

# Bienestar Hoy

Otoño 2023

---

Consejos para la  
**salud de la vista**

---

**Estiramiento  
y relajación  
guiados**

---

Receta de  
**brochetas caprese**

---

**CarePlus**  
HEALTH PLANS

# En esta edición

2

Nuevo sitio web  
de CarePlus

4

Cuidado preventivo

6

Seguridad de los  
medicamentos

8

Receta de  
brochetas caprese

10

Consejos para  
un sueño reparador  
Infórmese sobre la  
asistencia financiera

3

Consejos para la  
salud de la vista

5

Programa de Recompensas  
de CarePlus  
Centros Comunitarios  
de CarePlus

7

CarePlus  
en la comunidad

9

Pensamiento positivo  
Ejercicio de estiramiento  
y relajación guiado



## Visite el nuevo sitio web de CarePlus

Nos complace presentar nuestro nuevo y mejorado **sitio web de CarePlus**.

Esperamos que le resulte aún más fácil encontrar la información y los recursos que necesita.

Asegúrese de visitar nuestras nuevas páginas de [Recursos para Afiliados](#) y [Perspectiva General de los Beneficios](#) para ver todo lo que tiene a su disposición como afiliado de CarePlus.

# ¡Obtenga una nueva visión sobre la salud visual!



Aquí tiene algunos consejos para cuidar la salud de la vista.

1

## Súper alimentos para una súper vista:

¿Sabías que ciertos alimentos pueden hacer que sus ojos sean más felices y saludables?<sup>1</sup>

Vea estos alimentos de superhéroes para sus ojos:

**Las zanahorias contienen beta-caroteno**, que se convierte en vitamina A. Esta vitamina actúa como un escudo que protege sus ojos al evitar que se debiliten y les ayuda a ver mejor.<sup>1</sup>

**Las espinacas y otras verduras de hojas verdes tienen luteína y zeaxantina**, que pueden ayudar a sus ojos a estar fuertes y sanos.<sup>1</sup>

**Los pescados como el salmón, el atún y las sardinas están llenos de ácidos grasos omega-3** que ayudan a hidratar sus ojos.<sup>1</sup>

2

## Minimizar la fatiga por el tiempo frente a la pantalla:

Dé a sus ojos descansos periódicos siguiendo la regla **20-20-20**.

Cada **20 minutos**, aparte la vista de la pantalla y enfóquese en algo que esté a **20 pies de distancia** durante al menos **20 segundos**.

Este ejercicio relaja sus músculos oculares y reduce la fatiga ocular.<sup>2</sup>

Propóngase parpadear conscientemente con más frecuencia, sobre todo durante las actividades frente a la pantalla. Parpadear ayuda a humedecer los ojos y previene la sequedad.<sup>2</sup>

3

## Programa revisiones oculares periódicas:

Estas citas desempeñan un papel crucial para mantener su salud visual y detectar problemas a tiempo.

**La mayoría de las enfermedades oculares son tratables**, pero pueden surgir complicaciones si no se detectan a tiempo.<sup>3</sup>

4

## Proteja sus ojos del sol:

La radiación UV puede dañar los ojos y contribuir a la aparición de cataratas y otros trastornos oculares.<sup>4</sup>

**Proteja sus ojos de los rayos nocivos del sol** mediante el uso de gafas de sol con un 100% de protección UV y un sombrero de ala ancha.<sup>3</sup>

Fuentes: 1. [Medical News Today](#). 2. [Medical News Today](#). 3. [National Institute on Aging](#). 4. [National Eye Institute](#).



## ¡Manténgase al día en el cuidado de su salud!

Los cuidados preventivos, como las pruebas de detección y las vacunas, desempeñan un papel importante en su bienestar. **Considere tomar estas medidas proactivas para su salud:**

### Pruebas de detección de cáncer colorrectal

El cáncer de colon puede afectar a cualquiera, sin importar los antecedentes familiares. La detección oportuna es clave para el tratamiento.<sup>1</sup> La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda pruebas de detección periódicas a partir de los 45 años.<sup>1</sup>

Hable con su médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe someterse a una prueba de detección de cáncer colorrectal. Hay varias opciones de pruebas de detección a su disposición, incluidas las pruebas de heces que pueden realizarse desde su propia casa.<sup>2</sup>

