

Bienestar Hoy

Primavera 2024

Deja de pensar demasiado

Ejercicio de imaginación guiada

Limpieza de primavera



CarePlus
HEALTH PLANS®

En esta edición

3

Su experiencia importa

4

Neuropatía periférica

6

Deje de pensar demasiado

7

Programe su visita anual de bienestar

7

Navegador comunitario de CarePlus

8

Ejercicio de imaginación guiada

9

Programa de recompensas de CarePlus

10

Limpieza de primavera

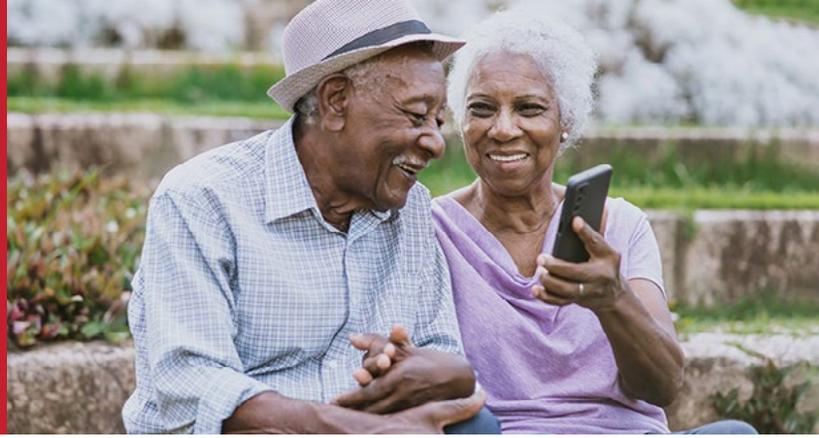
11

Receta de ensalada mixta verde





Su experiencia importa



Los comentarios sobre su experiencia nos ayudan a realizar cambios que nuestros afiliados pueden disfrutar.

Es posible que usted haya notado recientemente que CarePlus amplió su red de profesionales del cuidado de la salud. **Estos son los proveedores con los que trabajamos ahora:**



Dental – Florida GoldPlus Dental, administrado por HumanaDental Insurance Company



Visión – Premier Eye Care



Salud del comportamiento – Carelon

También hemos mejorado nuestro proceso de autorización previa para ayudar a los doctores a prestarle de manera rápida el cuidado médico que usted pueda necesitar.



Su salud es nuestra prioridad, y sus comentarios nos ayudan a saber si estamos haciendo un buen trabajo.

Si usted recibe una encuesta por correo postal, correo electrónico o teléfono de CarePlus o de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), considere completar la encuesta.



Neuropatía periférica

¿Qué es la neuropatía periférica?

La neuropatía periférica es una condición médica en la que se dañan los nervios del sistema nervioso periférico, que incluye los nervios de los brazos, las piernas, las manos y los pies.^{1,2,3}

Lo que causa este daño y cómo se presentan sus síntomas en una persona puede variar de un individuo a otro.¹ Los síntomas pueden incluir entumecimiento y hormigueo, pérdida de sensación o sensibilidad, debilidad muscular o espasmos y, en casos graves, dolor ardiente o parálisis.²

¿Cuáles son sus causas?

La neuropatía periférica puede ser hereditaria o desarrollarse debido a una lesión u otro trastorno. Una de las causas más comunes en EE. UU. es la diabetes.²

Junto con la diabetes, el tabaquismo y el estrechamiento de las arterias debido a condiciones médicas como la presión arterial alta pueden causar neuropatía.¹ También se ha relacionado la neuropatía periférica con ciertos medicamentos, como la quimioterapia utilizada para tratar el cáncer.³

¿Cómo puede usted prevenirla o controlarla?

La mejor forma de prevenir o controlar la neuropatía periférica es controlar la condición médica que la causa.³ Ciertos cambios en el estilo de vida también pueden evitar que los síntomas empeoren.³

Hacer ejercicio con regularidad y seguir una dieta saludable a base de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras puede mejorar la salud de los nervios.³ Además, evite los factores del estilo de vida que puedan causar daños en los nervios, como los movimientos repetitivos, fumar y beber demasiado alcohol.³ El camino hacia el bienestar y la salud de cada persona es diferente, por lo que si usted experimenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente, hable con su doctor sobre los planes de tratamiento que funcionen para usted.



Diabetes y neuropatía periférica

¿Sabía usted que...?

