Bienestar Hoy

Primavera 2025



Ciberseguridad

Consejos para la salud del corazón

SilverSneakers®

Asistencia financiera

CarePlus HEALTH PLANS®

H1019_WellnessTodaySpring25S_C

En esta edición

3 Concienciación sobre ciberseguridad

3 Protéjase esta temporada de gripe

4 Promoción de la salud del corazón

5 Mejore su desayuno

6 Clases virtuales con SilverSneakers®

7 Ejercicios de estiramientos guiados

8 Consejos de salud para la primavera y el verano: mantenerse a salvo y en buen estado

10 Asistencia financiera

10 En la comunidad



Concienciación sobre ciberseguridad



La concienciación sobre la ciberseguridad es crucial en el mundo digital actual.
El Internet está lleno de herramientas y recursos digitales útiles, ¡pero no se convierta en una víctima de estafas! Seguir algunas prácticas básicas de seguridad en Internet puede ayudar a garantizar que su experiencia en línea sea segura y agradable.

Consejos a seguir:

1. **No haga clic en enlaces de correos electrónicos** de remitentes desconocidos. Desconfíe de cualquier mensaje extraño o inesperado, aunque sea de alguien a quien usted conoce.
2. **No abra ningún archivo adjunto** a menos que conozca al remitente y estaba esperando que se lo enviara
3. **Ignore las llamadas telefónicas** no solicitadas y las "llamadas robotizadas."
4. **No responda ni haga clic** en ventanas emergentes en su teléfono o computadora.
5. **No realice ninguna transacción** que involucre información personal utilizando una red pública (o que no sea segura).

Fuente: Improving Personal Cybersecurity: 5 Tips for Seniors (ncoa.org)

Protéjase en esta temporada de gripe



Las vacunas contra la gripe están cubiertas para nuestros afiliados. Manténgase a salvo y saludable esta temporada de gripe poniéndose la vacuna anual. Comuníquese con su médico de atención primaria hoy mismo para programar una cita para que le administre la vacuna contra la gripe o solicite una durante su visita anual de bienestar.

También puede acudir a cualquier farmacia de la red y presentar su tarjeta de identificación de afiliado de CarePlus junto con su documento de identidad con foto. Busque las ubicaciones de las farmacias de la red utilizando nuestra herramienta de **Pharmacy Finder** o solicitando una copia impresa de nuestro directorio bilingüe **aquí**.



Promoción de la salud del corazón

Manejo de la presión arterial alta y el colesterol por medio de la dieta

Mantener la salud del corazón es importante para el bienestar general. Dos factores que pueden contribuir a las enfermedades cardiovasculares son la presión arterial alta (hipertensión) y los niveles elevados de colesterol.

Comprender estas afecciones y adoptar una dieta saludable para el corazón puede reducir significativamente el riesgo de presentar problemas cardíacos.

Comprender la presión arterial alta y el colesterol

La presión arterial alta (hipertensión) se presenta cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado elevada de forma constante. Esta afección puede dar lugar a problemas graves de salud, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal.

El colesterol, una sustancia grasa que se encuentra en la sangre, es esencial para la formación de células sanas. Sin embargo, niveles elevados de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) pueden dar lugar a la acumulación de placas en las arterias, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Recomendaciones dietéticas para la salud del corazón

Seguir una dieta equilibrada y nutritiva es beneficioso para manejar tanto la presión arterial alta como los niveles de colesterol. **He aquí algunas estrategias dietéticas recomendadas:**



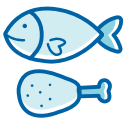
1. Coma más frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales son ricos en vitaminas esenciales, minerales y fibra. Ayudan a reducir la presión arterial y los niveles de colesterol. Intente consumir al menos cinco porciones diarias de colores variados.



