hacerse una revisión anual para adelantarse a cualquier problema de salud. Si ha estado sintiendo más cansancio de lo habitual o teniendo dificultades para dormir, su médico puede ayudarle a encontrar la causa.

## Derrote sus dolores de cabeza

- 1 Beba agua.** Establezca una rutina. Beba al menos ocho vasos de 12 onzas de agua al día. Ponga recordatorios en su calendario o configure una alarma en su teléfono. Tenga a mano una botella de agua y llévela a reuniones y salidas de rutina. Beber suficiente agua no sólo ayuda a eliminar los dolores de cabeza, sino que también combate la fatiga, previene los calambres musculares y mantiene la piel hidratada y radiante.
- 2 Ejercítese.** Inicie una actividad. Pruebe caminar, trotar o andar en bicicleta. Estas actividades activan los músculos y aumentan el flujo sanguíneo para disminuir las posibilidades de que se presente un dolor de cabeza. Ejercitarse regularmente también previene enfermedades cardíacas, cáncer y derrames cerebrales.
- 3 Descanse.** Siga un horario. Asegúrese de dormir al menos entre seis a ocho horas todas las noches. ¡Esto incluye los fines de semana! Establecer un patrón de sueño ayuda a reparar y reponer su cuerpo. Este equilibrio puede limitar los dolores de cabeza.
- 4 Controle los factores desencadenantes.** Mantenga un registro o diario de sus dolores de cabeza para descubrir qué podría estar causándolos. ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Qué lo originó? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Qué ayudó a aliviarlo? Por supuesto, hay desencadenantes inevitables como el polen, los cambios en la presión barométrica y el clima húmedo. Tenga especial cuidado con lo que sí puede controlar, como los alimentos y los desencadenantes domésticos.
- 5 Disminuya el consumo de cafeína.** La cafeína es poderosa. Puede darle un impulso de energía y aumentar el estado de alerta. Sin embargo, también puede causar dolores de cabeza. Limite su consumo de café, té y refrescos. Intente apegarse a sólo una bebida con cafeína al día. O puede prepararse una taza con mitad de café regular y mitad descafeinado. ¡Tiene el mismo maravilloso sabor, pero con la mitad de cafeína!



## Cuide su salud mental

Es importante aprender a lidiar con tiempos abrumadores. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a cuidarse la salud mental.

**Hábitos saludables.** Demasiado estrés puede afectar su cuerpo. Desarrolle habilidades saludables para sobrellevarlo y protegerse de los efectos nocivos. Cuando se sienta abrumado o abrumada, organice sus pensamientos por un minuto. Tómese un descanso de lo que le esté causando estrés. Haga algo que le relaje, como salir a caminar o hablar con una amistad.

**Respete sus límites.** Puede sentir la necesidad de estar disponible a todas horas y decir “sí” a todo. Ya sea en casa o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomar descansos de su teléfono o computadora. ¡Deje que su mente se recargue! De esta manera, tendrá más tiempo sin estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.

**Identifique patrones.** Todos tenemos días estresantes, pero es importante tomar nota de lo que le hizo sentir de esta manera. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante esos momentos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus sentimientos.

**Rodéese de buen apoyo.** Cree un sistema de apoyo sólido. Saber que cuenta con familiares y amistades de confianza que le escuchan le ayudará a sentirse más relajado o relajada. Incluso una conversación rápida con alguien que se preocupa por usted puede ser muy útil.

**Recurra al ejercicio.** Una excelente manera de distraerse y disolver el estrés es hacer actividad física. Ya sea correr por el vecindario, ir al gimnasio local o practicar un deporte favorito, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a controlarse la salud mental.



Utilice las herramientas y programas ofrecidos por Peach State Health Plan. Nuestra aplicación digital myStrength puede apoyarle en su bienestar. Con myStrength, puede:

- Aprender a reducir el estrés
- Dar seguimiento a su estado de ánimo en línea
- Lidiar con pensamientos depresivos o ansiosos
- Acceder a inspiraciones y compartirlas
- Explorar cientos de artículos y actividades

Regístrese en línea en [app.mystrength.com/go/epc/Georgia](https://app.mystrength.com/go/epc/Georgia)

## Maneras fáciles de ordenar y organizar

El espacio en el que vive afecta la forma en que se siente. Pasar tiempo en un área desordenada puede causar estrés que apenas se registra en su mente consciente.

¿Está listo o lista para renovar su energía? Reduzca el desorden en unos pocos pasos. Algunas de estas ideas pueden parecer extrañas. ¡Pruebe los métodos y vea cómo se siente!

**1 Comprométase.** Decida que ordenará su espacio. Si lo desea, cuénteles sus planes a alguna persona cercana. Es importante cumplir las promesas que se hace a usted mismo o misma. ¡También es útil tener una amistad o familiar a quién rendirle cuentas!

