

Buena Salud

BOLETÍN TRIMESTRAL // PRIMAVERA 2017

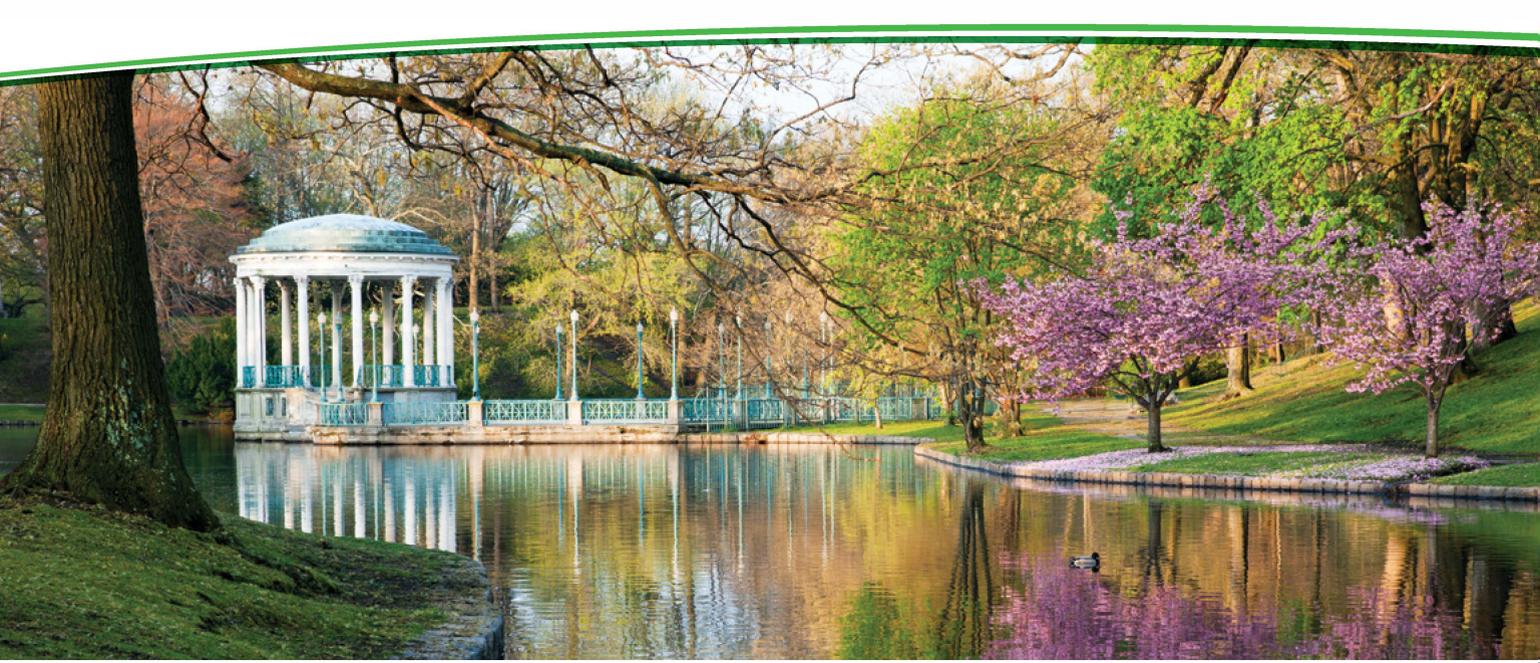
Haga Su
Ejercicio Afuera P2

Encuentre un Parque
Cerca de Usted P3

Dolor, vete
Dolor P4

Comprométase
a Dejar de
Fumar P5





Haga Su Ejercicio Afuera

Disfrute del clima más cálido de esta primavera haciendo su entrenamiento fuera. Hay muchas maneras de hacer ejercicio afuera que son divertidas y fáciles de realizar con poco o ningún equipo. Encuentre un parque local, una ruta para caminar o la playa y póngase sus tenis de deporte. Pruebe estos entrenamientos:*

- Camine o trote durante 30 minutos
- Use un banco del parque para hacer lagartijas
- Encuentre algunas escaleras – suba y baje unas cuantas veces

Ejercitar afuera es bueno para usted porque puede disfrutar del aire fresco y recibir la vitamina D del sol. Además, estar fuera cuando la temperatura es agradable podría ayudarle a hacer sus ejercicios por más tiempo. Siempre recuerde beber agua y usar protector solar mientras se ejercita afuera.