2. Elija cereales integrales

Los cereales integrales, como la avena, el arroz integral y el pan de trigo integral, aportan más fibra y nutrientes que los refinados. La fibra ayuda a reducir el colesterol LDL y a mantener la presión arterial dentro de niveles saludables.



3. Elija proteínas magras

Incorpore fuentes de proteínas magras como aves sin piel, pescado, legumbres y frutos secos. Los pescados grasos como el salmón y la caballa tienen un contenido alto de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud del corazón.

4. Limite las grasas saturadas y trans

Reduzca el consumo de grasas saturadas presentes en la carne roja y los productos lácteos enteros, y evite las grasas trans presentes en muchos alimentos procesados y fritos. Estas grasas pueden elevar los niveles de colesterol LDL y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas.

5. Reduzca el consumo de sodio

El exceso de sodio contribuye a la presión arterial alta. Limite el consumo de sodio evitando los alimentos procesados, utilizando hierbas y especias para condimentar y eligiendo alternativas bajas en sodio.

6. Incorpore grasas saludables

Utilice grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos en lugar de mantequilla o margarina. Estas grasas ayudan a mejorar los niveles de colesterol y favorecen la salud del corazón en general

7. Bajo consumo de alcohol

La ingesta excesiva de alcohol puede elevar la presión arterial y contribuir a niveles altos de colesterol. Pregúntele a su médico qué cantidad de alcohol es adecuada para usted, en caso de que alguna lo sea.

Una dieta saludable para el corazón desempeña un papel vital en el manejo de la presión arterial alta y los niveles de colesterol, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Al hacer elecciones dietéticas saludables y mantener un estilo de vida equilibrado, las personas pueden influir de forma positiva en su salud cardíaca y en su calidad de vida en general.

Fuentes: 1. Asociación Estadounidense del Corazón. (2023). Healthy Eating for a Healthy Heart. 2. Mayo Clinic. (2023). High Blood Pressure (Hypertension). 3. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. (2023). Cholesterol.

Consulte a su médico antes de empezar una dieta o un régimen de ejercicios nuevos.

Mejore su desayuno

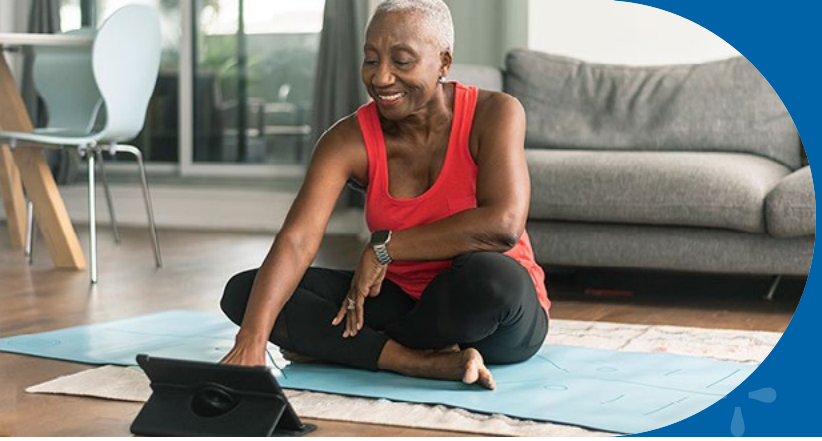


¿Busca una forma de añadir cereales integrales a su dieta?

La avena es una fuente estupenda de cereales integrales y es muy versátil. Puede preparar avena clásica, avena cortada, avena de un día para otro, avena horneada, ¡y mucho más!

Además, puede añadir fruta de temporada y frutos secos para obtener una comida completa.

Visite **Sharecare** para obtener algunas ideas sobre cómo mejorar su avena.



Clases virtuales con SilverSneakers®

¿Está utilizando su beneficio de acondicionamiento físico con SilverSneakers?

Todos los afiliados a CarePlus pueden disfrutar de acceso gratuito a los gimnasios participantes, clases comunitarias, videos de entrenamiento a la carta e incluso clases en vivo en línea.

