el MEJOR BOLETÍN

Edición Primavera / Verano 2020

ambetter. DE | sunflower health plan

EN ESTE NÚMERO: Limpieza de Primavera | Mantenerse Activa Este Verano | Impulso del Sistema Inmunitario | Ejercite Su Cerebro

Beneficios para la Salud de la Limpieza de Primavera

La limpieza de primavera es una costumbre antigua. Tiene sus raíces en tradiciones culturales que tienen miles de años. Y el momento en el que se hace puede que tenga una explicación biológica.

El invierno es un periodo somnoliento. Durante esta temporada fría y gris, la mayoría de las personas lo único que quieren es tumbarse en el sofá más cercano, ver películas debajo de una manta y beber líquidos calientes. Una vez que vuelven el sol y el calor, tenemos más energía para preocuparnos de las pelusas que se han acumulado debajo de la mesita de la sala.

Tiene sentido que una tradición antigua y nuestros instintos naturales nos lleven a limpiar en la primavera: de hecho es bueno para nuestra salud. ¿Cómo? Estas son algunas de las cosas que la limpieza de primavera le puede ayudar a conseguir.

REDUCIR EL ESTRÉS

Tareas sencillas y repetitivas como limpiar el polvo pueden ser suficientes para desconectar el cerebro. O igualmente puede ser una manera de practicar concienciación. Todo depende de su intención. Otra manera de amplificar los efectos de reducción de ansiedad a través de las tareas de la casa es hacer algo que exija más físicamente, como pasar la aspiradora, limpiar el suelo o limpiar los armarios de la cocina y los electrodomésticos. La primavera también es un buen momento para limpiar los armarios y organizarnos mejor.

ESTIMULA EL SUEÑO

¿Ha notado alguna vez la diferencia entre dormir en una cama revuelta y en una recién hecha con sábanas limpias? ¿Y entre dormir en una habitación llena de ropa sucia y en una bien ordenada? Estos detalles pueden afectar su capacidad de relajarse y caer en un sueño profundo y de calidad. Organice su espacio para sentirse más tranquilo.

LEVANTA EL ÁNIMO

Además de estas razones, que también son excelentes maneras de mejorar su estado de ánimo, sol el hecho de completar una tarea hace que nos sintamos mejor. Incluso alcanzar pequeños objetivos puede hacer que el cerebro libere el compuesto químico que nos hace "sentir bien", llamado dopamina ¿Y quién no quiere sentirse bien? Así que, adelante, haga una lista de las cosas que tiene que hacer y vaya marcándolas a medida que las completa. ¡Son pequeños logros!

FUENTES: www.parsleyhealth.com/blog/health-benefits-spring-cleaning · www.mentalfloss.com/article/78273/get-swept-away-these-8-facts-about-spring-cleaning
www.apartmenttherapy.com/a-quick-history-of-spring-cleaning-230072 · www.psychologytoday.com/us/blog/the-truisms-wellness/201610/the-science-accomplishing-your-goals

AMB20-KS-C-00168

el MEJOR BOLETÍN
Edición Primavera/Verano 2020

Aproveche Su Verano al Máximo

La actividad física y el relajarse en la naturaleza figuran entre las cosas más importantes que puede hacer para su bienestar mental y físico. ¡Este verano, saque provecho de los dos mundos llenando sus días con planes que permiten un poco de ambos!

Pruebe algunas de estas actividades fuera de casa aprovechar al máximo esta divertida temporada.

PASE UNA MAÑANA FUERA DE CASA

El permanecer quieto y reflexionando en sus pensamientos es una excelente manera de crear paz interior. Elija una mañana libre a la semana y duerma bien la noche anterior. Cuando se levante, prepare una bolsa con un diario, un bolígrafo y algo donde sentarse o acostarse. Prepare su bebida preferida de café frío y un refrigerio, si no ha desayunado. ¡Lleve todo esto al porche, patio, balcón o jardín, acomódese en un sitio agradable y empiece a escribir!

VAYA DE PICNIC

Permítase una comida agradable al aire libre. Antes de ir, prepare una bebida festiva como agua con sabor a fruta o limonada. Enfríela en un contenedor portátil. Póngala en una nevera con paquetes de hielo y alimentos fáciles de comer como sándwiches o rodajas de queso y vegetales con humus. Lleve una manta, un libro, servilletas, desinfectante o toallitas desinfectantes de manos y los cubiertos que necesite. ¡No se olvide de llevar protector solar, gafas de sol y agua! Encuentre su sitio favorito cercano y disfrute, incluso si es su terraza, patio, balcón o jardín.