**Independientemente de la opción que elija, lo más importante es someterse a las pruebas de detección.**



### Vacuna contra la gripe

Vacunarse contra la gripe lo antes posible ayuda a protegerse para poder seguir con las personas y actividades que le gustan. La vacuna contra la gripe por lo general es segura, eficaz y está actualizada.<sup>3,4</sup>

**No solo puede ayudarle a evitar que enferme, sino que también puede hacer que la gripe sea menos grave si la contrae.<sup>5</sup>**

**Aquí tiene tres maneras de vacunarse contra la gripe:**

- Compruebe si su tienda o farmacia local ofrecen vacunas contra la gripe sin cita previa.
- Utilice nuestra herramienta Find a Pharmacy para encontrar puntos cercanos que ofrezcan vacunas contra la gripe. [CarePlusHealthPlans.com/Pharmacy-Finder](https://www.careplushealthplans.com/Pharmacy-Finder)
- Comuníquese con su médico y pregúntele si puede administrar una vacuna contra la gripe o un aerosol nasal en su próxima visita.



Fuentes: 1. [American Cancer Society](#). 2. [Centers for Disease Control and Prevention](#). 3. [Centers for Disease Control and Prevention](#). 4. [Centers for Disease Control and Prevention](#). 5. [Centers for Disease Control and Prevention](#).

# ¡Desbloquee los beneficios del Programa de Recompensas de CarePlus y termine con fuerza!



**Gane 50 puntos para canjearlos por una tarjeta regalo de \$50 antes de que acabe el año.** ¡No pierda la oportunidad de disfrutar los beneficios que se merece!

Visite [Sharecare](https://www.sharecare.com) para obtener más oportunidades de ganar puntos y acceder a recompensas.

[CarePlus.sharecare.com](https://www.sharecare.com)



Como preciado afiliado de CarePlus, tiene acceso exclusivo a nuestro **Programa de recompensas de CarePlus.**

Siga dando prioridad a su salud y acudiendo a sus citas para ganar valiosos puntos para canjearlos por recompensas.

## Socialice en el Centro Comunitario de CarePlus

### ¿Ha visitado ya uno de nuestros Centros Comunitarios?

Todos los meses organizamos diversas actividades para las personas de nuestra comunidad.

Con las **clases de acondicionamiento físico SilverSneakers®**, los **bailes sociales** y las **celebraciones mensuales de cumpleaños**, hay muchas formas de socializar con CarePlus.

Además, puede traer a su familia y amigos, aunque no estén afiliados a CarePlus.



Para encontrar un centro cerca de usted y ver el calendario de eventos, visite [CarePlusHealthPlans.com/CommunityCenters](https://www.CarePlusHealthPlans.com/CommunityCenters).



## ¿Es seguro este medicamento?

Algunos medicamentos de venta con receta médica y algunos medicamentos de venta sin receta médica (OTC, por sus siglas en inglés) le pueden ayudar a vivir una vida más sana y larga. Sin embargo, lo que funciona bien para una persona puede no ser el mejor medicamento para usted. Puede ser una buena idea acercarse a los nuevos medicamentos con curiosidad y precaución. **Infórmese y haga preguntas.**

**A continuación, le ofrecemos algunos consejos y preguntas de WebMD<sup>1,2,3</sup> para que pueda hablar con sus médicos y farmacéuticos sobre los medicamentos:**

**Lleve una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma.** Ciertos medicamentos pueden tener efectos secundarios cuando se mezclan.

- ¿Cómo van a interactuar con un nuevo medicamento?
- ¿Debo suspender o cambiar alguno de mis medicamentos actuales?
- ¿Debo tomar todos los medicamentos a la vez o distribuirlos en diferentes momentos?

**Hable de alergias o problemas con medicamentos anteriores.** Puede ser sensible a algún ingrediente de algunos medicamentos.

- ¿Ha tenido sarpullidos, problemas para respirar, indigestión, mareos, cambios en el estado de ánimo o cambios en su vida sexual?

