

BIEN ~ CONECTADOS

Verano 2014

TEMAS

Salud 2

Sea feliz

Salud masculina

Para desechar medicamentos

Nutrición y condición física 3

Receta

Entrenador de salud

¿Sabía usted?

¡Saludable! 4

Para presentar una reclamación

¡Gracias, entrenador!

Premios de Coordinador de Bienestar

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!

Seguridad bajo el sol



Las temperaturas más elevadas y los días más largos suelen significar más tiempo al aire libre. Además del peligro de sufrir agotamiento por calor e insolación, la exposición repetida a la radiación ultravioleta (UV) puede aumentar el riesgo a desarrollar cáncer de la piel y también puede dañar los ojos. De acuerdo con la Sociedad Americana de Cáncer, se diagnostican más de un millón de casos de cáncer de piel cada año. Quienes se queman con facilidad y quienes rara vez se broncean, aquellos con pecas y/o quienes tienen piel clara, cabello rubio o rojo y/o ojos azules o grises tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel. Ya sea que trabaje o juegue al aire libre, la clave para prevenir el problema es la protección.

Durante los meses del verano, los rayos solares son más intensos y dañinos entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Si es indispensable permanecer al aire libre durante esas horas, es esencial protegerse con bloqueador solar, lentes oscuros y ropa adecuada. El bloqueador solar debe ser de al menos 15 SPF (Factor de protección solar), a prueba de agua y de amplio espectro. Amplio espectro significa que el bloqueador solar protege contra la radiación UVA y UVB.

La nuca, orejas, cara, ojos y brazos son los más susceptibles a sufrir exposición excesiva a la radiación UV. Para proteger los ojos, los lentes deben mostrar la etiqueta de calificación UV, y no olvide usar sombrero de ala ancha. Los sombreros ofrecen una protección magnífica a la cara, ojos e incluso cuello. Elija un sombrero cómodo con ala de al menos 2 o 3 pulgadas para mejor protección. Para cubrir brazos y piernas, se recomienda ropa ligera: camisas de manga larga y pantalones largos, de preferencia hechos de 100% de algodón.

La mejor manera de reducir la exposición dañina a la radiación UV es evitar el sol, si es posible. Si tiene que salir, tenga en mente los riesgos y recuerde que, ¡la protección es clave para la prevención!

*Usted es tan importante para su salud como su salud es para usted.
~Terri Guillemets*

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

Llamado masculino: Honre el Mes de la Salud Masculina, disminuyendo sus riesgos de salud

Junio es el Mes de la Salud Masculina¹: es el momento ideal para proponerse reducir los riesgos, al consultar al médico de manera regular y al someterse a los exámenes que le recomiende por ser adecuados para su salud. Apoyado en un programa de educación sobre la salud del Congreso, el objetivo de esta iniciativa es mejorar la detección temprana de enfermedades que pueden prevenirse, así como educar a hombres y niños a recibir tratamiento a tiempo para enfermedades y lesiones.

Es evidente que hay mucho por mejorar en lo que respecta a la salud masculina. La Encuesta Nacional de Salud de 2011 mostró que sólo 52 por ciento de los hombres cumplen con las normas federales de actividad física de 2008, sobre realizar actividades aeróbicas durante su tiempo libre. Más aún, una tercera parte de los hombres de 20 años o más sufren de obesidad y casi 32 por ciento padece de hipertensión.²

Los beneficios de ser un participante activo en su salud son indudables. Se ha demostrado la relación entre adoptar hábitos sanos y el mejor desempeño físico, mental y psicológico. Y considere lo siguiente: Si usted es padre, cada día es el Día del Padre. Puede influir de manera positiva en las elecciones de salud de sus hijos — tanto las actuales como las futuras— al enseñarles con su ejemplo.

Medidas preventivas: hombres vs. mujeres

Los números son reveladores: hay un largo trecho por avanzar para alcanzar a las mujeres.³

Comparemos:

- 24% menos hombres consultaron al médico en el último año
- 22% de los hombres ignoraron sus exámenes de colesterol
- 28% más hombres se hospitalizaron por insuficiencia cardiaca congestiva
- 32% de los hombres tienden más a ser hospitalizados por complicaciones a largo plazo de diabetes
- 24% de los hombres tienden a ser hospitalizados por neumonía que puede evitarse con vacunación

¹ Fuente: menshealthmonth.org

² Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

³ Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality



¿Cómo desecho medicamentos no deseados?