**Consulte con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo programa de ejercicios.*



Estas son algunas metas de ejercicio para esta primavera:

- › Camine 8,500 pasos por día
- › Ejercite 30 minutos al día, 5 días a la semana
- › Haga ejercicios para fortalecer sus músculos 2 días a la semana

Para consejos y planes de ejercicios para adultos, niños y familias, visite www.fitness.gov.

Encuentre un Parque Cerca de Usted

Los parques son un gran lugar para hacer ejercicio y explorar. Rhode Island está lleno de parques de todo tipo con playas, sendas para caminar, campos abiertos y mucho más. Hay un montón de cosas que puede hacer en un parque, como caminar, patear una pelota, jugar a las atrapadas, andar en bicicleta, tener una merienda saludable o simplemente disfrutar del aire fresco.



Visite uno de estos parques esta primavera y explore nuestro gran estado:

- › **Haines Memorial State Park**
Rte. 103
East Providence, RI
- › **Goddard Memorial State Park**
1095 Ives Road
Warwick, RI
- › **Lincoln Woods State Park**
2 Manchester Print Works Road
Lincoln, RI
- › **Fort Adams State Park**
Harrison Avenue
Newport, RI

Para más ubicaciones de parques, visite www.riparks.com.

¿Estresado? ¡El Ejercicio Puede Ayudar!

El estrés puede ser abrumador, pero hacer ejercicio, aunque sea por 5 minutos puede ayudar, de acuerdo con la Asociación de Ansiedad y Depresión de América. Caminar, trotar y practicar yoga son excelentes maneras de reducir el estrés y mantenerse saludable al mismo tiempo. El ejercicio puede aumentar su estado de ánimo, ayudarle a dormir mejor y reducir la ansiedad.

Tómese su tiempo de su día para mejorar su salud mental y física por medio del ejercicio.

Visite www.adaa.org y haga clic en "Understand the Facts" para obtener más información.

RIFA: Gane un Fitbit™ Zip

Queremos ayudarle a alcanzar sus metas de entrenamiento físico. Una forma de darle seguimiento a su entrenamiento físico es utilizando un Fitbit™ Zip para contar sus pasos y las calorías que quema. Los miembros de Neighborhood pueden llamar al 1-401-427-6706 (TTY 711) antes del 19 de mayo para participar en la rifa. Deje su nombre, dirección, número de teléfono y número de identificación de miembro de Neighborhood para poder participar en el sorteo para ganar un Fitbit Zip™.





Dolor, vete Dolor

Claves para hacer frente al dolor crónico : Dr. Christopher Ottiano, Associate Medical Director

El dolor crónico puede ser difícil de controlar a veces y le puede desanimar. No hay ningún medicamento o tratamiento mágico para curarlo. Por eso es tan importante hacer las cosas que la investigación ha demostrado que pueden ayudar a aliviar el dolor.

Todas estas cosas ayudan a hacer frente al dolor crónico si usted también está tomando o no medicamentos para disminuir el dolor.

Ya sea que esté inscrito en Medicaid o en un plan comercial, Neighborhood tiene servicios para ayudarle a lidiar con el dolor. También contamos con muchos especialistas en manejo del dolor en nuestra red. Llámenos al 1-800-459-6019 (TTY 711) para preguntar sobre los beneficios cubiertos por su plan.

- **Manténgase activo.** Salir a caminar y hacer otro ejercicio puede ayudarle a disminuir su dolor. Elija actividades que disfrute y que su médico recomiende. Camine con un amigo o participe en una clase. El estiramiento regular también alivia los músculos adoloridos y las articulaciones.
- **Duerma lo suficiente.** Alrededor de 8 horas de sueño cada noche le da a su cuerpo la oportunidad de recuperarse y ayuda a reducir el dolor.
- **Evite el alcohol y no fume.** Esto hace que sea mucho más difícil para su mente y cuerpo hacer frente al dolor. Al final fumar y tomar alcohol sólo empeoran el dolor.
- **Mantenga un registro de su dolor y actividad diaria.** Para ayudar a su proveedor a entender cómo se ha estado sintiendo, mantenga un diario de sus actividades y cómo el dolor afecta su capacidad de realizarlas. También observe qué cosas ayudan o empeoran su dolor.
- **Pídale ayuda a su proveedor.** Su proveedor diagnosticará su afección y le recomendará el tratamiento adecuado para usted. Traiga una lista de preguntas que tenga, al igual que su diario.