Si aún no ha probado las clases en vivo en línea con SilverSneakers, ¡tal vez quiera hacerlo!

- Participe desde la comodidad de su hogar.
- No se le verá en cámara, pero podrá participar en un chat grupal opcional.
- Los instructores se adaptan a todos los niveles de habilidad.
- Elija entre una gran variedad de clases divertidas e interactivas.

He aquí solo algunas de las clases y entrenadores en línea a los que puede unirse:

Estiramiento Suave
con la entrenador
Will



Resistencia sentado
con la entrenadora
Caroline



Fluidez con Yoga
con la entrenadora
Michelle



Caminar por el bienestar en inglés y español
con la entrenadora
Maria



¡Consulte las próximas clases y confirme su asistencia hoy mismo!
Comenzar

Consulte a su médico antes de empezar una dieta o un régimen de ejercicios nuevos. Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños, y ningún uso de estos implica respaldo publicitario.

Ejercicios de estiramientos guiados



¿Necesita una forma fácil de mejorar su movilidad?

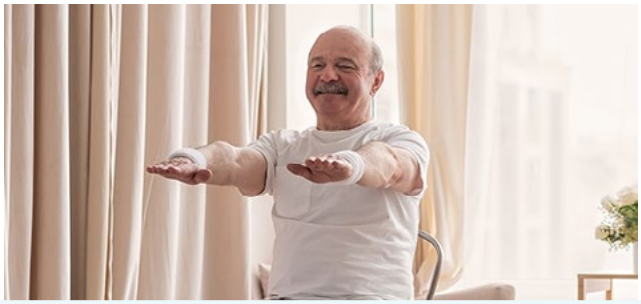
Los mejores estiramientos son los que puede hacer en cualquier momento y lugar, incluso desde la comodidad de un sofá o una silla. Incorporar este estiramiento sencillo en posición sentada a su rutina es una forma fantástica de aliviar la tensión en el cuello y los hombros.

Estiramiento en posición sentada: La oreja hacia el hombro

- Siéntese erguido en una silla con los pies planos apoyados en el suelo y los brazos relajados a los lados.
- Sin girar la cabeza, acerque la oreja al hombro derecho. Acérquela tanto como pueda sin forzar ni levantar el hombro.
- Si se siente cómodo, utilice la mano derecha para tirar suavemente de la cabeza hacia abajo y acentuar el estiramiento.
- Mantenga la posición durante 15 segundos mientras respira lenta y profundamente.
- Cambie de lado y repita.
- Haga 2 o 3 repeticiones de cada lado.

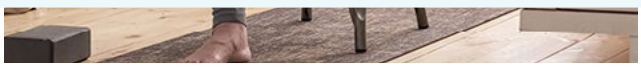
Incorporar este tipo de estiramientos en su rutina diaria es una manera estupenda de mantener la flexibilidad y la movilidad.

Al probar estiramientos nuevos, observe cómo se siente su cuerpo. Una vez que sepa qué estiramientos le sientan mejor, inclúyalos en su rutina semanal.



"Si un automóvil no se conduce y se deja en el patio trasero, acabará oxidándose y cayéndose a pedazos. Pero si se conduce con regularidad y se le da el mantenimiento adecuado, puede funcionar con un alto nivel de desempeño durante muchos años."

– Pete McCall, C.S.C.S.



Fuente: Relieve Muscle Tension with 5 Simple Stretches - SilverSneakers.

Consulte a su médico antes de empezar una dieta o un régimen de ejercicios nuevos.



Consejos de salud para la primavera y el verano: mantenerse a salvo y en buen estado

A medida que el clima se hace más cálido, la primavera y el verano ofrecen muchas oportunidades para realizar actividades al aire libre y mejorar el bienestar. **Para aprovechar al máximo estas estaciones manteniendo una buena salud, tenga en cuenta los siguientes consejos:**



1. Manténgase hidratado

Las temperaturas cálidas aumentan el riesgo de deshidratación. Intente beber al menos ocho vasos de agua al día, y más si realiza actividades al aire libre. Lleve consigo una botella de agua reutilizable que le ayude a mantenerse hidratado durante todo el día.