Llévelos a la farmacia. ¿Por qué? Como es fácil suponer, bien sea que tire los medicamentos a la basura o por el excusado, cierta cantidad de estos, a la larga, entrará en contacto con el sistema de agua, donde dañará la vida acuática y afectará la capacidad de los sistemas reproductivos de los peces. Más de 100 sustancias farmacéuticas se han detectado en lagos, ríos, presas y riachuelos en el mundo. Cuando las farmacias reúnen medicamentos vendidos con o sin receta, los envían a las instalaciones donde se puedan incinerar de manera segura. (Algunas farmacias también venden sobres con porte pagado para que usted envíe sus medicamentos sobrantes). Cadenas nacionales, como Walgreens y CVS, participan en estos programas, al igual que muchas farmacias pequeñas independientes.

Encuentre una farmacia cerca de usted en disposemy meds.org

¡Sea feliz!

La felicidad es un estado mental para algunos y, para otros, es una meta difícil de alcanzar. La felicidad tiene distintos significados para distintas personas. Esto no significa que los pasos para encontrar la felicidad difieren mucho para cada persona. Existen algunas claves sencillas para aumentar sus oportunidades para encontrar la felicidad.

¡Decida lo que le hace sentir feliz! Necesita un objetivo para alcanzarlo.

Celebre los pasos pequeños – Para llegar a una meta mayor, siempre hay logros que se alcanzan en el camino. Reconozca cada logro y aprecie el resultado de sus esfuerzos.

Reconozca su propio valor – Para lograr la felicidad, es necesario ser muy autocrítico pero más importante aún, ser su principal apoyo. Sea honesto consigo mismo, y aprenderá de sus éxitos y fracasos.

Haga las cosas porque le gusta hacerlas – Si actúa para hacer felices a los demás y para beneficio de ellos, o para cualquier otra razón, se encamina a la frustración. Haga el bien porque le hace sentirse feliz, sólo por eso. La idea de hacer el bien para obtener algo en retorno puede ser destructiva.

Explore nuevas ideas – La vida cambia cuando uno se expone a nuevas ideas. Adoptar otros puntos de vista le permite crecer.

Aprecie el lugar donde está – La felicidad se finca en la perspectiva. Las cosas pueden ser mejores o peores. Su meta es valorar lo que tiene y continuar explorando oportunidades para ser feliz.

Su actitud ante los desafíos de la vida tiene un impacto importante sobre la felicidad. Es un proceso constante y la jornada se vuelve más fácil cuando contamos con el apoyo de las sonrisas y la risa.

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).

alliance work partners
A WQD Program

www.alliancewp.com

Pregunte a su Entrenador de Salud



P. Me dijeron que permanecer sentado durante mucho tiempo puede ser dañino para la salud. ¿Cómo puedo solucionar este problema? Trabajo frente al escritorio durante ocho horas al día, me siento en el auto para ir y venir al trabajo y, francamente, al terminar, mi cansancio es tal que sólo quiero pasar la velada sentado frente al televisor. ¡Necesito ayuda!

R. Es una buena pregunta pues nos afecta a muchos y parecería un círculo vicioso. ¿Qué podemos hacer? Si bien permanecer sentados durante mucho tiempo puede dañar la salud, estar de pie durante mucho tiempo puede causar dolor en la espalda baja y venas varicosas. No hay alternativas cuando se trata de sentarse en el auto, pero es posible variar el tiempo que permanece sentado durante el trabajo.

- Si el problema es permanecer sentado: Si tiene que permanecer sentado ante el escritorio por largos periodos de tiempo, preste atención a su postura para no encorvarse; póngase de pie y estírese periódicamente (un reloj con alarma cada 30 minutos ayuda a recordar), y considere ponerse de pie al hablar por teléfono. Algunas personas disfrutan sustituir las sillas de escritorio con una pelota de estabilidad. Esto ayuda a fortalecer sus principales músculos y contribuye a desarrollar equilibrio y flexibilidad.
- Si debe permanecer de pie: Si permanece de pie durante largos periodos de tiempo, dé atención al tipo de superficie en el que se para. Si es una superficie dura, quizá convenga usar un tapete anti-fatiga para evitar dolor en las piernas y los pies.

El cuerpo humano no está diseñado para permanecer sentado todo el día: está hecho para mantenerse en movimiento. Experimente la posibilidad de combinar estar sentado y de pie para saber qué le funciona de manera cotidiana.

¡Buena suerte!
El entrenador de salud



¿SABÍA USTED?

