

5 consejos de salud sorprendentes

A todos nos gusta aprender un buen truco para la vida, ¿verdad? ¡Hagamos espacio para estos cinco sorprendentes consejos de salud! Pueden ser pequeñas sugerencias, pero en realidad tienen un gran impacto si desea mejorar su calidad de vida en general. ¡Pruébelos!



1. SI ESTÁ CANSADO, ¡HAGA EJERCICIO!

¿No puede dejar de bostezar? Es posible que tenga que empezar a correr, literalmente. Los estudios demuestran que el ejercicio puede darle un impulso de energía.



2. ¡NO SE SALTE EL DESAYUNO!

Los dietistas descubrieron que desayunar dentro de las dos horas posteriores a despertarse puede darle un gran impulso a su metabolismo.



3. ¡SEA OPTIMISTA! ES ALGO QUE SALVA VIDAS

Mirar el vaso medio lleno puede agregar años a su vida, según estudios recientes.



4. ¡RÍA! SU CORAZÓN SE LO AGRADECERÁ

¡La risa es verdaderamente la mejor medicina! Las investigaciones muestran que reír disminuye el estrés, la inflamación y el riesgo de un ataque al corazón.

5. ¿QUIERE BAJAR DE PESO? ¡VAYA A DORMIR!

La investigación demuestra que dormir lo suficiente puede estimular su metabolismo, prevenir la resistencia a la insulina y ayudarlo a combatir los antojos de comida chatarra.

Referencia: Wardleigh, Chakell. "5 consejos de salud sorprendentes." SelectHealth, <https://selecthealth.org/blog/2020/09/5-surprising-health-hacks>



Apoyar un sistema inmunológico saludable

Aunque es posible que no pueda prevenir completamente una enfermedad en esta temporada, un sistema inmunológico saludable es una forma de brindar protección adicional a su cuerpo. Centrarse en alimentos ricos en nutrientes y comportamientos de estilo de vida saludables puede ayudarle a usted y a su familia a estar un paso adelante.

NUTRIENTES QUE APOYAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Los siguientes nutrientes juegan un papel en el sistema inmunológico y se pueden encontrar en una variedad de alimentos:

- > **El betacaroteno** se encuentra en alimentos vegetales, como patatas, espinacas, zanahorias, mango, brócoli y tomates.
- > Los alimentos ricos en **vitamina C** incluyen frutas cítricas, bayas, melones, tomates, pimientos morrones y brócoli.
- > La **vitamina D** se encuentra en los huevos y pescados grasos. La leche y los jugos 100% fortificados con vitamina D también son fuentes de este importante nutriente.
- > El **zinc** tiende a absorberse mejor de fuentes animales como la carne de res y los mariscos, pero también se encuentra en fuentes vegetarianas como el germen de trigo, los frijoles, las nueces y el tofu.
- > Los **probióticos** son bacterias "buenas" que promueven la salud. Se pueden encontrar en productos lácteos cultivados como el yogur y en alimentos fermentados como el kimchi.
- > La **proteína** proviene de fuentes tanto animales como vegetales, como leche, yogur, huevos, carne de res, pollo, mariscos, nueces, semillas, frijoles y lentejas.

ENFOQUE EN EL EQUILIBRIO

Para ayudar a mantener saludable su sistema inmunológico durante todo el año, concéntrese en un plan de alimentación equilibrado, un sueño adecuado y en controlar el estrés.

Trate de consumir de cinco a siete porciones de verduras y frutas al día para obtener vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden respaldar la salud inmunológica.

La buena higiene y el lavado de manos ayudan a prevenir la propagación de gérmenes. Recuerde lavar los productos antes de comerlos o usarlos en recetas. Limpie vasos, tenedores, cucharas y otros utensilios para reducir la propagación y el crecimiento de bacterias.

Encuentre formas saludables y apropiadas de lidiar con el estrés, como la meditación, escuchar música o escribir. La actividad física también es una excelente manera de ayudar a controlar el estrés y puede ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas que podrían debilitar aún más su sistema inmunológico.

