

the BETTER BULLETIN

2019 Summer Edition



EN ESTE NÚMERO: La diversión bajo el sol | Cómo proteger la salud de sus hijos | Prepare un saludable sándwich abierto de atún | Intente resolver un desafío para la mente

La diversión bajo el sol (más segura)

Para mucha gente, el verano significa pasar tiempo bajo el sol y al aire libre. Quizá le guste la jardinería, relajarse junto a la alberca, andar en bicicleta, cocinar en la parrilla o disfrutar de largas caminatas. Quizá busca obtener ese resplandor “saludable”. Cualquiera que sea el caso, es importante recordar que no todo sobre los rayos solares es bueno y que ese resplandor pudiera no ser tan saludable.

Su cuerpo necesita protección contra la radiación ultravioleta, también llamada rayos UV. Éste es el tipo de luz que emite el sol. No importa de qué color sea su piel; independientemente de que sea clara u oscura, en todo caso requiere protección. Con el tiempo, la exposición a los rayos UV puede ocasionar envejecimiento prematuro, lo que significa que su resplandor puede terminar en arrugas, áreas oscuras y una apariencia que en ocasiones se le llama “curtida”.

Sobreexponerse al sol incluso puede causar cáncer de la piel. Este tipo de cáncer es el más común de todos y en Estados Unidos va en aumento. Si nota cambios en la piel, como la aparición de pecas o lunares, visite a su médico para que le examine.

Usar protector solar es una parte importante de protegerse contra el sol. El protector solar debe ser uno de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF) de 15 o más. Para obtener la máxima protección, aplíquelo 15 minutos antes de salir y vuelva a aplicarlo cada dos horas y más a menudo si está nadando o sudando.



Algunas de las áreas que con frecuencia se descuidan incluyen



También es importante cubrirse las áreas a lo largo del nacimiento del cabello y las áreas de la cabeza que quedan expuestas debido a calvicie o cabello ralo. (No olvide protegerse los ojos, pero por favor, ¡no aplique protector solar en ellos!)

No olvide que hay otras formas de limitar su exposición al sol, como usar un sombrero, lentes de sol y ropa para cubrirse. ¡Se divertirá más si no sufre quemaduras de sol!

Cómo proteger la salud de sus hijos este año escolar

Empiece el año académico con el pie derecho asegurándose de que sus hijos están protegidos por las vacunas adecuadas. Probablemente haya escuchado sobre el brote de sarampión en Estados Unidos. Éste es un virus particularmente infeccioso que ha ido en aumento debido a ciertos pequeños segmentos de comunidades que han decidido no vacunar a sus hijos.

Las vacunas son seguras y eficaces y son la mejor protección que tenemos contra muchas enfermedades, como el sarampión.

Agosto es el Mes Nacional de la Concientización de la Vacunación (NIAM).

Su propósito es aumentar la conciencia sobre la importancia de las vacunas, lo que ayuda a proteger a todos contra enfermedades prevenibles.

Razones para vacunar a sus hijos:

- **Sus hijos podrían estar en riesgo de contraer enfermedades serias que hubieran podido prevenirse con una vacuna.** Muchas de estas enfermedades (como influenza, tos ferina y herpes zoster) son comunes en Estados Unidos y muchas pueden transmitirse fácilmente.
- **Usted puede reducir las probabilidades de que sus hijos transmitan una enfermedad grave a sus seres queridos.** La mayoría de las enfermedades prevenibles con vacunas pueden ser contagiosas, como la influenza, meningitis y tos ferina. Aplicar las vacunas recomendadas puede reducir el riesgo de que los niños se enfermen y transmitan la enfermedad a otras personas.
- **Gozar de la tranquilidad que le brinda proteger la salud de sus pequeños.** En ocasiones, las personas se esperan a vacunarse hasta que escuchan que ha habido brotes de enfermedades como tos ferina o influenza en su comunidad. El momento de vacunarse es antes de que la enfermedad se presente. Es importante mantener las vacunas actualizadas porque nadie puede predecir cuándo aparecerán las enfermedades.

Los índices de vacunación tienen que permanecer altos para que las vacunas sean lo más eficaz posible. (Por ejemplo, en una población no vacunada, tan sólo una persona con sarampión puede infectar a entre 12 y 18 otras personas.) De manera que, cuando vacune a sus hijos, ¡no sólo los está protegiendo a ellos y a sus compañeros de clase, sino que está protegiendo a toda la comunidad!

FUENTES: www.ambetterhealth.com/resources/better-health-center/healthy-living/10-reasons-vaccinated.html
www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/downloads/vacsafe-understand-color-office.pdf
www.hhs.gov/blog/2018/08/01/honor-national-immunization-awareness-month.html
www.vox.com/2019/1/29/18201982/measles-outbreak-virus-vaccine-symptoms



¿Tiene sus vacunas al día?

Muchos adultos en Estados Unidos no saben cuáles vacunas se les recomienda aplicarse, lo que significa que no están aprovechando la mejor protección disponible contra una serie de enfermedades serias. Hable con su médico para asegurarse de que se ha aplicado todas sus vacunas y para averiguar si necesita una vacuna de refuerzo para mantener su inmunidad.



Deliciosos sándwiches abiertos de atún

Deléitese con esta receta veraniega fácil de preparar que contiene atún repleto de proteína, cremoso queso mozzarella y sabrosa cebolla. ¡Perfecta para un domingo de descanso!



