

BIEN-CONECTADOS

PRIMAVERA 2012

TEMAS

Salud 2
90 Días de Medicamentos
Mejoramiento de Desempeño
Hecho por Uno Mismo
¿Cómo se encuentra su
conocimiento sobre la
salud hoy?

Nutrición y Condición Física 3
Receta
Entrenador de salud
¿Sabía usted?
¿Mito o realidad?

¡Saludable! 4
Una Nueva Enmienda a su
Plan de Salud



¿REALMENTE SIGUE LAS REGLAS DE SALUD Y SEGURIDAD?

¿Definió metas de salud y seguridad para 2012? Hizo propósitos de Año Nuevo respecto a su salud y seguridad, ¿los ha cumplido? Si cumplió con su compromiso, aplaudimos su éxito. Si falló un poco con sus buenos propósitos, piense de qué manera puede cumplir con sus promesas.

A continuación le ofrecemos algunas citas para para inspirarlo:

“Sólo hay una manera de fracasar, y esa es rindiéndose”.
~ Brian Hays

“Es posible comenzar de nuevo en el momento en que quieras porque eso que llamamos “fracaso” no se refiere a la caída sino a permanecer tirado”.
~ Mary Pickford

Con un poderoso deseo, con una fuerte determinación y con un compromiso consigo mismo, usted puede encontrar maneras de alcanzar metas y vencer desafíos”.
~ Catherine Pulsifer

Dedique unos cuantos minutos a establecer sus objetivos en lo que se refiere a la salud y seguridad para 2012. Decida cuáles pasos debe tomar con el fin de mantener sus resoluciones iniciales. Después, escriba cómo será su vida cuando alcance sus objetivos de salud y seguridad y lo que será su vida si no cumple con esos compromisos. ¿Cuál panorama tiene más sentido? ¿Cuál elige?

¡Le invitamos a unirse en la renovación del compromiso con la salud y la seguridad en casa y en el trabajo para contribuir a que 2012 sea el año más exitoso de su vida!



Abasto de 90 días de medicamentos de mantenimiento al menudeo

Elección y conveniencia – eso es lo que obtiene con sus beneficios de medicamentos con receta a través de Catalyst Rx (formalmente Walgreens Health Initiatives).

Elección: ¿Sabía que puede obtener un abasto de 90 días de medicamentos de mantenimiento en la mayoría de las tiendas al menudeo?

El medicamento de mantenimiento es una medicina de receta que se utiliza durante un largo período de tiempo para tratar o controlar enfermedades crónicas, por ejemplo, las medicinas que toman a diario las personas con presión arterial alta o con diabetes.

Para aprovechar este beneficio, es necesario que su médico autorice un abasto de 90 días de su medicamento de mantenimiento. [Conforme a la ley en vigor, algunos medicamentos no están disponibles para un abasto de 90 días]. Asimismo, puede solicitar a su farmacia que surta de nuevo la receta con un abasto para 90 días. Tal vez su receta ya esté escrita de esa manera pero usted no se ha dado cuenta, o quizá su farmacia se dirija a su médico para obtener la autorización.

También puede visitar www.walgreenshealth.com, registrarse y ver cuál es su copago por el abasto al menudeo de 30 y el de 90 días, o de servicio por correo.

Conveniencia: Contar con un abasto de 90 días a la mano le ahorrará viajes a la farmacia para resurtir su receta.

Su copago puede ser menor por la receta de 90 días al menudeo, y así también ahorrará en costos de planes.

Contar con su medicamento a la mano le ayudará a cumplir con la terapia de sus medicamentos. Tomar las medicinas conforme a las indicaciones del médico también le ayudará a manejar su enfermedad y a reducir otras complicaciones en el futuro.



¿Cómo se encuentra su conocimiento sobre la salud hoy? Un experto ofrece consejos



“Cuando usted no comprende por completo o no puede actuar en relación a la información sobre los servicios de salud, es más probable que se sufra problemas de salud”.

Esta frase fue escrita por la doctora Carolyn Clancy, en un artículo de septiembre de 2010 titulado “Improving Your Health Literacy” (“Mejore sus conocimientos sobre la salud”) en su columna “Navigating the Health Care System” (“Cómo Navegar en el Sistema de Atención a la Salud”), ahora disponible en el sitio en la Web de AHRQ. 1

Clancy dirige la Agencia de Investigación y Calidad de la Atención a la Salud de los Estados Unidos (AHRQ, por sus siglas en inglés) que forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés). Es experta en promover la participación de los consumidores en su atención médica.

Conforme a Clancy, “Casi la mitad de todos nosotros, alrededor de 9 de cada 10 estadounidenses, tenemos algunos problemas para comprender los temas de salud”.