**2 Imagine.** ¿Cómo quiere que se vea o sienta el espacio donde vive? Tómese un tiempo para imaginar su hogar como el lugar donde desea estar. Escriba una descripción detallada de su lugar ideal para vivir. Esto le acercará más a sus objetivos.

**3 Categorizar.** Ordene por categorías. Use este orden: ropa, libros, papeles, artículos varios y artículos sentimentales. Encuentre todos los artículos en su hogar que se ajusten a una determinada categoría. Apílelos todos en montones.

**4 Deseche.** Revise cada elemento de cada montón. Sostenga cada artículo en sus manos. ¿"Despierta alegría"? Si no se siente feliz de tenerlo, agradézcale su servicio y déjelo ir. Puede donarlo a una tienda de ropa local o a una tienda del Ejército de Salvación. Este paso es para mejorar su capacidad de saber lo que quiere en la vida. Deje de aferrarse a muchos objetos que no disfruta. Es mejor tener menos artículos que realmente le gusten y use.



## 5 Alimentos que comenzarán bien su día



**Avena.** La avena está repleta de proteína y fibra. Puede prepararla de muchas maneras diferentes. Además, ¡le mantendrá saciado o saciada hasta la comida! Aumente la proteína aún más usando leche en lugar de agua para prepararla. Agregue fruta fresca y sus frutos secos favoritos para darle un toque crujiente y beneficios adicionales para la salud. ¿Quiere un desayuno salado? Use avena como base, agregue un poco de queso y espolvoree pimienta u otras especias. Añada verduras picadas o rebanadas como tomates, champiñones y espinacas. Incluso puede agregar tocino de pavo u otras carnes magras para darle más sabor y aumentar las proteínas. ¡Las variaciones son infinitas!

### **Mantequilla de maní (cacahuete).**

Este cremoso alimento para untar está repleto de proteína. (También está repleto de grasa saludable. ¡Asegúrese de medirlo para mantener las calorías bajo control!) Pruebe las quesadillas de mantequilla de maní, fresa y plátano. Unte una cucharada de mantequilla de maní natural en dos tortillas de trigo integral. Coloque rodajas de plátano y fresa en una tortilla y espolvoréelas canela. Cubra con la segunda tortilla y presione suavemente para pegarlas. Coloque la quesadilla en una sartén a fuego medio. Cocine cada lado durante tres minutos o hasta que estén doradas.

**Huevos.** Los huevos son una fuente económica de proteínas. Le aportan nutrientes importantes como las vitaminas B2, B12 y D, hierro y zinc. Comer huevos puede ayudar a mantener una piel sana, mejorar el sistema inmunológico y mejorar la función cerebral y hepática. Cubra su plato salado de avena con un huevo recién cocinado. Pruebe a preparar huevos cocidos la noche anterior para un desayuno rápido que puede llevarse al salir de casa. Incluso puede hacer una frittata con anticipación. ¡No olvide incluir algunas verduras en su comida de la mañana!

**Yogurt estilo griego.** El yogurt griego puede ayudar a mantener la masa muscular. ¡También puede dar nueva vida a su cabello y piel! Intente crear su propio tazón de yogurt con mantequilla de maní (cacahuete). Comience con el yogurt como base y agregue dos cucharadas de mantequilla de maní natural. Complete con arándanos picados y plátanos para obtener fibra y potasio. Recuerde elegir yogurt natural para limitar el azúcar agregada.

**Quínoa.** La gente tiende a pensar que la quínoa es más un alimento para la comida y la cena, pero también puede disfrutarla en el desayuno. Es una gran fuente de hierro, magnesio, vitamina E y fibra. Puede reducir el riesgo de padecer diabetes. También puede mejorar la salud de los huesos. Y, al igual que la avena, es una base excelente para una comida dulce o salada rica en proteínas.

## ¿Es usted un cuidador? Haga estas 5 cosas todos los días.

La atención que brinda no tiene precio. Usted realiza tareas del hogar, brinda apoyo emocional, coordina la atención médica y ayuda con las finanzas. ¡Eso es mucho!

Ayudar a alguien que lo necesita es gratificante, sí. Pero es un trabajo duro y la responsabilidad viene acompañada de estrés. A veces puede sentirse culpable o abrumado o abrumada. Asegúrese de cuidar de su persona todos los días también. Quizá sienta que no tiene tiempo, pero es importante hacer tiempo. ¡Cuidarse a sí mismo o misma es el primer paso para cuidar a los demás! Realice estas cinco acciones todos los días:

- 1 Siga un horario.** Tener un horario diario para la persona que está cuidando creará rutinas. Las rutinas le permiten apartar un tiempo para cuidarse. Puede tomar algún tiempo descubrir qué funciona mejor para todos. Algunas personas necesitan un horario estricto para seguirlo cada semana, mientras que otras prefieren una lista sencilla de cosas que deben hacerse cada día. Esta lista puede incluir recordatorios de medicamentos, actividades sociales, citas médicas y ejercicio.
- 2 Cuídese el cuerpo.** La forma en que trata a su cuerpo tiene un gran impacto en cómo experimenta el mundo. El ejercicio, una alimentación saludable y un sueño regular y de calidad son cruciales. Estos afectan su sensación de bienestar.
- 3 Use sus recursos.** Use los servicios que tiene a su disposición a través de Peach State Health Plan. También puede encontrar apoyo a través de su Agencia para Personas de Edad Avanzada (Area Agency on Aging) local u otra comunidad que brinda cuidados.



