

# Camino al Bienestar con Humana

Enero 2021

Humana Health  
en tu empresa

## Enero... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al Mes de Concienciación de la Salud de la Tiroides y a la Semana del Peso Saludable!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca del cáncer de la tiroides y sobre estrategias para alimentarse saludablemente. Esta colección puede ser utilizada en una variedad de formatos y escenarios. Para su beneficio le sugerimos algunas ideas para su implementación.

### Educación y Prevención Te Informa

(cantidad: 2) – **“Conoce sobre el cáncer de la tiroides” y “Alimentándote saludablemente en tiempos de pandemia”**. Si desea, puede reproducir el boletín para su distribución. Sugerimos que coloque el boletín a color en un tablón de edictos (bulletin board), área de recepción, área de descanso (break room), cafetería u otras áreas de alto tráfico.

### Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **“Revise su tiroides” y “Batata mameya con yogur y canela”**. Estas atractivas hojuelas proveen información breve y concisa para sus asociados. Pueden ser colocadas en tablones de edictos, salones de conferencias, áreas de descanso o cafetería.

Bienvenido a nuestra colección de educación: “Camino al Bienestar con Humana”. Estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por educadores de salud clínica y bienestar de Humana en Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas (“Humana Wellness”) a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud”.

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

### Recursos

- <https://health.gov/espanol/myhealthfinder>
- <https://medlineplus.gov/spanish/>

#### Cáncer de Tiroides:

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/thyroid-cancer/symptoms-causes/syc-20354161>

#### Peso saludable:

- <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multi-language-spanish>

#### Humana

[www.humana.pr](http://www.humana.pr)  
[www.myhumana.com](http://www.myhumana.com)

#### Departamento Educación y Prevención

Humana Health Plans of  
Puerto Rico, Inc.  
Humana Insurance of  
Puerto Rico, Inc.

**787-282-7900**

Esperamos que Camino al Bienestar con Humana le sea de gran utilidad. Si tiene alguna pregunta, sugerencia o necesita más información sobre cómo utilizar la colección, no dude en comunicarse con el Departamento de Educación y Prevención de Humana al **787-622-5868**.



### Sus Recursos:

#### My Humana

humana.com/about/  
myhumana  
Información de Salud,  
Beneficios y Medicamentos

#### Calidad Humana

Programa de Manejo de  
Condiciones  
**1-877-589-2819**

#### Humana Beginnings

Programa de Educación  
Prenatal  
**1-866-488-5992**

#### Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos  
**1-866-488-5992**

#### ¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

#### Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención  
383 Ave. F.D. Roosevelt  
San Juan, PR 00918-2131



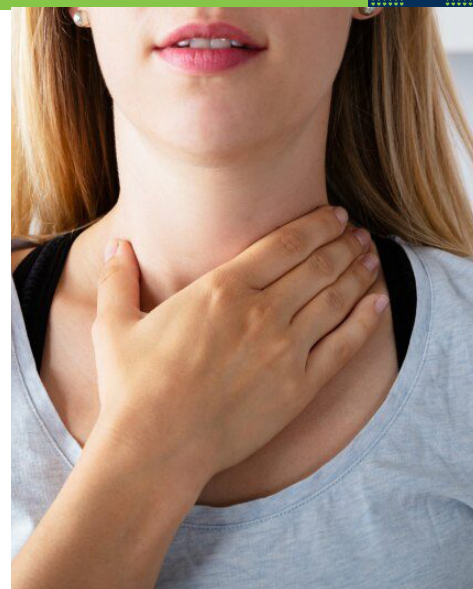
## Conoce sobre el cáncer de la tiroides

El cáncer de tiroides es un tipo de cáncer que se origina en la glándula tiroides y ocurre cuando se forman tumores, también conocidos como nódulos. En su mayoría (90%), los nódulos son benignos, no cancerosos. Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de la glándula tiroidea son los siguientes: sexo femenino, es más frecuente en las mujeres que en los hombres; exposición a niveles altos de radiación, los tratamientos de radioterapia en la cabeza y el cuello, y determinados síndromes genéticos heredados. Los síntomas del cáncer de tiroides pueden incluir: un bulto en la base del cuello, voz ronca que dura más de un par de semanas, dolor de garganta o dificultad para tragar que no mejora.

