

# el BETTER BULLETIN

Primavera/Verano 2021



EN ESTA EDICIÓN: Verano Sano y Salvo - Camina Hacia un Mejor Tú - Sustitutos Saludables

## Mantente Sano y Salvo este Verano

Las temperaturas están subiendo y los días cada vez son más largos. Volvió a llegar el verano. Estos son algunos consejos para ayudarte a hacer de este verano, el mejor y más saludable que hayas tenido.



### Disfruta tu Parrillada de Manera Segura

Ya sea que prefieras hamburguesas a la parrilla o un día de campo en el parque, algo que definitivamente no quieres incluir en el menú este verano es una enfermedad provocada por tus alimentos. Toma estas medidas para ayudarte a mantener los gérmenes bajo control.

- Lávate las manos antes y después de tocar alimentos.
- Al retirar la comida de la parrilla, no vuelvas a colocarla en el mismo plato en el que estuvo la comida cruda.
- Antes de asar alimentos, precalienta el carbón de tu asador durante 20 a 30 minutos o hasta que el carbón esté ligeramente cubierto de ceniza.
- Usa un termómetro para carne para asegurar que los alimentos alcancen una temperatura interna segura.
- La carne cruda, alimentos cocidos, frutas o verduras frescas ya cortadas pueden estar a temperatura ambiente por no más de dos horas antes de que tengas que ponerlos en una hielera o en el refrigerador (o una hora cuando la temperatura sea superior a 90°F).
- Asegúrate de llevar bastante hielo o paquetes de congelación adicionales en tu hielera para asegurar que la temperatura se mantenga fría constantemente.



## MANTENTE SANO Y SALVO ESTE VERANO

### Mantente Sano Cuando Hace Calor

Cientos de personas cada año pierden la vida por enfermedades relacionadas con el calor. Es importante tomar estas precauciones cuando trabajes o juegues al aire libre durante los calurosos meses de verano.

- Bebe bastante agua o bebidas no alcohólicas.
- Use ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Reduce actividades extenuantes o hazlas durante las horas más frescas del día.

### Diviértete Bajo el Sol

Tus planes de verano pueden incluir ir a la playa o simplemente pasar más tiempo al aire libre. Asegúrate de tomar precauciones para evitar quemaduras de sol, pues estas pueden aumentar tu riesgo de padecer cáncer de piel.

- Procura estar bajo la sombra lo más posible, especialmente durante las horas del mediodía (10 a. m. a 4 p. m.), cuando los rayos ultravioleta son más intensos y causan mayor daño.
- Usa ropa para proteger tu piel expuesta. Camisas de manga larga y pantalones largos de tela cerrada son mejores.
- Usa un sombrero de ala ancha para proteger tu cara, cabeza, orejas y cuello.
- Usa anteojos de sol grandes que cubran de una cien a la otra, con lentes que bloqueen tan cerca del 100% de rayos UVA y UVB como sea posible.
- Aplica protector solar con factor de protección 15 o superior y que proteja de los rayos UVA y UVB.

### Mantente Sano y Salvo en el Agua

Nadar es una forma divertida de mantenerte fresco y estar activo. Antes de meterte al agua, asegúrate de tomar en cuenta estos consejos para mantenerte sano y salvo al nadar.

- Evita tragar el agua en la que estés nadando, e incluso la que se te meta en la boca.
- Tomate una ducha antes de nadar y lávate las manos después de usar el baño o cambiar pañales.
- Lleva a los niños al baño o revísales los pañales con frecuencia.
- Pon atención a tus niños en todo momento, se pueden ahogar en cuestión de segundos y en silencio.
- Nunca nades a solas o en lugares sin supervisión. Enseña a los niños que siempre naden con un compañero.
- No dejes que niños usen flotadores inflables (como las “alitas para nadar”) en lugar de chalecos o flotadores salvavidas.