La falta de sueño contribuye a una variedad de problemas de salud, como un sistema inmunológico debilitado. Se recomiendan de siete a nueve horas diarias para los adultos y los niños necesitan de ocho a 14 horas, dependiendo de su edad.

¿QUÉ HAY DE LAS HIERBAS?

Muchos remedios a base de hierbas se comercializan para ayudar a combatir los resfriados o acortar su duración, pero consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier suplemento o medicamento. Ningún alimento o suplemento puede prevenir enfermedades.

Referencia: "How to Keep Your Immune System Healthy" (Cómo mantener saludable su sistema inmunológico). EatRight, Academy of Nutrition and Dietetics, 23 de octubre de 2018, www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/how-to-keep-your-immune-system-healthy.





¿Sabía usted? Los miembros tienen cubiertos los guantes y las mascarillas

Medicaid apoya a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) con respecto al uso de cubiertas faciales para retrasar la transmisión de COVID-19. Las recomendaciones de los CDC incluyen:

- > Cualquier persona de dos años o más debe usar una mascarilla de paño que cubra la nariz y la boca cuando se encuentren en la comunidad.
- > Los bebés o niños menores de dos años NO deben utilizar mascarillas de paño debido al peligro de asfixia.
- > Los niños menores de dos años se enumeran como una excepción, así como cualquier persona que tenga problemas para respirar o esté inconsciente, incapacitada o no pueda quitarse la cubierta facial sin ayuda.

En apoyo de esta recomendación, Medicaid cubrirá lo siguiente:

- > **A4927 100 Guantes no estériles** están disponibles para los miembros por un período de 30 días con una orden del médico.
- > **A4928 20 Mascarillas quirúrgicas** están permitidas para su uso como mascarillas, lo que permite obtener una caja de 20 mascarillas por un período de 30 días con una orden del médico.

Si tiene preguntas sobre estos u otros beneficios, llame a Servicios para miembros al **855-442-3234**.

Los servicios de asistencia en salud mental están disponibles

Los servicios de salud mental son recursos para quienes buscan ayuda con desafíos de salud mental y trastornos por consumo de sustancias. Al considerar sus necesidades de salud, primero debe determinar qué tipo de plan de Medicaid tiene. Para los miembros del plan integral, los beneficios de salud mental están cubiertos por su plan de atención comunitaria. Para los miembros de Legacy, deberá comunicarse con el Plan de salud mental prepago para obtener los servicios.

COMO MIEMBRO DEL PLAN INTEGRADO:

Tiene acceso a todos los trabajadores autorizados de salud mental y consumo de sustancias de la red, es decir, todos los profesionales de la red de Intermountain y contratados. Podemos ayudarlo a contactarse con la atención y aprovechar sus beneficios. Llámenos al **855-442-3234**. También puede consultar el Manual de atención integrada de SelectHealth® en selecthealth.org/plans/medicaid.

COMO MIEMBRO LEGACY:

Los miembros de Legacy deberán comunicarse con el Plan de salud mental prepago para obtener los servicios. Deberá comunicarse con el proveedor de servicios de su área. Si no está seguro sobre su plan o con quién comunicarse, llame a Servicios para miembros al **855-442-3234** o al Representante de su programa de salud al **866-608-9422**.

También puede consultar el Manual de Medicaid en selecthealth.org/plans/medicaid.

Recursos disponibles:

ADMINISTRACIÓN DE LA SALUD

Un administrador de atención es una enfermera registrada o un trabajador de la salud autorizado que conoce el sistema médico y el seguro médico. Estas son algunas de las cosas que hacen todos los días:

- > Responden preguntas sobre síntomas y problemas de salud.
- > Explican los medicamentos
- > Coordinar la atención con diferentes proveedores.
- > Encuentran recursos en línea y en la comunidad
- > Proporcionan materiales educativos sobre la salud.
- > Ayudan a programar citas

Este servicio está disponible para usted sin costo adicional; solo llame al **800-442-5305** de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.



LÍNEA DIRECTA DE AYUDA PARA APOYO EMOCIONAL

Intermountain Healthcare® ofrece una línea directa gratuita de apoyo emocional para *cualquier persona* que necesite apoyo de salud mental. Para algunas

personas que llaman, pueden recomendarles referidos a opciones de tratamiento que siguen las prácticas de facturación habituales. Asegúrese de verificar los beneficios de su plan antes de recibir tratamiento, si es necesario.