En la mayoría de los casos, el cáncer de tiroides en sus etapas iniciales no causa ningún síntoma. Sin embargo, la presencia de nódulos tiroideos puede detectarse en algunos casos en pacientes que sienten un nudo en la garganta o se encuentran un bulto en el cuello frente al espejo.

### Hay diferentes tipos de cáncer de tiroides, tales como:

- **Papilar** es el tipo más común, crece muy lentamente y suele extenderse a los nódulos linfáticos en el cuello. Afecta con mayor frecuencia a las mujeres que a los hombres en edades entre 30 y 50 años de edad.
- **Folicular** es el segundo tipo más común, casi nunca llega a los ganglios linfáticos, pero algunas veces se propaga a otros órganos. Afecta con mayor frecuencia a las mujeres que a los hombres entre las edades de



40 a 60 años. En pacientes jóvenes, si se descubre cuando el tumor es pequeño y se limita a la tiroides, las probabilidades de que se curen son altas, de casi 95%.

- **Medular** es menos común, tiende a pasar de tiroides a ganglios linfáticos en el cuello, extendiéndose a puntos distantes como el hígado, los huesos y el cerebro. Este tipo de cáncer puede ser hereditario y es necesario evaluar a otros familiares para determinar si corren el riesgo de tenerlo.
- **Anaplásico** es el menos común y más agresivo. Es común que el cáncer vuelva a presentarse después del tratamiento. Afecta a más hombres que mujeres y principalmente a personas mayores de 65 años de edad.

Visite su médico para una evaluación anual y las pruebas preventivas de TSH (Hormona estimulante de la tiroides), la prueba de T3 y T4, que miden diferentes hormonas de la tiroides. Recuerda que la prevención es la mejor herramienta para evitar enfermedades.



### Sus Recursos:

#### My Humana

humana.com/about/  
myhumana  
Información de Salud,  
Beneficios y Medicamentos

#### Calidad Humana

Programa de Manejo de  
Condiciones  
**1-877-589-2819**

#### Humana Beginnings

Programa de Educación  
Prenatal  
**1-866-488-5992**

#### Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos  
**1-866-488-5992**

#### ¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

#### Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención  
383 Ave. F.D. Roosevelt  
San Juan, PR 00918-2131



## Alimentándote saludablemente en tiempos de pandemia

La pandemia por coronavirus (COVID-19), ha causado muchos cambios en la vida de las personas. La cuarentena y el distanciamiento físico no solo han representado un impacto en nuestras vidas, sino también en nuestras costumbres, estilos de vida (incluyendo la disminución de ejercicio) y en nuestros hábitos alimentarios.

En Puerto Rico, el 69.5% de la población se encuentran en sobrepeso u obesidad (Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2017-2019). Considerando esta estadística y en este tiempo de #quédateencasa, debemos adoptar un estilo de vida más saludable. Tendremos la oportunidad de mejorar nuestros hábitos alimentarios: disminuyendo el consumo de dulces y otras golosinas, aumentando significativamente el consumo de frutas y vegetales, controlando el consumo diario de los hidratos de carbono presentes en el grupo de los cereales, panes y viandas, sin olvidar el consumo del agua para evitar así la deshidratación en el cuerpo.