Comprométase a Dejar de Fumar

Si usted o un ser querido está tratando de dejar de fumar o usar tabaco, comprometerse a dejar de fumar es un gran primer paso. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar muchas veces antes de que realmente puedan dejar de fumar para siempre. Como muchas otras cosas, se necesita práctica y apoyo.

Si está pensando en dejar de fumar o dejar el tabaco, Neighborhood le puede ayudar. Neighborhood tiene un programa de cesación del tabaco para los miembros llamado Quit for Life (Dejar de Fumar por la Vida) que puede ayudarle a dejar de fumar.

Quit for Life ofrece:

- Consejo y apoyo por teléfono
- Educación y recursos
- Ayuda para que usted aprenda la mejor manera de dejar de fumar

Para obtener más información sobre Quit for Life, llámenos al 1-401-459-6637 (TTY 711).

Razones para Dejar de Fumar Hoy:

- Fumar puede causar cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades pulmonares como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Fumar causa más de 480,000 muertes cada año en los Estados Unidos.
- Fumar afecta la salud de los dientes y las encías y puede causar la pérdida de dientes.
- Al dejar de fumar, el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer y accidente cerebrovascular disminuye.

Referencia: Sitio web del Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov

Línea de Consejos de Enfermeras de Neighborhood

La Línea de Consejos de Enfermera de Neighborhood está disponible para todos los miembros. Las enfermeras están disponibles para hablar con usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si desea hablar con una enfermera, puede llamar a la Línea de Consejo de Enfermeras de Neighborhood al 1-844-617-0563 (TTY 711).

Las enfermeras pueden ayudarle con:

- Decisiones sobre dónde acudir para recibir atención médica.
- Preguntas sobre sus problemas de salud o medicamentos.
- El cuidado de su salud en casa

La Línea de Consejos de Enfermeras no es un servicio de emergencia. Llame al 911 si cree que está teniendo una emergencia.



Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-401-459-6009 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-401-459-6009 (TTY 711).

Receta Saludable para el Corazón

Muffin de Arándano Integral

Lo creas o no, comer alimentos saludables para el corazón puede ser igualmente delicioso como bueno para su cuerpo. Y si pudiera salvar su corazón mejorando su dieta, ¿no quisiera al menos intentarlo? Pruebe esta receta saludable para el desayuno o un aperitivo.

Para recetas más saludables para el corazón como esta, visite www.heart.org/recipes.

Ingredients (4 Servings)

- ▶ aceite en aerosol para cocinar (opcional)
- ▶ ¾ taza de harina de avena cocinada rápida sin cocer
- ▶ ½ taza de harina de trigo integral
- ▶ ½ taza de harina de uso múltiple para todo uso
- ▶ ½ taza de azúcar moreno claro firmemente empaquetada
- ▶ ½ taza de arándanos azucarados y secos
- ▶ ¼ taza de germen de trigo tostado
- ▶ 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ▶ ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ▶ ¾ taza de jugo de piña
- ▶ Sustituto de huevo equivalente a 1 huevo, o 1 huevo grande
- ▶ 1 cucharada de aceite de canola o 1 cucharada de aceite de maíz
- ▶ 2 cucharadas de semillas de girasol sin sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe ligeramente un molde para muffins de 12 tazas con un aceite en aerosol para cocinar o ponga tazas de muffin de papel en el sartén.
2. En un tazón mediano, mezcle la harina de avena, las harinas, el azúcar crema, los arándanos, el germen de trigo, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio. Haga un hueco en el centro. Vierta el jugo de piña, sustituto de huevo y aceite en el pocillo, revolviendo hasta que se humedezca. No haga sobre mezcla; La masa debe ser un poco grumosa. Con una cuchara coloque la masa uniformemente en los moldes para muffins. Polvoree con las semillas de girasol.
3. Hornee durante 11 a 12 minutos, o hasta que un palillo de madera insertado en el centro de un muffin salga limpio. Estos muffins no necesitan un tiempo de enfriamiento antes de sacarlos de la cacerola.



Esta receta es traída a usted por el movimiento Go Red For Women de la Asociación Americana del Corazón. Neighborhood es un orgulloso patrocinador de Go Red For Women.

Receta copyright © 2017 por la American Heart Association.



**Neighborhood
Health Plan**
OF RHODE ISLAND™

Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2017 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos de salud y recursos, visite el sitio web www.nhpr.org/CurrentMembers/YourHealth o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711).