

Camino al Bienestar con Humana

Marzo 2021

Humana Health
en tu empresa

Marzo... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al Mes Nacional de la Nutrición y de la Concienciación de las Lesiones en el Cerebro!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer cómo preparar platos saludables para una mejor nutrición, además de conocer más sobre las lesiones cerebrales. 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

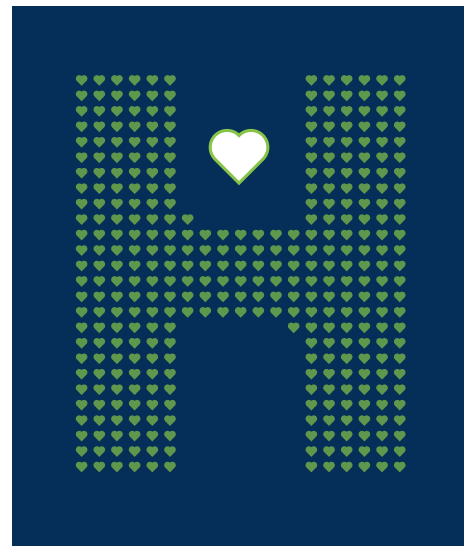
(cantidad: 2) – **“Aprende a cocinar platos saludables” y “Qué hacer si recibe un impacto violento en la cabeza”**. Si desea, puede reproducir el boletín para su distribución. Sugerimos que coloque el boletín a color en un tablón de edictos (bulletin board), área de recepción, área de descanso (break room), cafetería u otras áreas de alto tráfico.

Hojas Educativas para Tablones de Edictos

(cantidad: 2) – **“Receta saludable para compartir con tu familia” y “Alimentos que ayudan a la salud de tu cerebro”**. 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/>

Nutrición:

- <https://www.eatrightpro.org/about-us/what-is-an-rdn-and-dtr/work-with-an-rdn-or-dtr/food-and-nutrition-handouts-in-multiple-languages>

Daño Cerebral:

- <https://medlineplus.gov/spanish/traumaticbraininjury.html>

Humana

www.humana.pr
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



Aprende a cocinar platos saludables

Un 34% de las calorías de la dieta media provienen de las grasas. Esto puede contribuir a desarrollar problemas de salud tales como enfermedades coronarias, obesidad, hígado graso y cierto tipos de cáncer. Por lo que aprende a cocinar más sano disminuyendo la cantidad de grasa que se añade a las comidas. Esto puede significar aprender nuevos métodos de cocinar como asar, hornear, a la brasa o a la parrilla. Por ejemplo, haz la carne en una rejilla para que el exceso de grasa no se quede en la carne. Una opción es hervir a fuego lento en caldo bajo en sodio o vino de cocinar en vez de freír con grasa. También puedes usar sartenes antiadherentes. Existen libros de cocina con recetas bajas en grasa que son muy útiles, al igual que las sugerencias que damos a continuación:

- 1. Añade sabor sin añadir grasa**
Sazona los vegetales, pastas y viandas con una mezcla de hierbas aromáticas, jugo de limón, pimienta o vinagres de sabores.
- 2. Aligera tus recetas**
 - a. En las sopas a base de crema, usa leche o leche en polvo sin grasa. Añade papas majadas u hojuelas de papa para brindar espesor y sabor.
 - b. Sustituye la mitad de la grasa de los bizcochos por compota de manzana.
 - c. En la ensalada de papas reduce la grasa combinando la mayonesa baja en grasa con yogur y eliminando el huevo duro en pedacitos.
 - d. Para completar la ensalada de frutas, coloca en el tope yogur sin



grasa con canela polvoreada en vez del famoso “whipped cream”.

- e. Prepara la salsa para carnes con puré de vegetales cocidos, una pequeña cantidad de caldo o vino y especias. Evita cualquier tipo de grasa.
- f. Sustituye la mayonesa y crema agria por yogur o queso requesón (“cottage cheese”) bajos en grasa.

Cocina sano, cocina con menos grasa

- Disfruta los sabores naturales de los alimentos sin añadirle salsas cremosas. Sólo $\frac{1}{4}$ de taza de salsa holandesa o Alfredo le añade hasta 19 gramos de grasa. Prefiere usar las salsas hecha a base de tomate.
- Haz el chile con dos o tres tipos de habichuelas en vez de carne.
- Refrigerar las sopas y los estofados y quita la grasa antes de calentar y servir.