El bienestar mental es fundamental para nuestra misión en todo momento, pero especialmente

en este momento. La pandemia de COVID-19 tiene muchos factores que incluyen:

- > Cambios dramáticos en el estilo de vida
- > Imprevisibilidad
- > Aislamiento social que puede empeorar el estrés

Intermountain inició la Línea directa de ayuda para la salud emocional para crear una base emocional sólida a fin de cuidar de nosotros mismos y de los demás.

¿CUÁNDO PUEDO LLAMAR?

Esta línea está abierta los siete días de la semana de 10:00 a. m. a 10:00 p. m. El número de teléfono es **833-442-2211**. Hay servicios de interpretación disponibles.



Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP)

Si usted es un estudiante de medio tiempo inscrito en educación superior, puede ser elegible para el Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés). Debe cumplir con las pautas de ingresos, así como con uno de los siguientes:

1. Ser elegible para trabajos y estudios financiados por el estado o el gobierno federal; o
2. Tener una contribución familiar esperada de \$0.00 para el año académico actual.

Los estudiantes que cumplan con estos criterios deben verificar las pautas de ingresos para ver si califican para el SNAP.

Para ver si califica, use la calculadora de beneficios de SNAP que se encuentra en línea en uah.org/get-help/calculator.

Para solicitar el SNAP, visite jobs.utah.gov/mycase/.

Derechos y responsabilidades de los miembros

No negamos el servicio a los miembros debido a problemas de salud actuales, color, credo, edad, origen nacional, discapacidad, religión, sexo u orientación sexual. Si tiene alguna pregunta o no ha sido tratado de manera justa, llame al Coordinador de Derechos Civiles de SelectHealth al **801-442-9950**.

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS?

- > Obtener información sobre las opciones y alternativas de tratamiento disponibles, sin importar el costo o la cobertura de beneficios.
- > Presentar quejas y obtener respuestas
- > Obtener información que sea fácil de entender y adecuada para sus necesidades de atención.
- > Recibir información sobre los riesgos, beneficios y resultados de recibir o no tratamiento.
- > Rechazar tratamientos

¿CUÁLES SON MIS RESPONSABILIDADES?

- > Cumplir con las normas de su plan
- > Siempre tratar a los médicos, personal y a otros pacientes con respeto.
- > Saber lo que sucederá si rechaza el tratamiento.

Estas listas no están totalmente completas. Para obtener una lista completa, visite selecthealth.org/plans/medicaid y haga clic en Derechos y Responsabilidades. Para obtener una copia impresa gratuita de estas declaraciones, llame a Servicios para Miembros al **855-442-3234**.



Información sobre salud y bienestar o prevención

Organización sin fines de lucro
U.S. Gastos de envío

PAGADO

Salt Lake City, UT
Permit No. 4547

P.O. Box 30192
Salt Lake City, Utah 84130



El contenido del presente folleto es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios o necesita confirmar sus beneficios, llame a Servicios para Miembros al **855-442-3234**. SelectHealth cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Español
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-800-538-5038** (TTY: 711).

繁體中文
注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得 語言援助服務。請致電**1-800-538-5038** (TTY: 711)。

© 2021 SelectHealth. Todos los derechos reservados.
1379463 04/21

NO SE PIERDA NI UN LATIDO

Reciba el boletín anual de Actualizaciones de salud en línea en selecthealth.org/wellness-resources/newsletters

Este boletín es muy importante. Contiene información de temas como:

- > Nuestro informe de desempeño de la calidad de la atención del plan de salud de Utah
- > Cómo utilizar sus beneficios de farmacia
- > Dónde obtener la atención adecuada cuando la necesita
- > Información sobre la cobertura fuera del área
- > Cómo conectarse con un administrador de atención
- > Cuándo llamar al 911
- > Sus derechos y responsabilidades
- > El proceso de apelaciones



Si desea una copia impresa de este boletín, llame a Servicios para Miembros al **800-538-5038**