



BIEN~CONECTADOS

Primavera 2014

TEMAS

Salud 2

¡Ah, el maravilloso aire libre!

Sus medicamentos

Dirigir sin confusión

Nutrición y condición física 3

Receta

Entrenador de salud

¿Sabía usted?

¿Mito o realidad?

¡Saludable! 4

ASBAIT le espera

Mejore su salud

Bocadillo saludable

ASBA
Insurance Trust

Para ver este boletín en línea
visita: www.asbait.org y haga clic
en "Publications/Information"



¡Escanee este Código QR para
leer nuestro boletín electrónico!



Distracción al conducir

¿Sabía que enviar textos durante 4.6 segundos a 55 mph es como manejar la longitud de un campo de fútbol con los ojos cerrados?

Como país estamos experimentando lo que los funcionarios denominan una epidemia de manejo distraído. El sitio electrónico oficial del gobierno de EE.UU. dedicado al manejo distraído, www.distraction.gov, destaca que el uso del teléfono celular ha sido reportado en casi 20% de los accidentes relacionados con las distracciones en el país.

Y, de acuerdo con el Consejo Nacional de Seguridad (NSC, por sus siglas en inglés), los conductores que usan teléfonos con las manos o a manos libres tienen un riesgo cuatro veces mayor de tener un accidente debido a su distracción. Más aún, el NSC calcula que 25% de todos los accidentes automovilísticos involucran teléfonos celulares.

La buena noticia es que las tres distracciones principales, manual (retirar las manos del volante), visual (separar la mirada de la carretera) y cognitiva (distraer la mente del manejo) están bajo su control.

Si se encuentre en movimiento o detenido ante el semáforo, resista las ganas de usar un teléfono con las manos o a manos libres, o cualquier otro aparato electrónico. Esto incluye contestar o hacer llamadas telefónicas; conversar por teléfono; leer o responder correos electrónicos, mensajes de texto o navegar por internet. Si debe usar su dispositivo electrónico al viajar, deténgase a un lado del camino o en otro lugar seguro.

Dé un paso más hacia la seguridad:

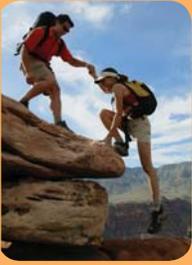
Apague su celular y sus dispositivos electrónicos o configúrelos para que permanezcan en silencio antes de echar a andar el vehículo; y cambie su correo de voz para indicar que no puede responder llamadas o mensajes mientras conduce. Lo anterior no sólo elimina la posibilidad de distraerse al conducir sino que ayuda a explicar por qué no responde las llamadas de inmediato.

Conducir es como el béisbol, llegar bien a home es lo que cuenta.

~ D. Anderson

Este boletín de noticias es proporcionado por su Fideicomisario de Seguro de la Asociación de Escuela de Arizona ASBAIT.

¡Ah, el maravilloso aire libre!



Salud, diversión, libertad... ¡sólo tres razones para mejorar su condición física al aire libre! Si disfruta del cielo azul, los árboles verdes y el canto de los pájaros, sabrá por qué le llaman el maravilloso aire libre. No hay mejor temporada para disfrutar al aire libre que la primavera, ni mejor sitio para jugar que el jardín de la casa. Recuerde que los visitantes vienen de todo el mundo para descubrir las maravillas naturales de Arizona.

Aunque parezca obvio, la actividad al aire libre lo saca a uno del sofá y lo pone en movimiento. El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda realizar ejercicio aeróbico moderado durante 30 minutos, 5 días a la semana; o ejercicio vigoroso durante 20 minutos 3 días a la semana.

Recibir los rayos solares es la mejor fuente de vitamina D. La regla, por supuesto, es usar protector solar cuando está en el exterior. La excepción: Exponer la piel de 10 a 15 minutos al sol directo, tres veces a la semana garantiza recibir las cantidades adecuadas de este nutriente protector del corazón que también es esencial para dientes y huesos.¹

La luz del sol también aligera su estado de ánimo. Los días soleados estimulan al cerebro para que produzca serotonina, un neurotransmisor que contribuye al estado de ánimo y ayuda a vencer la depresión.²

“Ejercicio físico” como un modelo familiar para los hábitos sanos de sus hijos. Hacer ejercicio con regularidad ayuda a tomar decisiones más sanas y a combatir la obesidad infantil. Y también importante es que, ¡usted está generando buenos recuerdos!