Media taza de edamame sin cáscara contiene entre 8 y 9 gramos de fibra. Eso equivale a la cantidad de fibra en 5 tazas de apio fresco rebanado, 4 rebanadas de pan integral o 3 naranjas pequeñas.

ENSALADA CÉSAR CON CAMARONES

La clásica ensalada César se convierte en una cena rápida si le añade camarones, pasta y edamame (frijol de soya). Ensalada crujiente, frijoles crocantes, sabrosos camarones y un aderezo terso y penetrante forman una combinación disfrutable y sabrosa.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: 2

Ingredientes

- 2 cucharadas de nuez de nogal rebanadas (1/2 onza)
- 2/3 taza de pasta penne de harina integral (2 onzas)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra recién molida
- 8 tazas de lechuga romana lavada y lista para servirse
- 10 onzas de camarones pelados y cocinados
- 1 taza de edamame (frijol de soya) congelado, descongelado (o 1 taza de edamame fresco sin cáscara)
- 4 cucharadas de aderezo César bajo en calorías
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Antes de sentarse a comer

- Precaliente el asador.
- Prepare el plato.

Preparación

1. En una olla grande, ponga a hervir agua sobre fuego alto.
2. Precaliente el asador. Forre una charola de hornear con papel de aluminio. Coloque las nueces de nogal en la charola para tostarlas debajo del asador durante 1 minuto. Retire la charola del asador, retire las nueces y aparte.
3. Cocine la pasta durante 8 minutos. Escurra, dejando 2 cucharadas del agua de la pasta en la olla. Agregue aceite de oliva a la olla. Coloque de nuevo la pasta en la olla y agregue sal y pimienta al gusto. Mezcle bien.
4. Distribuya la lechuga en dos platos.
5. Agregue la pasta. Cubra con camarones, nueces y edamame.
6. Vierta el aderezo sobre la ensalada.
7. Rocíe con el queso parmesano.

Datos Nutricionales:

Calorías 528 - Calorías de grasas 162 - Carbohidratos 43.7 g - Proteína 51.2 g - Total de grasas 18.0 g - Grasas saturadas 2.9 g - Colesterol 262 mg - Sodio 694 mg - Fibra dietética 9.8 g - Azúcares 9.9 g

Equivalencias: 2 almidones, 1 vegetal, 6 carne magra, 1 1/2 grasa

CONSEJOS ÚTILES:

- Puede usar cualquier tipo de lechuga.
- Tostar las nueces tienen su truco. Se queman con rapidez, por tanto, conviene vigilarlas.
- ¿Tiene poco tiempo? Use, entonces, las nueces sin tostarlas.
- Descongele el edamame durante 30 segundos en el microondas o bajo el chorro de agua caliente.

LISTA DE COMPRAS

Mariscos

10 onzas de camarones pelados y cocinados

Lácteos

1 frasco pequeño de queso parmesano rallado

Abarrotes

1/2 onza de nueces de nogal en pedazos
1 paquete de pasta integral penne
1 bolsa de edamame congelado sin cáscara
1 botella de aderezo César bajo en calorías

Verduras

1 bolsa de lechuga romana lavada y lista para servir

Artículos básicos

Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra entera

¡COMPRE CON INTELIGENCIA!

Aderezo para ensalada César bajo en calorías (por cucharada): 16 calorías, 0.7 g grasas, 2.8 g carbohidratos, 172 mg sodio

“Derechos de autor © 2011 Asociación Americana de la Diabetes De Fast & Flavorful: Great Diabetes Meals from Market to Table 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>”

Nominados al Premio de Coordinador de Bienestar ASBAIT

Evento del año – Desempeño Sobresaliente – Ir Más Allá del Llamado (*Stepping Up*) – Vocalista vivaz –
Nuevo Coordinador del Año – Especialista en Comunicaciones – Caminando el Sendero del Bienestar

Felicidades a los nominados de este año: Toni Paxton, Donna McBroom, Randy Crum, Lilly Lopez, Joyce Martin, Judy Jameson, Laura Vera, Louise Cox, Ruth Smith, Susan Harris, Stephanie Farr, Denise Linley, Anna Carreon, Edward Saucedo, Ruby James, Patsy Workman, Joyce Smith, Maggie Wilson, Jeanine Sarnacki, Sue Shepard, Peggy Johnson, Naomi Moctezuma, Suzette Moe, Kim Lowers, Monica Bustillos, Stephanie Jenkins, Alma Trujillo, Cindy Guthrie, Diane Christian, Kent Hegedus, Lucia Guerra, Ann Holland, Jeri Burns, Laura Guimond, Erika Hurt, Lisa Cervantez, Monica Brick, Irisan Manalo, Pam Hall, Patricia LaPeruta, Anita Vadis, Cathy Kunze, Patricia Southard, April Woolsey, Denise Ferguson, Jason Sharp, Katharine North, Lindsay Baeder, Lori Franz, Marie Pacheco, Nicole Beals, Renee Hulsey, Sherrie Dennis, Susan Richey, Elsa Salinas, Nichole Bombard

Meritain Health facilita la presentación de reclamaciones para recibir el reembolso de gastos médicos, dentales y de la vista.