El Instituto Nacional de la Salud (NIH) de EEUU sugiere que la manera más segura de mantener, perder y no volver a aumentar el peso corporal es siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Elige alimentos saludables- consume granos enteros como, por ejemplo: avena, quinoa, linaza, amaranto, cebada, farro, mijo, muesli, harina integral y centeno; leche y sus productos lácteos sin o bajos en grasa (menos de 1% de grasa láctea). Elige las proteínas que sean bajas en grasa y colesterol como habichuelas, clara de huevo, pescado, carnes magras (menos de



98 % libre de grasa), nueces semillas y tofu. Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales. Selecciona, por ejemplo: cerezas, chinas, fresa, guineos, melocotones y melones; pimientos rojos, amarillos y verdes, lechuga, espinaca, zanahorias, remolachas, tomates, calabazas y pepino fresco.

- Come porciones pequeñas- usa un plato más pequeño y revisa la etiqueta nutricional para aprender cuál debe ser el tamaño en las porciones.
- Incluye el ejercicio en tu rutina diaria- añade 150 minutos de ejercicios a la semana (30 minutos de ejercicio al día) recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Puedes realizar jardinería, caminar con tu familia, practicar algún deporte y usar las escaleras (todo esto siguiendo las medidas de bioseguridad y distanciamiento físico como parte del protocolo del COVID-19)

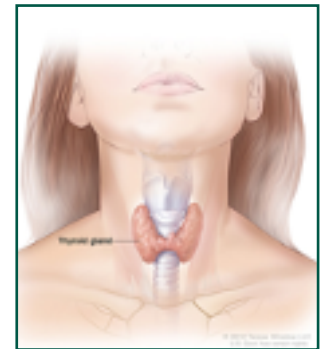
Recuerda: Todo empieza por la casa. La clave está en seleccionar los alimentos saludables a la hora de hacer las compras y planificar las comidas diarias para ti y toda tu familia.

# Revise su tiroides



Para ayudarlo a encontrar bultos o agrandamientos en el cuello que puedan indicar una condición de la tiroides detectada a tiempo, puede realizar un simple autoexamen de cuello. Para el autoexamen necesitará: un espejo y un vaso con agua. A continuación, una guía establecida por la Asociación Americana de Endocrinología Clínica (AACE) que puede seguir paso a paso:

1. Mientras se mira de cerca, frente al espejo, concéntrese en la zona frontal inferior de su cuello, por encima de las clavículas y por debajo de la laringe. Su glándula tiroides se encuentra en esta área del cuello.
2. Mientras se enfoca en esta área, incline la cabeza hacia atrás.
3. Beba un poco de agua y trague.
4. Mientras traga, mire su cuello a través del espejo. Fíjese para ver si hay protuberancias o bultos en esta área cuando traga.
5. Si ve protuberancias en esta área, consulte a su médico. Es posible que tenga una glándula tiroides agrandada, un nódulo tiroideo o alguna otra condición que deba revisarse.



Recuerde que este examen **no sustituye** una evaluación con el médico ni las demás pruebas que se requieren para un diagnóstico adecuado. Consulte con su endocrinólogo.

Por Zorielu Orta, MPHE, CHES  
Tomado de: Asociación Americana de Endocrinología Clínica (AACE)  
[www.verywellhealth.com](http://www.verywellhealth.com)

**Humana**®

PRHL24RSP

**Humana**Health  
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711)

# Batata mameya con yogur y canela



Una merienda saludable es la clave para tener activo el metabolismo corporal quemando calorías, quitar sutilmente el hambre, mantener el peso y llenarte de energía. Aquí una merienda fácil de preparar:

## Ingredientes

Una batata mameya pequeña  
2 cucharadas de yogur sin grasa  
Canela al gusto

## Procedimiento

Coloca la batata mameya en el microondas durante unos ocho minutos. Ya cocida la cubres con yogur natural (sin grasa) y canela al gusto; para así obtener un bocadillo nutritivo, delicioso y abundante.

Rinde 1 porción con: 170 calorías, 0g de grasa, 13g de azúcar, 6g de proteínas y 6g de fibra.

**Disfrútela y buen provecho.**

Por: Lcda Maria Varela, MEd  
Tomado y adaptado: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**Humana**<sup>®</sup>

PRHKZVXSP

**Humana**Health  
en tu empresa

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. **English:** ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711)