Cerrar la puerta al estrés, aunque sea por un instante, es terapéutico. Entre otros efectos físicos, el estrés en el hogar o en el trabajo genera cortisol, una hormona que puede elevar la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre. En cambio, dedicar tiempo al ejercicio, eleva la energía y reduce la ansiedad al generar la liberación de endorfinas que provocan bienestar.³



¹ Fuente U.S. News, ² Fuente: WebMD, ³ Fuente: MedicineNet

Dirigir sin confusión: Concéntrese en la comunicación

Todos desempeñamos papeles de liderazgo, ya sea por decisión personal o por circunstancias. Puede ser gratificante o desalentador. Al comunicar nuestras expectativas con claridad y al asumir la responsabilidad, damos un paso importante en la dirección correcta. Sí, asumir la responsabilidad propia es clave porque estamos a cargo. Como líder eficaz saber comunicar su visión es vital. Si su plan no está funcionando, asuma la responsabilidad propia y revise cómo se está comunicando.

¿Comparte los resultados que desea y las razones por las que se requieren esos resultados? A todos nos gusta saber hacia a dónde vamos y las razones. Al proporcionar esta base su equipo puede sentirse parte del proceso y sentirse cómodo. Quizá sea necesario cambiar su plan original, y cuando eso suceda surgirán preguntas. ¿Tiene usted respuestas o defensas? Es momento de concentrarse en los cambios y en las razones de estos. Ahora es cuando su honestidad en la comunicación es medular. Se cometerán errores y la preparación para dar su mensaje puede ayudar. Piense en el impacto de sus decisiones y analícelas con su equipo antes de actuar.

La cima impone soledad cuando usted se coloca ahí sin trabajar con el equipo a su alrededor. Cuando se comunica y asume la responsabilidad, su equipo sabe qué hacer y tiene la información necesaria para alcanzar las metas establecidas.

alliance work partners
A WAP Program
www.alliancewp.com



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).



Sus medicamentos:

Recuerde tomar sus medicamentos conforme a las indicaciones. Una encuesta realizada por la Asociación Nacional de Boticarios Comunitarios reveló que tres cuartas partes de los adultos suelen no tomar los medicamentos prescritos conforme a las indicaciones médicas. Muchos olvidan tomar el medicamento; toman menos de la dosis recetada; o dejan de tomarlo cuando se termina el frasco. En más de la mitad de los casos, los pacientes toman estas decisiones sin hablar con un profesional de la salud. Los expertos calculan que esta indisciplina de los pacientes le cuesta al país cerca de \$100 mil millones al año por gastos médicos adicionales, incluyendo consultas al hospital, a médicos, exámenes de laboratorio y admisiones a asilos.

Le invitamos a que converse con su boticario y que tome sus medicamentos correctamente. No abandone la farmacia hasta averiguar todo lo que requiere saber acerca de sus medicamentos, incluyendo la manera adecuada de almacenarlos, usarlos y desecharlos.

Pregunte a su Entrenador de Salud



P. Mi hijo David tiene 9 años y quiero saber cómo lograr que elija alimentos sanos en vez de comida chatarra. Tiene especial debilidad por el dulce. No está aumentando de peso pero me preocupa su salud.

R. Le felicito por desear que su

hijo consuma alimentos sanos y comprendo su preocupación por su salud a largo plazo. Aunque no lo mencionó, supongo que usted consume alimentos sanos.

Debido a la corta edad de David, usted aún tiene influencia sobre lo que come, ¡aunque a veces no lo crea! Estas son algunas ideas que quizá le sirvan:

- Si David no está consciente de las diferencias entre alimentos sanos y comida chatarra, conviene organizar una sesión divertida donde usted compare dos productos –sano y dañino–, y explique por qué uno es sano y el otro no.
- También conviene eliminar todas las comidas chatarra durante una temporada para que la única comida disponible en su hogar sea sana. Los niños suelen comer lo que está en el refrigerador o despensa
- Otra idea es mantenerse atento a lo que más le gusta a David: cereales, dulces, postres, etc., para convertir en juego el descubrir sustitutos sanos que pudieran gustarle.

Es obvio que hay muchas razones para apoyar a David en su elección de alimentos sanos, en esta etapa de su vida; no sólo por su salud en general, sino para mantener sus dientes sanos y su condición física. Ayudarle a cambiar sus hábitos ahora significa colocar cimientos sólidos que protejan su salud durante su desarrollo hacia la edad adulta.

¡Buena suerte!
El entrenador de salud

¿MITO O REALIDAD?