- 4 Tenga compasión por su experiencia.** Sepa qué esperar mientras está al cuidado de alguien. La depresión es común, al igual que lo es el cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atrapado o atrapada.
- 5 Tenga compasión por su experiencia.** Sepa qué esperar mientras está al cuidado de alguien. La depresión es común, al igual que lo es el cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atrapado o atrapada.

# Acertijos con emojis para cinéfilos

¿Cita películas todo el tiempo? ¿Es usted la persona a la que todos sus amigos recurren para saber cuál es la próxima película que no se deben perder? Si es así, tenemos algunos acertijos para usted. Vea si puede adivinar la película a partir de la combinación de emojis. ¡Buena suerte!



Respuestas: Back to the Future, Frozen, Inside Out, Spiderman

# Declaración de no discriminación

Peach State Health Plan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Peach State Health Plan no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Peach State Health Plan:

Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:

- Intérpretes calificados de lenguaje por señas
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)

Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Peach State Health Plan a 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

Si considera que Peach State Health Plan no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante: Peach State Health Plan Complaints Department, 1100 Circle 75 Parkway, Suite 1100, Atlanta, GA 30339, 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056), Fax 1-855-678-6982. Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Peach State Health Plan está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

# Asistencia con el idioma

Los servicios de intérprete se le ofrecen sin costo para usted. Peach State Health Plan tiene una línea telefónica para idiomas disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si tiene problemas de la audición, llame a nuestro TDD/TTY al 1-800-255-0056.

## Español (Spanish):

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).

## Tiếng Việt (Vietnamese):

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).

## 한국어 (Korean):

만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Peach State Health Plan 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기 하기 위해서는 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) 로 전화하십시오.

## 中文 (Chinese):

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Peach State Health Plan 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056)。

## ગુજરાતી (Gujarati):

જે તમને અથવા તમે જેમની મદદ કરી રહ્યા હોય તેમને, Peach State Health Plan વર્ષિ કોઈ પ્રશ્ન હોય તો તમને, કોઈ ખર્ચ વનિા તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષણ સાથે વાત કરવા માટે 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) ઉપર કોલ કરો.

## Français (French):

Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d’Peach State Health Plan, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d’aide et d’informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

## አማርኛ (Amharic):

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚርዱት ሰው ስለ Peach State Health Plan ግብር ጥያቄ ካለዎት የለምንም ወይም በቋንቋዎ ድጋፍ እንዲሁም መረጃ የማግኘት መብት አለዎት፤ አስተርጓሚ ለማነጋገር በ 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) ይደውሉ፤

## हिंदी (Hindi):

आप या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उनके, Peach State Health Plan के बारे में कोई सवाल हों, तो आपको बनिा किसी खर्च के अपनी भाषा में मदद और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी दुभाषयि से बात करने के लिए 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) पर कॉल करें।

# Asistencia con el idioma

## Kreyòl (French Creole):

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Peach State Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

## Русский язык (Russian):

В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Peach State Health Plan вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

## العربية (Arabic):

لوصلح ليا في قح ليا كيدل Peach State Health Plan، لوج ؤلئسأ ه دعاست صخش يدل وأ كيدل ناك اذا لب لصلتا مچرتم عم ثدحتلل. ؤفلكت ؤيأ نود نم كتغلب ؤي رورضلل تامول عمل او ؤدعاسم ليا ليع 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD).

## Português (Portuguese):

Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Peach State Health Plan, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056).

## پښتو (Persian):

قح نيا زا ، دياراد Peach State Health Plan دروم رد يلاؤس دينك يم كمك وا هب هك يسك اي ، امش رگا اب ندرک تبحص يارب - دينك تفاي رد دوخ نابز هب ناگيار تروصب ارتاعالطا و كمك هك ديارادروخرب - ديريگب سامت 1484-704-800-1 (0056-255-800-1 TTY/TDD) هرامش اب مچرتم

## Deutsch (German):

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Peach State Health Plan hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) an.

## 日本語 (Japanese):

Peach State Health Plan について何かご質問がございましたらご連絡ください。ご希望の言語によるサポートや情報を無料でご提供いたします。通訳が必要な場合は、1-800-704-1484 (TTY/TDD 1-800-255-0056) までお電話ください。



1100 Circle 75 Parkway  
Suite 1100  
Atlanta, GA 30339

[www.pshp.com](http://www.pshp.com)