Recuerda que es mejor sentarse y merendar antes de comenzar a cocinar para evitar el hábito de mordisquear mientras cocinas. Cambiar tus hábitos alimentarios lleva tiempo, pero merece la pena. Seguirás disfrutando de las comidas y te sentirás mejor.



Marzo 2021

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



Qué hacer si recibe un impacto violento en la cabeza

La lesión cerebral traumática generalmente es provocada por un golpe, caída o impacto violento en la cabeza. Un objeto que penetre en el tejido cerebral, como una bala o un pedazo roto de cráneo, también puede provocar una lesión cerebral traumática afectando las neuronas cerebrales de forma temporal. Una lesión cerebral traumática más grave puede provocar hematomas, tejidos desgarrados, sangrado y otras lesiones físicas en el cerebro.

Estas lesiones pueden provocar complicaciones a largo plazo o hasta la muerte. Algunos signos y síntomas de la lesión cerebral traumática leve pueden ser:

Síntomas físicos

- Pérdida del conocimiento por algunos segundos o minutos.
- Un estado de aturdimiento, confusión o desorientación, sin pérdida del conocimiento.
- Dolor de cabeza, náuseas o vómitos.
- Fatiga o somnolencia, problemas con el habla.
- Dificultad para dormir, dormir más de lo habitual, mareos o pérdida del equilibrio.

Síntomas sensoriales

- Visión borrosa, zumbido en los oídos, sabor desagradable en la boca o cambios en el sentido del olfato.
- Sensibilidad a la luz o al sonido.



Síntomas cognitivos o mentales

- Problemas de memoria o de concentración.
- Cambios o altibajos en el estado de ánimo o ansiedad.

Busque atención médica de urgencia si hay algún signo o síntoma de una lesión cerebral traumática después de recibir un fuerte golpe u otra lesión traumática en la cabeza.

PRHL36SSP

Por: Sonia I. Alvira Rios, MPHE Tomado y adaptado: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/traumatic-brain-injury/symptoms-causes/syc-20378557>

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. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, 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 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711)。

Receta saludable para compartir con tu familia

Te exhortamos a preparar recetas saludables para ti y tu familia. A continuación, un ejemplo de un plato fácil de preparar:



Pasta con garbanzos y vegetales

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de aderezo de vinagreta balsámica
- 16 onzas de pasta integral sin cocinar
- 1 bolsa de 10 onzas de vegetales mixtos congelados

Procedimiento:

1. En una olla con agua hirviendo cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Dos minutos antes de que la pasta termine de cocinar, añada los vegetales. Una vez que la pasta esté cocida y los vegetales estén tiernos, escurra en un colador.
3. Mezcle los garbanzos y el aderezo en un tazón grande hasta que se combinen.
4. Agregue la pasta y los vegetales al tazón y mézclelo todo. Sirva caliente.

Rinde para 10 porciones de una taza.

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES

Receta tomada y adaptada de www.Eatright.org (Tessa Nguyen, RD, LDN)

Humana®

PRHL36FSP

HumanaHealth
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. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, 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 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711)。

Alimentos que ayudan a la salud de tu cerebro



Una buena alimentación es clave para la salud en general y para la salud de nuestro cerebro. Incluye estos alimentos en tu dieta para que tu cerebro pueda disfrutar de una salud óptima:

Algunas de las más frecuentes son:

1. **Nueces** - son ricas en omega 3 y ayudan a bajar la inflamación en el cerebro producido por la alta presión sanguínea.
2. **Pescado** - rico en ácidos grasos omega 3. Ayudan a disminuir el riesgo de inflamación cerebral y la depresión. Algunos ejemplos son: el salmón, el atún albacore, la sardina y el pez espada.
3. **Arándanos, fresas y frambuesas** - contienen vitamina K, C y fibra, para ayudar a prevenir el Alzheimer y el estrés.
4. **Agua** - un cerebro hidratado lleva el oxígeno y los nutrientes a sus células, mejorando la memoria. Se recomienda tomar de 10 a 12 onzas de agua al día.
5. **Aguacate** - contiene fitoquímicos (nutrientes de origen vegetal) que previenen el deterioro cognitivo.

¡Anímate a incluir estos alimentos en tu dieta diaria! Mejorarás la salud de tu cerebro y permitirán que te sientas mucho mejor en tu diario vivir.

Por: Alba M. Rodríguez Colón, HE, MA

Humana®

PRHL2YXSP

HumanaHealth
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. En Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. y Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. ("Humana"), es importante que usted reciba un trato justo. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, incapacidad, 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 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711)。