LO QUE NECESITA

- 1 lata de atún enlatado en agua
- 4 rebanadas de pan de trigo integral
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1 tallo de apio, picado
- Aproximadamente una cucharada de cebolla picada
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 tomate, cortado en 4 rebanadas
- 1 limón

CÓMO HACERLO

1. Para los sándwiches abiertos de atún: abra la lata de atún y vierta el contenido en una coladera; enjuague bien. Coloque el atún en un tazón y con un tenedor deshaga los trozos suavemente. Exprima el jugo del limón y añada el aceite de oliva, una cucharadita a la vez mezclando a fondo con un tenedor mientras mezcla añada la sal, pimienta, cebolla picada y apio picado.
2. Una vez que todo quede bien mezclado, vierta la mezcla a cucharadas sobre las 4 rebanadas de pan de trigo integral. Después colóquelas en un molde de hornear. Coloque una rebanada de tomate sobre cada rebanada y rocíe encima el queso mozzarella generosamente. Hornee a 450 grados en el horno (o bajo el asador) sólo hasta que el queso quede deliciosamente fundido. (No se recomienda calentar demasiado el atún.)

* Para que resulte atractivo a los niños, puede usar queso americano (artículo de WIC).

* Asimismo, en lugar de pan pueden usarse *bagels* o panecillos ingleses de trigo integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN) PORCIONES = 4

Calorías (Kcal)	Potasio (mg)	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)	Grasas trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Otros carbohidratos (g)
194.29	201.92	7.65	2.52	.23	19.05	357.6	0.89

Fibra dietética (g)	Azúcar (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (% Valor Diario)	Vitamina C (% Valor Diario)	Calcio (% Valor Diario)	Hiero (% Valor Diario)
2.14	1.96	17.58	63.2	3.61%	3.88%	14.01%	7.19%

Intente resolver un desafío para la mente

¿Busca aumentar su inteligencia? Intente resolver este acertijo de sudoku. Llene la cuadrícula de manera que toda hilera, columna y recuadro de 3x3 contengan los números 1 al 9.

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

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

Respuestas:

Dato divertido

UNA MENTE MEJOR

¿Sabía que la altura de la Torre Eiffel “aumenta” durante el verano? Debido a que la torre es de hierro, es posible que se expanda durante la temporada de calor de París, Francia y esto haría que su altura aumentara más de seis pulgadas.

FUENTE:
<https://kids.nationalgeographic.com/explore/5-reasons-why-hub/5-reasons-why-summer-is-cool/>

LOS RECURSOS DE SU PLAN DE SALUD EN LÍNEA

EN DÓNDE ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE SU PLAN DE SALUD

SITIO DE INTERNET Ambetter.SuperiorHealthPlan.com	
CUENTA SEGURA PARA AFILIADOS EN LÍNEA Member.AmbetterHealth.com	
TELÉFONO 1-877-687-1196 (Relay Texas/TTY 1-800-735-2989)	
<p>MANUAL PARA AFILIADOS</p> <p>Su Manual para afiliados es un útil recurso. Le brinda información sobre cómo aprovechar su plan al máximo. Asimismo, le ayuda a entender mejor su cobertura de seguro de salud y los servicios que tiene a su disposición.</p>	<p>Encuentre su Manual para afiliados en Ambetter.SuperiorHealthPlan.com. Haga clic en la sección <i>Para afiliados</i> y después en el enlace <i>Materiales y formularios para afiliados</i>.</p>
<p>PROGRAMA DE BENEFICIOS</p> <p>Su Programa de beneficios es un resumen de sus servicios cubiertos. Enumera los beneficios cubiertos que tiene a su disposición y le indica cuándo es elegible para recibirlos. También incluye información sobre los montos específicos de su copago, costos compartidos y deducible.</p>	<p>Puede encontrar su Programa de beneficios y Evidencia de cobertura al iniciar sesión en su cuenta segura para afiliados en línea en Member.AmbetterHealth.com.</p> <p>After you're logged in, go to: My Health → My Benefits → 2019</p>
<p>PÓLIZA DE GASTOS MÉDICOS MAYORES</p> <p>Su Póliza de Gastos Médicos Mayores es un documento detallado que enumera todos los servicios y beneficios que cubre su plan específico. Su Póliza de Gastos Médicos Mayores puede ayudarle a entender cómo acceder a la atención médica, qué servicios de salud están cubiertos por Ambetter y qué porción de los costos de atención de la salud deberá pagar usted.</p>	

Si tiene preguntas adicionales, por favor visite
Ambetter.SuperiorHealthPlan.com

Comuníquese con Servicios para los afiliados para obtener versiones impresas de cualquier material informativo:
1-877-687-1196 (Relay Texas/TTY 1-800-735-2989)

Ambetter de Superior HealthPlan es una compañía Autorizada de Planes de Salud en el Mercado de seguro médico de Texas. Ambetter de Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Esta es una publicidad para la venta de seguros. © 2019 Celtic Insurance Company. Todos los derechos reservados. If you, or someone you're helping, has questions about Ambetter from Superior HealthPlan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-877-687-1196 (Relay Texas/TTY 1-800-735-2989). Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Ambetter from Superior HealthPlan, 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 1-877-687-1196 (Relay Texas/TTY 1-800-735-2989).