Use a los proveedores de la red.

Cuando consulta a médicos y otros proveedores de salud que participan en su PPO (proveedores de la red), no es necesario presentar reclamaciones.

El proveedor se encarga de todo el papeleo.

Usted sólo paga el copago correspondiente y ¡listo!

Meritain Health facilita tanto las reclamaciones que todo se hace en un abrir y cerrar de ojos.

1. Visite www.myMERITAIN.com para descargar e imprimir un formulario de reclamación de participante.
2. Llene el formulario y anexe las facturas. Llenar el formulario de reclamación toma sólo unos cuantos minutos.

Anexe la factura original que recibió del proveedor.

La factura debe incluir:

- Nombre del paciente.
- La fecha del servicio.
- El nombre, dirección y número telefónico del proveedor.
- La descripción de los servicios proporcionados.
- La cantidad pagada.

3. Envíe por correo el formulario llenado y la factura original, a la dirección que aparece al reverso de su credencial de membresía.

Monitoreo de su reclamación.

Tarda de 10 a 14 días para procesar su reclamación y enviar por correo el cheque de reembolso. Mientras tanto, usted puede monitorear su reclamación en myMERITAIN.

¿Preguntas? Para dirigirse a Meritain Health, llame al número que aparece al reverso de su credencial.



¡Gracias, entrenador! American Health Holding

Richard Swearengin, Jr. se inscribió al programa Enfermeras Asesoras de Salud (Nurse Health Coaching) debido a que padecía una enfermedad de la arteria coronaria, la cual ocurre cuando se forma una sustancia densa llamada placa, en el interior de las arterias coronarias. Estas arterias llevan sangre rica en oxígeno a su corazón. La enfermedad de la arteria coronaria es la enfermedad del corazón más común y puede causar ataques al corazón.

En mayo del año pasado, Richard se sometió a cirugía para la implantación de stents. El stent es un tubo pequeño de alambre que abre una arteria para mantener el flujo de la sangre al corazón y reducir la probabilidad de un ataque cardíaco.

Después de la cirugía, Richard no acudió más al consultorio médico ni reabasteció sus medicamentos para ayudarle a controlar su problema de la arteria coronaria. Cuando comenzó a hablar con su asesora en el programa de Enfermeras Asesoras de Salud, le platicó su historia y dijo con firmeza que no quería ir al doctor.

Pero la enfermera asesora de salud pudo constatar que Richard no se sentía bien. Se sentía cansado y sin energía. Ella le habló de la importancia de consultar al cardiólogo y de completar sus cuidados de seguimiento para proteger su salud.

Mientras aún hablaban por teléfono, Richard buscó a un cardiólogo. Solicitó una cita y se sometió a una prueba de estrés, que es un examen con ejercicios para ayudar a los doctores a detectar si existe falta de abasto de sangre en las arterias conectadas al corazón. Richard no logró pasar su prueba de estrés. Necesitaba que se le reemplazaran los stents.

Recientemente, Richard se sometió al remplazo de stents y le dijo a la enfermera asesora de salud que se siente mejor que nunca. Recuperó las energías, no se siente deprimido y sus compañeros de trabajo opinan que se ve y actúa mejor.

Richard cuenta su historia a todo el mundo y agradece a su enfermera asesora de salud por haberle salvado la vida.

¿Padece algún problema de salud? El programa de Enfermeras Asesoras de Salud puede ayudarle a comprender y manejar su problema para mejorar su salud. Este programa está diseñado para adaptarse a su vida. Puede hablar con una enfermera del programa cuando sea conveniente para usted, y la enfermera le dará información y orientación acerca de su problema, su nutrición, ejercicio y mucho más. Puede inscribirse si padece de:

- Asma
- Enfermedad renal crónica
- Obstrucción pulmonar crónica
- Dolor crónico (por osteoartritis, artritis reumatoide o dolor en la espalda baja)
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Enfermedad de la arteria coronaria
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Colesterol alto