Entre el 60 y el 70 por ciento de las personas con diabetes desarrollan algún tipo de neuropatía.¹ Uno de los principales riesgos que hay que tener en cuenta es la infección.³ Dado que la neuropatía puede causar una pérdida de sensibilidad en los pies, es más fácil que un corte pequeño se convierta en una úlcera problemática si no se trata.⁴

Para ayudar a prevenir esto, hay algunas medidas que usted puede tomar:

- 1 Controle sus niveles de azúcar en sangre.⁴
- 2 Compruebe a diario si tiene ampollas, cortes, piel agrietada o descamada, enrojecimiento o hinchazón en los pies.⁴
- 3 Mantenga los pies limpios y secos, y no los empape. Asegúrese de secarse bien los pies y entre los dedos.⁴
- 4 Córtese las uñas de los pies con cuidado. Un podólogo puede ayudarle si usted tiene problemas para hacerlo por su cuenta.⁴
- 5 Use calcetines limpios y secos que no tengan costuras gruesas ni bandas apretadas.⁴
- 6 Use zapatos bien ajustados y acolchados.⁴

Fuentes: 1. [National Institute of Neurological Disorders and Stroke](#). 2. [Johns Hopkins Medicine](#). 3. [Mayo Clinic](#). 4. [Mayo Clinic](#).

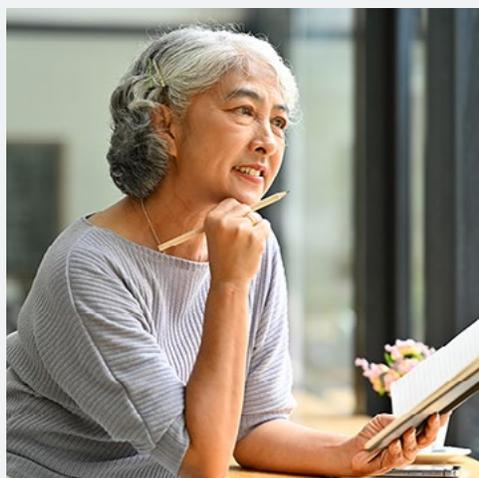


Deje de pensar demasiado

El estrés es una parte normal de la vida y a veces hay mucho en lo que pensar. Pero pensar demasiado puede interferir en el sueño y el bienestar mental.



Según Psychology Today, he aquí algunas formas para dejar de pensar demasiado.¹



Reconozca la exageración

Observe cuándo sus preocupaciones son extremas. Reconozca que esas preocupaciones son improbables.

Programe tiempo para pensar

Dedique un tiempo para pensar cada día. Si su mente divaga fuera de ese tiempo, dígame a sí mismo que pensará en ello más tarde durante el tiempo para pensar.

Practique la atención plena

Concéntrese en el presente en lugar de en el pasado o el futuro. Fíjese en usted mismo y en lo que le rodea aquí y ahora.

Haga otra cosa

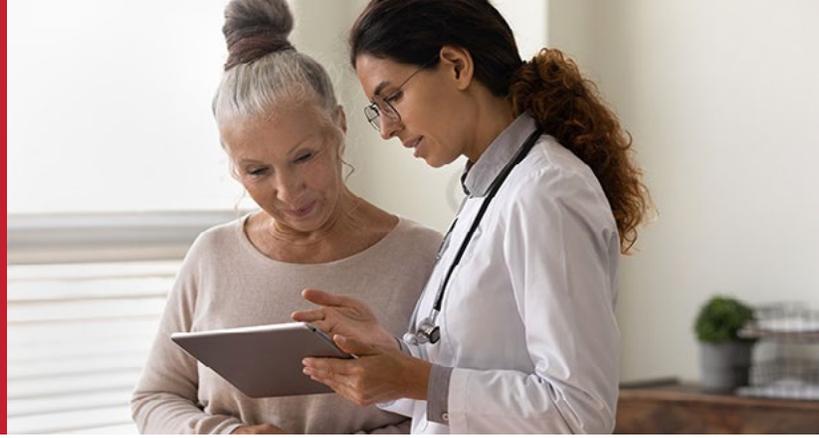
Si usted no puede dejar de pensar, ocupe su mente con una actividad o piense en algo que le guste.



Fuente: 1. [Psychology Today](#).



Programa su visita anual de bienestar



Si usted todavía no ha programado su visita anual de bienestar del año, ahora es el momento perfecto para hacerlo. Su plan de CarePlus cubre un examen físico de rutina sin costo adicional.

Una visita anual de bienestar es una oportunidad para que usted haga lo siguiente:



- Hable de su estado de salud general con su proveedor de cuidado de la salud.
- Revise su historial médico y sus medicamentos.
- Hable sobre su salud mental y emocional.
- Establezca un plan de prevención personalizado.

Las revisiones periódicas ayudan a los profesionales del cuidado de la salud a comprender sus necesidades particulares y a asegurarse de que usted reciba el mejor cuidado médico posible.

Para programar su visita anual de bienestar, comuníquese con el consultorio de su médico de atención primaria. Para más información sobre el cuidado preventivo, visite [CarePlusHealthPlans.com/members/health-and-wellness/programs/preventive-care](https://www.CarePlusHealthPlans.com/members/health-and-wellness/programs/preventive-care).