SALGA A VER LAS ESTRELLAS

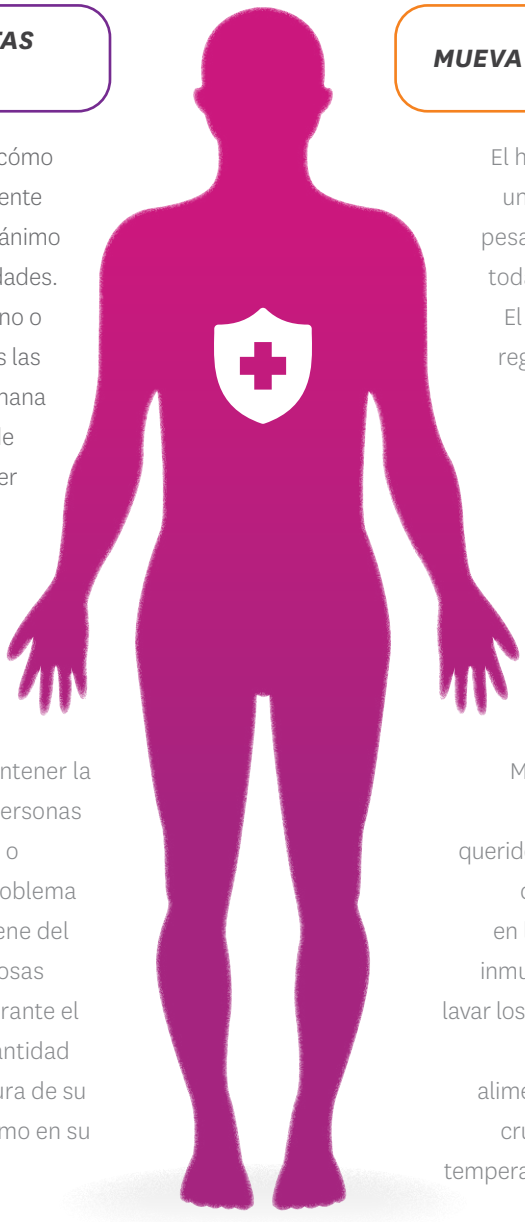
¿Hace demasiado calor durante el día para pasar mucho tiempo fuera de casa? ¡Intente salir después de la puesta del sol! Salga afuera y extienda una toalla de playa o una manta. Así puede tumbarse y admirar la belleza de la naturaleza en una noche cálida. ¡Mejor incluso, planee su salida cuando se espera que haya una lluvia de meteoros! No se olvide de llevar música, bebidas y repelente para insectos. ¡Disfrute del espectáculo!

FUENTES:
www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-ways-to-move-more-during-summer
www.space.com/39469-best-meteor-showers.html
www.telescopesplus.com/pages/our-top-10-must-haves-for-a-night-of-stargazing

Estimule Su Sistema Inmunitario de Manera Natural

Todos nosotros queremos estar lo más saludables posible. Esto significa que tenemos que proteger nuestro sistema inmunitario y fortalecerlo lo mejor que podamos. Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para estimular naturalmente la inmunidad del cuerpo.

Lea más para aprender cuatro maneras en las que puede mejorar su salud.



COMA MÁS FRUTAS Y VERDURAS

Lo que come es una parte importante de cómo se siente. Alimentos nutritivos, especialmente verduras, pueden estimular su estado de ánimo y proteger el cuerpo frente a las enfermedades. Como regla general, trate de incorporar uno o dos raciones de frutas y verduras en todas las comidas. Puede hacerlo poniendo una banana cortada en una tostada con mantequilla de cacahuete u horneando brócoli para comer como acompañamiento.

MUEVA SU CUERPO

El hacer ejercicio todos los días puede tener un impacto profundo en su salud. Levantar pesas, correr o bailar con su música favorita, todas son actividades buenas para su salud. El hacer ejercicio o una actividad física con regularidad pueden ayudarle a controlar su peso y enfermedades crónicas, así como también proporcionarle más energía y al mismo tiempo mejorar su sueño.