**Haga preguntas sobre su nuevo medicamento.**

- ¿Qué problema médico trata? ¿Por qué necesito tomarlo?
- ¿Debo evitar ciertos alimentos o actividades mientras lo tomo?
- ¿Qué cantidad debo tomar y cuándo? ¿Qué ocurre si me salto una dosis?
- ¿Cómo puedo saber si funciona? ¿Cuánto tardaré en notar los cambios?
- ¿Qué efectos secundarios debo tener en cuenta y qué debo hacer si tengo una reacción adversa?

Fuentes: 1. [WebMD](#). 2. [WebMD](#). 3. [WebMD](#).

## Comprenda sus opciones.

- ¿Qué otros medicamentos recetados existen para esta necesidad de la salud?
- ¿Existe alguna opción de venta sin receta médica?
- ¿Existen cambios en la alimentación, el ejercicio u otros estilos de vida que podrían funcionar en lugar de los medicamentos?

## Sus médicos y farmacéuticos desean lo mejor para usted.

Al compartir sus preguntas e inquietudes, puede ayudar a que los profesionales del cuidado de la salud le sepan proporcionar la mejor atención médica posible.

# Al servicio de Florida

El equipo de afiliados de CarePlus trabajó hace poco como voluntario en Feeding South Florida, en Palm Beach. **Preparamos 700 almuerzos y 1000 bebidas para los niños de la zona.** Esta es solo una de las muchas maneras en las que cuidamos y retribuimos a nuestras comunidades. Si nos ve en su comunidad, ¡salúdenos!





# Brochetas caprese

Esta receta de Craving Small Bites es perfecta para una bandeja de aperitivos o un picnic por la tarde.

## Brochetas caprese:

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Tiempo total:**  
10 minutos

**Rinde:**  
12 brochetas

**Equipo:**  
Palitos de cóctel o palitos de bambú con nudos

### Ingredientes:

- 12 bolitas de mozzarella fresca
- 24 tomates cherry
- 24 hojas de albahaca fresca (de preferencia hojas pequeñas)
- ¼ taza de glaseado balsámico

### Ingredientes para el marinado rápido de la mozzarella:

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de condimento italiano
- Sal al gusto
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja o según sea necesario

### Instrucciones:

1. Marinar la mozzarella. En un bol pequeño, añade el aceite de oliva, el condimento italiano, el ajo picado, las hojuelas de pimienta roja, la sal y mezcle bien. Añade las bolas de mozzarella al aceite infusionado y mezcle. Deje reposar de 10 a 30 minutos para que se marinen. Mientras tanto, prepare el resto de los ingredientes.
2. Preparación. Lave los tomates cherry y séquelos, y prepare los palitos de cóctel.
3. En un escarbadietes (palito de cóctel), ensarte un tomate cherry, una hoja de albahaca, una bola de mozzarella marinada, otra hoja de albahaca y, a continuación, otro tomate cherry. Coloque la brocheta ya preparada en un plato. Repita el proceso hasta que haya utilizado todos los ingredientes.
4. Rocíe las brochetas caprese con el glaseado balsámico justo antes de servir. ¡Disfrútelas!

Fuente: [Craving Small Bites](#).



# Pensamiento positivo: Mejora la salud y reduce el estrés

**Aproveche el poder del pensamiento positivo para reducir el estrés y mejorar su salud.**

La Clínica Mayo sugiere reemplazar la autoconversación negativa con afirmaciones positivas para tener una visión más optimista de la vida.<sup>1</sup> Acepte los mejores resultados posibles y practique la gratitud. El pensamiento positivo es una herramienta para gestionar el estrés de forma eficaz y ofrece beneficios para la salud.<sup>1</sup>

**Deje que la positividad modele su mentalidad y bienestar.**

## Manténgase flexible y lleno de energía con estiramientos periódicos

Unos minutos al día de estiramientos pueden marcar la diferencia en su cuerpo y su mente. Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad, aumentan el flujo sanguíneo, alivian la tensión muscular y le hacen sentir renovado.<sup>1</sup> Veamos un ejercicio de estiramiento sencillo<sup>2</sup> que le ayudará a sentirse más flexible y con más energía.

### Relájese y respire:

Concéntrese en la inspiración y la espiración. Permita que sus pensamientos vayan y vengan.

### Comience a estirarse:

Mientras se relaja, inicie su rutina de estiramientos:

- Siéntese erguido con las orejas alineadas sobre los hombros.
- Gire la cabeza hacia delante y luego hacia la derecha para sentir un estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Mantenga esta posición durante 10 segundos.
- Vuelva a la posición inicial y repita en el otro lado.
- Repita 3 veces en cada dirección.