*** Navegador comunitario de CarePlus

¿Ha oído hablar sobre el navegador comunitario de CarePlus nuevo?

Utilice el navegador comunitario de CarePlus para descubrir y ponerse en contacto con recursos comunitarios que puedan estar disponibles en su zona, como, por ejemplo:



Despensas de alimentos



Asistencia para el transporte



Ayuda para la vivienda



Educación financiera



Bienestar animal

Para consultar una lista completa de recursos valiosos disponibles en su comunidad local, visite nuestra [página del navegador comunitario de CarePlus](#) e introduzca su código postal.



Ejercicio de imaginación guiada

Adaptado de Psychology Today¹ y The American Institute of Stress²

¿Necesita descansar del estrés y de pensar demasiado?

Los ejercicios de visualización pueden ayudarnos a desestresarnos mediante un cambio de enfoque. Pruebe este ejercicio de imaginación para que su mente le lleve de vacaciones.

Respire hondo, cierre los ojos y visualice...

Cree un lugar en su mente en el que le gustaría estar. En cualquier parte del mundo.

¿Qué **ve** allí?

¿Qué **sonidos** oye?

¿Qué **hace** allí?

¿Qué **huele**?

¿Qué se **siente**?

¿Qué puede **saborear**?



“Mi lugar favorito es hacer como si estuviera en una playa. Intento oler el aire del océano y ver y oír las olas.”

- Dr. Drinko, Ph.D.,
según lo publicado en Psychology Today



Tómese un tiempo cada día para disfrutar de estas vacaciones mentales y dé rienda suelta a su creatividad.

Con el tiempo, construya su destino con vistas y sonidos que a usted le gusten o vaya a algún sitio nuevo.

Fuentes: 1. Psychology Today. 2. The American Institute of Stress.



Más formas de ganar en el programa de recompensas de CarePlus en 2024



Si usted participó en el programa de recompensas de CarePlus el año pasado, es posible que esté familiarizado con la obtención de puntos por completar actividades, como la visita anual de bienestar, la prueba de azúcar en sangre y el examen de detección de cáncer de colon.

Esas actividades seguirán siendo opciones del programa de recompensas en 2024, y estamos añadiendo aún más opciones:



Retos de pasos trimestrales



Seminarios de Conexión CarePlus



Artículos o vídeos de Sharecare

¡Y más!

Complete su combinación preferida de actividades para **ganar 1000 puntos** y canjear una **tarjeta de regalo de \$50** de distribuidores como Walmart y Shell.



De acuerdo con los requisitos federales de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), 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. Busque distribuidores disponibles en su zona. No todos los distribuidores están disponibles en todas las zonas.



Limpieza de primavera: casa limpia, mente limpia

Renueve su cocina:

Retire de la mesada los electrodomésticos que usted no utilice con frecuencia, organice la alacena, cree espacios en primera fila para los alimentos de consumo frecuente y despeje el refrigerador y la despensa de cualquier alimento vencido.

Revise sus botiquines:

Compruebe las fechas de vencimiento de todos los medicamentos, tanto los recetados como los de venta sin receta médica, y deseche de forma adecuada los que estén vencidos o los que usted ya no necesite.

Despeje el desorden:

Para reducir el riesgo de tropiezos y caídas, retire los objetos innecesarios que obstruyen el paso habitual y guárdelos.



Pida ayuda en las siguientes situaciones:



Si tiene que mover
objetos o muebles
pesados



Si manipula aparatos
eléctricos



Si limpia u organiza
zonas de difícil acceso



Si cambia los
focos de luz



Ensalada verde mixta con nueces y aguacate



Una combinación deliciosa de ingredientes frescos y una preparación rápida la convierten en una opción saludable y sabrosa.

Ingredientes

4 tazas de ensalada orgánica de verduras de hojas verdes

6 tomates cherry y tomates cherry amarillos, cortados por la mitad

4 nueces tostadas cortadas por la mitad

1 cucharada de pasas dorada

1/4 de cebolla morada, cortada en rodajas finas

2 cucharadas de queso de cabra o en feta desmenuzado

1/4 de aguacate, pelado y cortado en dados pequeños



Aderezo

1/2 cucharadita de miel

1 cucharadita de vinagre balsámico

1 cucharadita de jugo de naranja recién exprimido

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

Preparación (para 1 persona)

Coloque los ingredientes de la ensalada en un bol y mézclelos. Mezcle los ingredientes del aderezo y viértalos sobre la ensalada.

Encuentre más recetas como esta en Sharecare en [CarePlus.Sharecare.com](https://www.sharecare.com)



Fuente: 1. [Sharecare](https://www.sharecare.com).

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



¿Qué le gustaría ver en la próxima edición?
TPara compartiros 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 de afiliado de CarePlus.

Esta información solo es proporcionada para propósitos educativos. No debe usarse como consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de cuidado de la 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®