EMPIECE UN HÁBITO DE HIGIENE DEL SUEÑO

Un sueño de calidad es esencial para mantener la mente y el cuerpo saludables. Muchas personas tienen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidas y, si esto es un problema para usted, desarrollar un hábito de higiene del sueño puede ser justo lo que necesita. Cosas tales como su nivel de actividad física durante el día, la iluminación de su dormitorio, la cantidad de estimulantes que toma y la temperatura de su casa pueden jugar un papel importantísimo en su capacidad para dormir bien.

SIGA BUENAS MEDIDAS DE SEGURIDAD AL PREPARAR LOS ALIMENTOS

Muchos de nosotros tenemos que preparar comidas para nosotros y nuestros seres queridos. Cuando lo hacemos, hay unos cuantos comportamientos que podemos controlar en la cocina para proteger nuestros sistemas inmunitarios. Además de lavarnos las manos y lavar los cubiertos y las superficies, es importante seguir reglas de seguridad al preparar los alimentos tales como mantener ciertas carnes crudas separadas, cocinar los alimentos a la temperatura correcta y asegurarse de guardar los alimentos en la nevera rápidamente.

FUENTES:
www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system · www.bbc.co.uk/bbcthree/article/40c999ac-61b6-41aa-a941-8ca7c5f70d1a
www.sleepfoundation.org/articles/sleep-hygiene · www.cdc.gov/alcohol/faqs.htm · www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389

Encienda Su Parrilla

Cuando las parrillas empiezan a encenderse en su barrio, sabe que es verano. Ya es hora de dejar el ambiente lleno de vapor de la cocina y pasar al patio trasero. ¡El cocinar en una parrilla es una manera estupenda de añadir un poco de sabor ahumado al pollo, carnes, vegetales e incluso al postre! ¿Postre? Sí, en seguida se lo explicaremos.

Aquí le presentamos unas cuantas maneras de preparar algunos de sus platos favoritos del verano de una manera más saludable y segura en una parrilla:

ABRA SU POLLO

El pollo a la parrilla es una delicadeza americana. Pero el prepararlo a la parrilla puede ser fastidioso. Hay que darle vueltas y vueltas a cada trozo, sin saber si los muslos están crudos alrededor del hueso mientras las pechugas están ya secas. Este es uno de los consejos más útiles que aprenderá para cocinar a la parrilla este verano. Aunque no le interese nada de lo que le contamos en este boletín informativo, lea esta receta para cocinar a la parrilla un pollo abierto sin huesos.

DISFRUTE DE MAÍZ FRESCO SIN MANTEQUILLA

Sirva un par de cucharadas de líquido de cocer cangrejos concentrado al estilo de Luisiana en una cacerola grande y después añada el maíz fresco. Podrá oler las especias mientras cocina. Si no huele el líquido del cangrejo, añada un poco más (un poco suele ser bastante). Cuando el maíz está listo, tire el agua, exprima un poco de jugo de limón sobre el maíz y añada una especia sin sal tal como Mrs. Dash o pimienta sazonada. Le sorprenderá su sabroso y único sabor. Simplemente llámelo "maíz sin culpa."

PREPARE SU POSTRE A LA PARRILLA TAMBIÉN

No, no nos referimos a tostar malvaviscos. Ahora vamos a hacer kebabs de frutas de verano a la parrilla con piña fresca, duraznos y fresas, con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Aunque el proceso de asar a la parrilla intensifica los azúcares en la fruta, también puede rociar los kebabs una vez que están listos con un poquito de azúcar morena mientras están todavía calientes o con miel o jarabe de agave después de que se enfríen. (Consejo rápido: el mojar los pinchos en agua durante 20 minutos antes de usarlos ayuda a prevenir que se quemen.)

¿Qué le parece esto para un menú de verano lleno de sabor, textura e interés, y al mismo tiempo con pocas calorías y sal?

No se olvide de colocar su parrilla en un suelo estable con una separación de al menos 10 pies de cualquier edificio o ramas de los árboles y mantenga conectada una manguera de agua o un extinguidor de incendios lleno a la mano.

Ambetter Telesalud proporcionada por Teladoc. Esperamos que disfrute de una primavera y verano felices con familia, amigos, comida estupenda y muchos días de diversión en el sol (no se olvide del protector solar). Y si alguna vez nos necesita para su atención médica no de emergencia, estamos aquí las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier lugar de los EE.UU. en la app, el sitio web o teléfono.

Usado con permiso.