## CAMINA HACIA UN TÚ MÁS SALUDABLE:

# 25 maneras para aumentar tus pasos diarios

Caminar es una forma fácil de estar más saludable. Según la Clínica Mayo, caminar regularmente puede ayudarte a bajar de peso, prevenir la enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2, así como mejorar tu estado de ánimo. Aumenta los pasos que tomas a diario con estos consejos:

1. A lo largo del día, toma breves descansos llenos de movimiento
2. Saca tu perro a caminar.
3. Participa como voluntario caminando a los perros del refugio de animales local.
4. Camina de un lado a otro mientras hablas por teléfono.
5. Considera la limpieza de tu hogar como ejercicio.
6. Cuando tengas la opción, usa las escaleras.
7. Si trabajas desde casa. Usa un escritorio en el que puedas estar parado(a).
8. Siempre estacionate lejos de la puerta de entrada de donde vayas.
9. Crea un hábito de caminar después de cada comida, aunque sea por solo 10 o 15 minutos.
10. Camina a donde vayas usando la ruta más larga.
11. Entrena a un equipo infantil de deportes.
12. Bájate del autobús una o dos paradas antes.
13. Juega con tus hijos o nietos.
14. Planea una cita para caminar con tu pareja.
15. Camina en el mismo lugar durante los comerciales de televisión.
16. Planta y mantén un jardín.
17. Aprende fotografía como hobby y úsalo como excusa para visitar parques y otros lugares con paisajes hermosos.
18. Ve de excursión al campo. No te preocupes por tu condición física, caminar en la naturaleza puede adaptarse a tu condición actual.
19. Actúa como “mesero” llenando las tazas de café a los demás en la oficina.
20. Compra un contador de pasos para hacer más divertido el caminar.
21. Bebe bastante agua. Si estás deshidratado(a) no tendrás ganas de moverte.
22. Juntate con un amigo(a) y comprométase a hacer ejercicio.
23. Haz que los niños participen.
24. Lleva un diario de tu ejercicio.
25. Celebra tus éxitos.



## TELESALUD

Puedes ver a un doctor de manera virtual sin costo alguno. Te pueden aconsejar qué ejercicios te ayudan con cuestiones de tu salud y brindarte ayuda en asuntos de salud que no sean de emergencia. Aprende más sobre nuestros servicios de atención médica virtual en [teladoc.com/ambetter](https://teladoc.com/ambetter).

*Los copagos de \$0 son para atención médica dentro de la red. El copago de \$0 de telesalud no se aplica a los planes con HSA hasta que se alcance el deducible.*

La mayoría de los seres humanos empiezan a caminar alrededor de su primer cumpleaños. No hay razón para bajar el ritmo ahora.



## Descubre Sustitutos Saludables para Recetas y Comidas

Encontrar maneras de sustituir ingredientes poco saludables por unos sanos y nutritivos puede ayudarte a manejar tu salud. Estos cambios también pueden reducir tu riesgo para algunas enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o enfermedad cardíaca.

También, haciendo solo unos cuantos ajustes a tus recetas, puedes disfrutar de platillos saludables con buen sabor. Por ejemplo, en lugar de cocinar con mantequilla o manteca vegetal (shortening), trata de usar aceite de oliva, canola u otro aceite vegetal. Además, experimenta con reemplazar la mantequilla con puré de manzana sin azúcar sobre tus postres horneados.

Para un desayuno rápido y sano, pon menos cereal en tu plato y añade fresas cortadas, plátanos o arándanos. Disfrútalo usando leche con 1% de grasa o sin grasa en lugar de leche entera. Esto comienza tu día con más nutrientes que pueden ayudarte a sentirte lleno hasta la hora del almuerzo.

En la cena, usa carne de res molida o pavo molido para hacer hamburguesas jugosas. Prueba hornear, cocinar a la parrilla o dorar en lugar de freír el pollo o pescado. Añade acompañamientos sanos como brócoli al vapor o una papa asada untada con yogur puro sin grasa para una comida más nutritiva.

También se pueden hacer sustitutos para pan y pasta. Elige pan integral para tus sándwiches en lugar de pan blanco y prueba fideos integrales. Incluso puedes añadir cereal integral sin azúcar a las ensaladas y sopas para un toque crocante y saludable.