Mito: Los teléfonos celulares no causan pérdida auditiva

Realidad: Según un estudio de la Academia Americana de Otorrinolaringología, la pérdida auditiva debida a frecuencia alta (sonidos entre 2,000 y 8,000 Hertz) puede causarse por el uso de teléfonos celulares durante más de 60 minutos al día. La pérdida auditiva en este rango puede afectar la capacidad para entender el habla y discernir las consonantes. El daño es causado por las ondas electromagnéticas emitidas por el teléfono. Para ayudar a reducir los riesgos de los efectos dañinos en el oído, ponga distancia entre el teléfono y el oído, usando un altavoz o un aparato a manos libres.

¿SABÍA USTED?

La presión arterial es la presión que la sangre en circulación ejerce sobre las paredes de las arterias. Se mide con dos cifras, como 112/78 mm HG. La primera cifra se refiere a la sistólica, es decir, la presión a la que late el corazón. La segunda se refiere a la diastólica, que es la presión a la que descansa el corazón entre un latido y otro. La presión arterial óptima es menor de 120 mm Hg sistólica y 80 mm Hg diastólica. La presión sanguínea alta es de 140/90 mm Hg o mayor.

Pan de plátano y chispas de chocolate

Rinde para 16 porciones

Tamaño de porción: 1 rebanada (de 1/2 pulgada)

Las chispas de chocolate hacen que este rico pan sea aún más delicioso. Si el chocolate y el plátano no son su combinación de sabores favorita, use nueces o avellanas picadas en vez de chocolate.

Ingredientes

- 1 taza de harina regular
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de edulcorante granular sin calorías
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 2 tazas de plátanos maduros, machacados (alrededor de 4 plátanos medianos)
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/3 taza de chispas de chocolate miniatura
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1/4 taza de suero de leche bajo en grasas
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F Cubra un molde para pan de 8 x 4 pulgadas, con aceite en aerosol. Aparte.
2. Mezcle la harina regular con la integral, el edulcorante, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal en un recipiente grande, y revuelva bien. Aparte.
3. Mezcle el plátano, el puré de manzana, las chispas de chocolate, el aceite, el suero de leche, el huevo y la vainilla en un recipiente mediano y revuelva bien. Agregue la mezcla del plátano a la de la harina y revuelva hasta que esté húmeda.
4. Vierta la mezcla en un molde preparado, alise la superficie, y hornee durante 45 ó 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, el palillo salga limpio.
5. Deje enfriar en el molde sobre una rejilla durante 10 minutos. Retire del molde y deje enfriar por completo en la rejilla antes de rebanar. El pan puede guardarse en un recipiente a prueba de aire, a temperatura ambiente, durante 3 días.

Nutritional Facts:

Calorías 149 - Calorías de grasas - 56 - Carbohidratos 22 g - Proteínas 3 g - Grasas totales 6 g - Grasas saturadas 1 g - Colesterol 13 mg - Sodio 131 mg - Fibra dietética 2 g - Azúcares 7 g

“Derechos de autor © 2007 Asociación Americana de la Diabetes De The Big Book of Diabetic Desserts Reproducido con permiso de la Asociación Americana de la Diabetes (The American Diabetes Association). Para pedir este libro, llame al 1-800-232-6733 o pídale en línea en <http://shopdiabetes.org>”

¡Fortalezca su salud!

Mejore su salud con el programa de caminata en esta primavera. Las investigaciones muestran que caminar y hacer ejercicio moderado durante 30 minutos al día pueden ayudarle a:

- Reducir riesgos y ayudar a manejar problemas de salud, como enfermedades coronarias, osteoporosis, cáncer de mama y de colon, y diabetes tipo 2
- Mejorar su presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre.
- Disminuir el riesgo de obesidad
- Aumentar su bienestar mental

Cinco pasos para iniciar su programa de caminata:

1. Comience a caminar con un calentamiento de cinco minutos y termine con un enfriamiento de cinco minutos. Realice ejercicios suaves de estiramiento después de la etapa de enfriamiento para reducir los riesgos de lesiones.
2. Comience de manera sencilla. Al empezar, camine durante 10 minutos y agregue 5 minutos a su rutina hasta alcanzar el tiempo deseado.
3. Una vez que haya alcanzado esa meta, intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio de moderado a vigoroso, 5 días a la semana.
4. ¡No es necesario hacerlo todo al mismo tiempo! Si no tiene tiempo, divida las caminatas en el transcurso del día. Tres sesiones de 10 minutos es lo mismo que una sesión de 30 minutos.
5. Para perder peso, fije la meta entre 60 y 90 minutos de ejercicio de moderado a vigoroso diariamente.

Use la prueba de hablar para medir la intensidad del ejercicio.:

- Intensidad ligera - Debe ser capaz de cantar.
- Intensidad moderada - Debe ser capaz de sostener una conversación.
- Vigorosa - Le falta el aire para llevar una conversación.