“Los conocimientos de salud no se obtienen sólo mediante la lectura. Son resultado de entender los difíciles términos y temas de la salud. Incluso personas con amplia cultura tienen problemas para entender la información sobre la atención de la salud”, escribió Clancy.

Además, señaló que, “La atención de la salud es complicada y el sistema de salud puede ser confuso. Por eso, hay tantas personas tienen problemas para entender la información acerca de su salud y sus opciones sobre la atención médica”.

Pero el tema de los conocimientos sobre salud no se limita a los pacientes y consumidores. “Los doctores, enfermeras, farmacéuticos y hospitales pueden desempeñar un papel importante para ayudar a que los pacientes comprendan mejor la información sobre la salud y la usen mejor”, dice Clancy.

Continúa en la página 4...



Mejoramiento de Desempeño Hecho por uno Mismo

Hacer lo correcto y hacer las cosas correctamente no sólo se miden por usted. El concepto de “importante” en una organización siempre es un producto negociado de lo que usted, su jefe, gerente general, compañeros de trabajo y clientes consideran que es importante. Examine su desempeño cada seis meses. Pregúntese, “¿Cuáles cosas bajo mi control han dificultado más mi trabajo y qué necesito hacer en los próximos seis meses para ser más productivo?”. Aunque usted sea una gran estrella, aún puede crecer más. Este es un “manejo de desempeño” llevado por usted mismo. El manejo de desempeño es importante y es una tarea enorme en algunas organizaciones, con grandes rendimientos. Conviene que mientras realiza esta tarea solicite retroalimentación de su supervisor. Al solicitar retroalimentación de sus supervisores es posible que se tope con algunas barreras. Algunos jefes aprecian su solicitud de retroalimentación, pero otros tal vez actúen con resentimiento o desdén al pedirles su opinión. Lo más probable es que exista un conflicto de estilo. Algunos jefes se sienten más cómodos al realizar una junta formal para revisar el desempeño. Otros tal vez prefieran una revisión breve al azar. Otros más quizá esperen que usted comprenda las sugerencias sutiles que brindan acerca de su desempeño. Por último, algunos jefes jamás han averiguado lo que en realidad esperan de usted. Procure ajustar su estilo y estrategia para obtener la retroalimentación que necesita, en la manera en que se adapte al estilo de su jefe.

Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) está diseñado para ayudarle a manejar las tensiones de la vida y una variedad de problemas personales. Para los servicios confidenciales que se ofrecen sin costo alguno a todos los empleados y sus familias, llame o solicite hablar con un consejero. Por favor, llame al teléfono gratuito 1-800-343-3822; TDD 1-800-448-1823; Línea EAP para adolescentes 1-800-334-TEEN(8336).



Col rizada con ajonjolí

Tiempo de preparación: 8 minutos
Rinde para 6 porciones; tamaño de porción: 1/2 taza

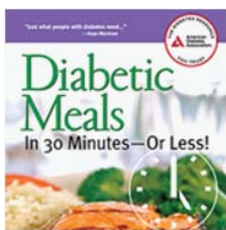


Ingredientes

- 1 1/2 lb de col rizada
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 de consomé de pollo bajo en grasas y en sal
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sal
- 2 cucharaditas de ajonjolí tostado
- Pimienta fresca molida al gusto

Preparación

1. Lave la col rizada pero no la seque del todo. Rebane y deseche los tallos duros. Rebane las hojas una vez hasta el centro y después rebane a lo ancho en tiras de 1 pulgada.
2. En un wok, caliente el aceite. Agregue el ajo. Dore durante 10 segundos. Agregue la col con el consomé. Cubra y cueza al vapor durante 3 minutos hasta que se suavice la col. Agregue la salsa de soya.
3. Decore la col con ajonjolí y pimienta recién molida. Sirva.



Copyright© 2006 Asociación Americana de la Diabetes. Tomado de: *Diabetic Meals in 30 Minutes or Less!* 2do Ed. reimpresa con permiso de la Asociación Americana de la Diabetes.

Para pedir este libro, llame al 1-800-232-6733 o pídalo en línea en <http://store.diabetes.org>.



Pregunte a su Entrenador de Salud

P: No tengo tiempo para ir al gimnasio, pero quiero levantar pesas para poder continuar levantando las bolsas del mercado y a mis nietos pequeños. He recibido clases de un instructor personal y sé qué pesas comprar, cómo levantarlas y cuáles ejercicios hacer. Pero este es mi problema: Tengo cosas por todas partes de la casa y sólo de pensar en hacer un espacio para un gimnasio me agota. ¿Qué debo hacer?