2. Proteja su piel

La exposición al sol puede provocar quemaduras y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior, vista ropa que le proteja y busque la sombra durante las horas de mayor intensidad de la luz solar (de 10 a. m. a 4 p. m.).



3. Maneje las alergias

La primavera suele traer polen y otros alérgenos. Para reducir los síntomas, mantenga las ventanas cerradas durante los días de mucho polen, utilice purificadores de aire y considere la posibilidad de consultar a un profesional de la atención médica para recibir los tratamientos adecuados contra la alergia.



4. Manténgase físicamente activo

Practique ejercicio con regularidad para mejorar su salud cardiovascular y su bienestar general. Actividades como caminar, montar en bicicleta, nadar y trabajar en el jardín son maneras excelentes de mantenerse activo mientras se disfruta del buen clima.





5. Practique la seguridad alimentaria

Con el aumento de las comidas al aire libre y los pícnics, es importante manipular los alimentos de forma segura para evitar enfermedades transmitidas por estos. Mantenga los alimentos perecederos refrigerados, cocine las carnes a temperaturas seguras y evite la contaminación cruzada utilizando utensilios distintos para los alimentos crudos y los cocidos.



6. Manténgase a salvo durante las actividades recreativas

Ya sea que practique senderismo, natación o que participe en deportes acuáticos, priorice la seguridad. Use el equipo adecuado, siga las directrices y sea consciente de lo que le rodea para evitar accidentes y lesiones.

Al seguir estos consejos de salud, podrá disfrutar de unas temporadas de primavera y verano vibrantes y saludables. Priorice la hidratación, la protección contra el sol y las prácticas seguras para mejorar su bienestar y aprovechar al máximo los meses más cálidos.

Fuentes: 1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). Four Steps About Food Safety. 2. Academia Estadounidense de Dermatología (2023). Sun Protection. 3. Mayo Clinic. (2024). Allergy Tips.



Asistencia financiera

Si usted tiene ingresos y bienes limitados, **es posible que califique para recibir asistencia de programas estatales y federales** que pagan la totalidad o parte de sus primas mensuales, deducibles anuales y copagos.

Servicios Sociales de CarePlus puede ayudarle a averiguar si usted reúne los requisitos para programas como Medicaid, SNAP (cupones de alimentos), cuidado a largo plazo, asistencia en efectivo y ayuda adicional con los costos del plan de medicamentos recetados de Medicare.

Nuestro equipo de Servicios Sociales está listo para ayudarle con el proceso de solicitud sin costo alguno para usted. Llámenos para obtener más información. **855-392-3900** (TTY: 711) De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

En la comunidad

Recientemente empezamos a impartir clases de educación en materia de salud de Conexiones Comunitarias de CarePlus.

He aquí algunas fotos de un evento reciente en el **Engelwood Neighborhood Center en Orlando**. Disfrutamos reuniéndonos con afiliados de CarePlus y demás miembros de la comunidad mientras compartíamos consejos saludables para el corazón sobre cómo liberarse del estrés.

Si tiene alguna pregunta o está interesado en obtener información sobre los próximos eventos, envíenos un correo electrónico a **CarePlusCommunityConnections@CarePlus-HP.com**.





¡Esperamos que haya disfrutado la lectura de Bienestar Hoy!



¿Qué le gustaría ver en la próxima edición?

Para compartirnos 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 se indica al reverso de su tarjeta de identificación de afiliado de CarePlus.

Esta información se proporciona únicamente para propósitos educativos. No debe usarse para consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de cuidado de la salud.

CarePlus
HEALTH PLANS®