Ambetter no brinda la atención médica. La atención médica la brindan proveedores individuales a través de Teladoc Health. © 2020 Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados. Teladoc y el logotipo de Teladoc son marcas registradas de Teladoc, Inc. y no se pueden usar sin permiso por escrito. Teladoc no reemplaza al médico de atención primaria. Teladoc no garantiza que se le va a dar una receta por escrito. Teladoc opera sujeto a las reglas estatales y puede que no esté disponible en ciertos estados. Teladoc no prescribe sustancias controladas, fármacos no terapéuticos, ni otros fármacos que pueden causar daños por su capacidad de abuso. Los médicos de Teladoc se reservan el derecho a denegarle la atención por un posible uso indebido de los servicios.

¡Ejercite Su Cerebro!

¡Usa tu mente con este rompecabezas numérico Sudoku! ¡Completa el juego y ejercita tu cerebro hoy!

8	1	3					6	
	5			4	3		7	
		1	7	9			5	4
4	7			6		9		
			3				1	
					9			
	4	8						
5	6				8		3	

Answers:

8	1	3	9	7	5	4	6	2
9	5	6	2	4	3	1	7	8
7	2	4	8	1	6	3	9	5
3	8	1	7	9	2	6	5	4
4	7	2	5	6	1	9	8	3
6	9	5	3	8	4	2	1	7
2	3	7	1	5	9	8	4	6
1	4	8	6	3	7	5	2	9
5	6	9	4	2	8	7	3	1

©2020 Satori Publishing

Dato Curioso

¡FÍJESE EN ESTO!

Este día de la Independencia, disfrute de una comida familiar sabiendo que está en buena compañía. Los americanos consumen alrededor de 155 millones de perritos calientes todos los años el Cuatro de julio. También gastan 92 millones de dólares en papas fritas, 167.5 millones de dólares en sandía y 341.4 millones de dólares en cerveza.

LOS RECURSOS DE SU PLAN DE SALUD EN LÍNEA

DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU PLAN DE SALUD

SITIO WEB Ambetter.SunflowerHealthPlan.com	
CUENTA DE AFILIADO EN LÍNEA SEGURA Member.AmbetterHealth.com	
TELÉFONO 1-844-518-9505 (TTY/TDD 1-844-546-9713)	
MANUAL PARA AFILIADOS Su manual para afiliados es un recurso útil. Le proporciona información sobre cómo obtener más de su plan. Y le ayuda a entender mejor la cobertura y los servicios de su seguro de salud que están a su disposición.	Encuentre su manual para afiliados en Ambetter.SunflowerHealthPlan.com. Haga clic en la sección *Recursos para afiliados* y después en el enlace *Formularios y materiales*.
RESUMEN DE BENEFICIOS (SUMMARY OF BENEFITS, EN INGLÉS) Su Resumen de beneficios es un resumen de los servicios cubiertos. Enumera los beneficios cubiertos disponibles y le informa de cuando es usted elegible para recibirlos. También contiene información sobre sus copagos, costos compartidos y cantidades deducibles específicos para usted.	Puede encontrar su Resumen de beneficios y Póliza de gastos médicos importantes cuando inicia sesión en su cuenta segura de afiliado en línea en Member.AmbetterHealth.com. Una vez que ha iniciado sesión, vaya a: My Plan (Mi plan) → 2020 Plan Documents (Documentos del Plan para 2020)
PÓLIZA DE GASTOS MÉDICOS IMPORTANTES (MAJOR MEDICAL EXPENSE POLICY, EN INGLÉS) Su Póliza de gastos médicos importantes es un documento detallado donde se enumeran todos los servicios y beneficios que cubre su plan particular. Su Póliza de gastos médicos importantes le 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 tendrá que pagar usted.	

Si tiene preguntas adicionales, visite:

Ambetter.SunflowerHealthPlan.com

Comuníquese con Servicios para los afiliados para obtener versiones impresas de todos los materiales informativos: 1-844-518-9505 (TTY/TDD 1-844-546-9713)

Ambetter de Sunflower Health Plan está asegurada por Sunflower State Health Plan, Inc., un emisor de Plan de salud autorizado en el Mercado de seguros de salud de Kansas. Sunflower State Health Plan, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Esta es publicidad para la venta de seguros. Ambetter de Sunflower Health Plan está asegurada por Sunflower State Health Plan, Inc. © 2020 Sunflower State Health Plan, Inc. Todos los derechos reservados. If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Sunflower Health Plan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-518-9505 (TTY/TDD 1-844-546-9713). Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Ambetter from Sunflower Health Plan, 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 1-844-518-9505 (TTY/TDD 1-844-546-9713).