Si tomas un bocadillo cuando descansas en la tarde, elige opciones saludables como fruta fresca, rodajas de zanahoria y palitos de apio con hummus, pretzels con poca sal o yogur bajo en grasa. Además, puedes preparar tu propia granola usando pasas sin azúcar o fruta seca con nueces sin o con poca sal. Traer tus propios bocadillos contigo puede ayudarte a evitar comprar chips o golosinas en máquinas de autoservicio, y permite hacerte cargo de tu nutrición y salud.

Planea tus comidas y meriendas con anticipación, para que puedas ahorrar tiempo en el supermercado y comprar más de lo que necesitas. Además, puedes aprovechar descuentos semanales para que tus opciones sanas sean también sanas para tu bolsillo.

## LOS RECURSOS DE TU PLAN DE SALUD EN LÍNEA

### DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE TU PLAN DE SALUD

<p><b>SITIO WEB</b> <a href="http://Ambetter.ARHealthWellness.com">Ambetter.ARHealthWellness.com</a></p>	
<p><b>CUENTA DE MIEMBRO EN LÍNEA SEGURA</b> <a href="http://Member.AmbetterHealth.com">Member.AmbetterHealth.com</a></p>	
<p><b>TELÉFONO</b> 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392)</p>	
<p><b>MANUAL PARA MIEMBROS</b></p> <p>Tu manual para miembros es un recurso útil. Te proporciona información sobre cómo obtener más de tu plan. Y te ayuda a entender mejor la cobertura y los servicios de tu seguro de salud que están a tu disposición.</p>	<p>Encuentra tu manual para miembros en <a href="http://Ambetter.ARHealthWellness.com">Ambetter.ARHealthWellness.com</a>. Haz clic en la sección <i>Para los afiliados</i> y después ve al enlace <i>Formas y materiales</i>.</p>
<p><b>RESUMEN DE BENEFICIOS (SUMMARY OF BENEFITS, EN INGLÉS)</b></p> <p>Tu Resumen de Beneficios es un resumen de los servicios cubiertos. Enumera los beneficios cubiertos disponibles y te informa cuándo eres elegible para recibirlos. También contiene información sobre tus copagos, costos compartidos y cantidades deducibles específicas para ti.</p>	<p>Puedes encontrar tu Resumen de Beneficios y Póliza de gastos médicos mayores cuando inicias una sesión en tu cuenta segura de miembro en línea en: <a href="http://Member.AmbetterHealth.com">Member.AmbetterHealth.com</a>.</p>
<p><b>PÓLIZA DE GASTOS MÉDICOS MAYORES (MAJOR MEDICAL EXPENSE POLICY, EN INGLÉS)</b></p> <p>Tu Póliza de gastos médicos mayores es un documento detallado donde se enumeran todos los servicios y beneficios que cubre tu plan particular. Tu Póliza de gastos médicos mayores te puede ayudar a entender cómo acceder atención médica, informar sobre qué servicios médicos están cubiertos por Ambetter y qué porción de los costos de atención de salud tendrás que pagar tu.</p>	<p>Una vez que hayas iniciado una sesión, ve a: Cobertura → Servicios Cubiertos → 2021 Documentos del Plan</p>

Si tienes preguntas adicionales, visita:

**[Ambetter.ARHealthWellness.com](http://Ambetter.ARHealthWellness.com)**

Comunícate con Servicios para los miembros para obtener versiones impresas de todos los materiales informativos: 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392)

Ambetter de Arkansas Health & Wellness incluye productos que están asegurados por Arkansas Health & Wellness Insurance Company, QCA Health Plan, Inc. y QualChoice Life and Health Insurance Company. Estas compañías son emisoras de Planes de salud autorizados en el Mercado de seguros de salud de Arkansas. Estas compañías cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discriminan en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Esta es publicidad para la venta de seguros. © 2021 Ambetter de Arkansas Health & Wellness. Todos los derechos reservados. If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Arkansas Health & Wellness, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392). Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Ambetter from Arkansas Health & Wellness, 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 1-877-617-0390 (TTY/TDD 1-877-617-0392).