R: Al parecer, usted quiere hacer ejercicio en casa, no en el gimnasio. La idea de instalar un gimnasio en casa es excelente. Pero parece que se siente agotado sólo de pensar en deshacerse de objetos inservibles. Tal vez podría considerar la situación desde otro punto de vista. En mi experiencia, desechar los objetos inservibles en realidad puede aumentar la energía. La clave es comenzar poco a poco, pero lo suficiente para que de inmediato pueda ver las mejoras. Eso suele ayudar a continuar. Decida la zona que desea usar para gimnasio y fije una fecha para que el espacio quede libre de objetos inservibles y para asumir el compromiso de comenzar el proceso. ¡Es posible que se sienta tan lleno de energía que quiera escombrar la casa entera! ¡No olvide pedir ayuda!

¿SABÍA USTED?



Al ver algo agradable, bello o divertido, la mayoría de las personas sonríen espontáneamente. No es que las experiencias en la vida les hayan enseñado a responder de esa manera. Los bebés nacen con el mecanismo emocional para sonreír cuando sienten placer.

¿MITO O REALIDAD?

Mito: El vino blanco es una buena opción para las personas que desean una "bebida ligera" con menos alcohol.

Realidad: Una copa de vino blanco o tinto, una botella de cerveza o una porción de whiskey o de cualquier otro licor destilado contiene cantidades equivalentes de alcohol y arrojan los mismos resultados en el alcoholímetro. Una porción estándar de bebida se considera igual a:

- Una botella de 12 onzas o una lata de cerveza común
- Una copa de 5 onzas de vino tinto
- Una onza y media de licor 80 por ciento destilado



¡Buena suerte!
El Entrenador de la Salud

Una Nueva Enmienda a su Plan de Salud

Beneficio de la Reforma de Bienestar de la Salud entra en vigor el 7.1.11.

A partir del 1 de julio de 2011, los cargos por exámenes y procedimientos que no se identifican como elegibles conforme al Grupo de Trabajo de Prevención de los Estados Unidos serán considerados por separado de los beneficios de bienestar que se definen en el Programa de los Beneficios Médicos.

Para una lista detallada de servicios preventivos, visite el sitio del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, en <http://www.healthcare.gov/center/regulations/prevention/recommendations.html>.

Beneficio adicional de bienestar.

Los cargos por servicios no identificados como elegibles bajo el Grupo de Trabajo de Prevención de Estados Unidos serán cubiertos de acuerdo al beneficio siguiente:

\$300 por año calendario pagadero al 100%, luego al 10% para todos los demás servicios preventivos elegibles proporcionados por un proveedor interno de la red.



“Descubrí que me concentré más en mi salud durante la campaña, Intenté dormir más, comer mejor y hacer ejercicio de manera más rutinaria. Logré alcanzar todos esos objetivos. Como resultado, me siento bien y no estoy tan estresado como suelo estar en este punto del semestre”.

– Participante en la Academia HUSU

Continúa el conocimiento sobre la salud...

Lo que usted puede hacer

Como consumidores de servicios de la salud, todos podemos dar pasos para mejorar nuestros conocimientos sobre la salud, dice Clancy. A continuación aparecen algunos de sus consejos:

- Pregunte. Luego, compruebe que comprende las respuestas. Si no comprende, pida al doctor o la enfermera más información. No siempre es fácil hacer preguntas, pero es la manera de obtener la información que necesita para cuidar mejor de su salud.
- Repita la información a su médico o enfermera. Después de que su doctor o enfermera le dé indicaciones, repítalas las instrucciones en sus propias palabras. Simplemente diga, “Permítame ver si lo entendí”. Esto da la oportunidad de aclarar la información. Repetir puede evitar que cometa graves errores.
- Lleve todas sus medicinas a la siguiente consulta con el médico. Pida a su doctor que revise repita todos sus medicamentos y suplementos, incluyendo vitaminas y medicinas naturales. El revisar sus medicinas le ayuda a usted y a su doctor. Tal vez descubra algunos errores, así como dos medicinas que no deben tomarse juntas.
- Pida que otro adulto le acompañe. Esto puede ser especialmente importante cuando espera recibir información importante.
- Avise al consultorio de su doctor si necesita un intérprete en caso de que no hable o no entienda el inglés muy bien. Aunque usted hable algo de inglés, avise al consultorio de su doctor cuál es el idioma que prefiere usar durante la consulta.

Seguir los consejos de Clancy puede ayudarle a mejorar su comprensión de la salud y su salud misma.

¹Para mejorar su comprensión de la salud. Cómo Navegar en el Sistema de Atención a la Salud: Columnas de consejo de la Dra. Carolyn Clancy, 7 de septiembre de 2010. Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica, Rockville, MD. <http://www.ahrq.gov/consumer/cc/cc090710.htm>.



“No rebanes la pizza. ¡Mi dieta dice que sólo puedo tomar una rebanada!”