Un entrenador de enfermería del programa de Manejo de Enfermedades podrá ayudarle a establecer metas y comenzar su rutina hoy mismo. Si ha sido diagnosticado con asma, diabetes, obstrucción pulmonar crónica, dolor crónico (por osteoartritis, artritis reumatoide o problemas de espalda inferior), enfermedad de arterias coronarias, falla de congestión cardiaca, enfermedad renal crónica, colesterol alto o presión arterial elevada, una enfermera entrenadora de salud estará esperando su llamada. Llame al 1-855-5ASBAIT (1-855-527-2248) para hablar con la enfermera entrenadora de salud hoy mismo.



Bocadillo saludable: Espinaca

Fuentes buenas: Antioxidantes, vitamina C, vitamina K, vitamina B6, hierro, beta-caroteno, luteína y zeaxantina

Beneficios: Una porción de una taza de espinaca fresca contiene sólo 30 calorías y es casi el doble de la dosis diaria recomendada de vitamina K que desempeña un papel clave en la salud cardiovascular. La combinación de luteína y zeaxantina actúa como bloqueador solar para los ojos y protege de la mácula degenerativa.



Qué buscar: Si compra espinaca en bolsa o preempacada, revise la fecha de expiración. Evite las hojas lánguidas que indican que las verduras están pasadas. Lave las espinacas total y cuidadosamente en agua fría, antes de usar.

Consejos para servir: Sofría y agregue a un omelet; cocine al vapor y sirva para acompañar platos; use espinaca en el sándwich en vez de lechuga o simplemente agregue espinaca fresca a su ensalada.

ASBAIT desea que usted reciba los beneficios más completos posibles - Efectivos a partir del 1 de enero de 2014

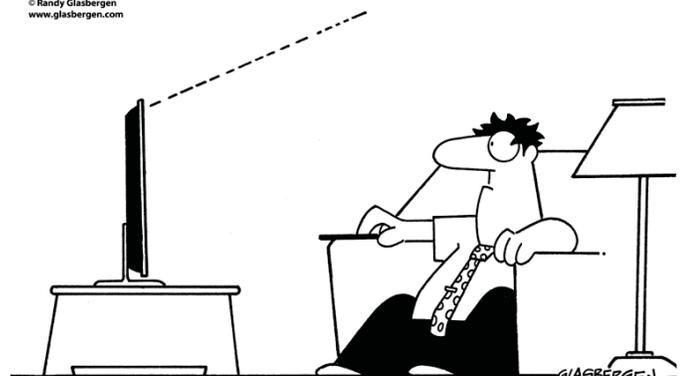
- Blue Cross Blue Shield de Arizona seguirá siendo la red en Arizona. Los miembros cubiertos que necesiten atención médica fuera del estado de Arizona podrán recibir beneficios de la red a través de Aetna Choice® POS II. Los servicios de trasplantes sólo en la BCBS de la red de AZ. Esta es una gran noticia para quienes viajan; pasan el verano fuera de Arizona; y para los estudiantes universitarios que estudian en otros estados. Si necesita localizar a un médico o especialista, "Standard Search" (Búsqueda Estándar) de DocFind puede ayudar:
 1. Ingrese en <http://www.aetna.com/docfind/custom/mymeritain/>
 2. Escriba la información geográfica de la zona donde desea encontrar a un profesional de la salud participante.
 3. Seleccione el tipo de profesional o la unidad de la salud que desea encontrar, como médico de cabecera, especialista u hospital médico.
 4. Si lo desea, estreche su búsqueda por especialidad, sexo, idiomas, afiliación de hospital y/o nombre.
 5. El menú descendiente 'Select a Plan' (Seleccione un plan) le permite elegir a su red de proveedores; recuerde seleccionar **Aetna Choice® POS II**.

¡Eso es todo! Se le ofrecerá una lista de profesionales de la salud que respondan a sus criterios de búsqueda. Para más información sobre cada proveedor, haga clic en el enlace "Provider Detail" (Detalles del proveedor).

- ASBAIT aumentará la edad de dependientes elegibles a 26 años en los planes dentales y de la vista.
- Conforme define la Ley de Atención Accesible, los extractores de leche serán pagaderos en el nivel de red, no obstante cuál sea la afiliación de la red de los proveedores PPO. Las reclamaciones fuera de red estarán sujetas a la reducción Habitual y Acostumbrada.



© Randy Glasbergen
www.glasbergen.com



"La risa es la mejor medicina y ahora puede obtenerla con receta médica. Pregunte a su médico si las Tabletas Sonrisa son indicadas para usted".