Encuentre unos minutos cada día para reservar tiempo para estirarse y aprovechar los beneficios energizantes que aporta. Puede estirarse por la mañana para empezar bien el día o por la noche para relajarse antes de acostarse.

Fuentes: 1. [Mayo Clinic](#). 2. [Mayo Clinic](#). 3. [Healthline](#).



## Duerma bien

**Experimente los beneficios de una noche de sueño reparador con estos consejos del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.<sup>1</sup>**

- Empiece por establecer una **rutina de sueño regular**, como acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
- Cree un **entorno propicio para el sueño** y mantenga su dormitorio fresco, tranquilo y libre de distracciones.
- Priorice la **relajación antes de acostarse** realizando actividades relajantes como leer o darse un baño caliente.
- No ingiera grandes cantidades de comida, caféina o alcohol al **final del día**.
- **Haga ejercicio a horas regulares cada día**, pero no dentro de las tres horas previas a la hora de acostarse.
- Intente dormir entre **7 y 9 horas seguidas** cada noche.

## Infórmese sobre la asistencia financiera



Si tiene ingresos y bienes limitados, puede que cumpla con los requisitos para recibir asistencia de programas estatales y federales como Medicaid, SNAP (cupones para alimentos), Atención Médica a Largo Plazo, Asistencia de Dinero en Efectivo y Ayuda Adicional con los costes del Plan de Medicamentos Recetados de Medicare.

Muchas personas cumplen con los requisitos para recibir estos ahorros y ni siquiera lo saben. Por ejemplo, hasta 3 de cada 5 adultos mayores que califican para el SNAP (cupones para alimentos) no se afiliaron al programa SNAP.<sup>2</sup>

**Los Servicios Sociales de CarePlus le pueden ayudar a comprobar su elegibilidad** y a solicitar programas de asistencia estatales y federales.

**¿Por qué esperar? Llámenos para obtener más información. 1-855-392-3900 (TTY: 711),** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Fuentes: 1. [National Institute on Aging](#). 2. [National Institute on Aging](#).

# ¡Esperamos que haya disfrutado la lectura de *Bienestar Hoy!*



## ¿Qué le gustaría ver en la próxima edición?

Para compartírnos sus ideas, [complete este formulario](#).

Mientras tanto, manténgase en contacto con CarePlus en Facebook.



[CarePlusHealthPlans](#)



Si tiene preguntas sobre su plan, [llame a Servicios para Afiliados](#) al teléfono que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado de CarePlus.

De acuerdo con los requisitos federales de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés), ninguna cantidad en las tarjetas de regalo puede ser canjeada por dinero en efectivo y ninguna cantidad puede ser aplicada hacia la compra de cualquier medicamento recetado bajo su plan. Las recompensas (tarjetas de regalo) deben ganarse y solicitarse en el mismo año del plan. Las recompensas que no sean canjeadas al 31 de diciembre se perderán. Esta información solo es proporcionada para propósitos educativos. No debe ser usada como consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de cuidado de salud. Consulte a su médico antes de empezar una nueva dieta o un nuevo régimen de ejercicios.

Importante: En CarePlus, es importante que usted reciba un trato justo. CarePlus Health Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, etnia, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, incluyendo admisión o acceso, o tratamiento y empleo en los mismos. El siguiente departamento ha sido asignado para manejar las consultas acerca de las políticas de no discriminación de CarePlus: Servicios para Afiliados, PO Box 277810, Miramar, FL 33027, Miami, FL 33126, 1-800-794-5907 (TTY: 711). Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares sin costo. 1-800-794-5907 (TTY: 711). CarePlus proporciona recursos y servicios auxiliares sin costo, como intérpretes de señas calificados, interpretación remota en video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando los mismos sean necesarios para asegurar la igualdad de oportunidades de participación. Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Llame a nuestro número de Servicios para Afiliados al 1-800-794-5907. Horario de atención: 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

English: This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number listed above.  
Kreyòl Ayisyen (French Creole): Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele nimewo Sèvis pou Manm nou yo ki nan lis anwo an.

# CarePlus

HEALTH PLANS

