

Camino al Bienestar con Humana

SEPTIEMBRE 2020

Humana Health
en tu empresa

SEPTIEMBRE... *En un Vistazo*

¡BIENVENIDO al Mes del Envejecimiento Saludable y de las Frutas y Vegetales!

Adjunto encontrará herramientas para ayudarle a usted y a su compañía a conocer más acerca de cómo podemos envejecer saludablemente y el beneficio de incluir las frutas y vegetales en nuestra dieta diaria. 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) – **“Mujer: Examínate y reduce el riesgo de sufrir enfermedades” y “¡A comer frutas y vegetales para una mejor salud!”**. 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) – **“¿Buscas un hogar de cuidado para tu familiar?” y “Batida energizante con espinacas y frutas”**. 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.

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 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).

Tu colección celebra
su aniversario:

20
años

caminando juntos
hacia tu bienestar

Recursos

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

Envejecimiento Saludable:

- <https://salud.nih.gov/temas-de-salud/envejecimiento-saludable/>

Frutas y Vegetales:

- <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/fruitsandvegetables.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**.





SEPTIEMBRE 2020

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



Mujer: Examínate y reduce el riesgo de sufrir enfermedades

Es importante que acuda a su médico para que le ordene los exámenes preventivos que apliquen según su edad o el ciclo de vida en que se encuentre. Estos exámenes preventivos o cernimientos le ayudarán a prevenir y detectar condiciones de salud a tiempo para proveer un tratamiento oportuno y así, evitar complicaciones.

Entre los exámenes preventivos que debe realizarse se encuentran:

- Evaluación de la presión arterial en cada visita médica. Si padece de hipertensión (130/80 mmHg o más) dialogue con su médico sobre la frecuencia con que debe tomarla. Hágase la prueba cada dos años si su presión arterial es inferior a 120/80 mmHg). Siempre consulte con su doctor.
- Panel de Lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre cada 5 años. De obtener niveles elevados, debe repetir el análisis de sangre cada 3 a 6 meses según recomendación médica.
- Hágase un examen de detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 mmHg o si toma medicamentos para la presión arterial alta.
- Realice el examen colorrectal o la colonoscopia (para detectar cáncer colorrectal) cada 10 años a partir de los 45 años.
- Visite al dentista cada 6 meses para la limpieza dental.
- Hágase la prueba de visión anualmente.
- Vacúnese contra la neumonía a partir de los 65 años de edad.
- Realice la mamografía anualmente a partir de los 40 años. El médico puede ordenarla antes de los 40 años si tiene



historial familiar de cáncer de seno. Practique el autoexamen de senos mensualmente y notifique a su médico de cualquier cambio.

- Realice la prueba del papanicolau (para detectar cáncer cervical) a partir de los 21 años de edad, cada 3 años hasta los 65 años de edad. También hable con su ginecólogo sobre la prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano).
- Realice la densitometría ósea (para evaluar riesgo de osteoporosis) a partir de los 65 años de edad o a los 50 años si ha tenido historial de fracturas.

Es importante que dialogue con su médico ya que la edad para realizar las pruebas puede variar al igual que la frecuencia. Esto depende del historial familiar que presente y el diagnóstico de condiciones crónicas en su historial médico. Para más información puede acceder www.womenshealth.gov

¡La Prevención es la Clave para una Mejor Salud!

PRHKS3NSP

Por: Zorielu Orta, MPHE, CHES



SEPTIEMBRE 2020

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



¡A comer frutas y vegetales para una mejor salud!

¿Buscas mejorar tu salud? Hazlo incluyendo frutas y vegetales en tu dieta. El caudal de beneficios de estos dos grupos de alimentos es inmenso, empezando con que ayudan a fortalecer tu sistema inmunológico hasta reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas. Las frutas y los vegetales tienen un gran sabor y dan energía a lo largo del día. Por lo general, son crujientes, tienen gran colorido, son fáciles de preparar, tienen poco contenido de grasa y calorías, no tienen colesterol y están repletos de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

Por ejemplo, las frutas (especialmente las frescas del país), además de sabrosas, son una magnífica fuente de vitaminas y minerales que son necesarios para mantener saludable el cuerpo. La vitamina C es uno de ellos y solo se encuentra en alimentos de origen vegetal. Esta vitamina es necesaria para mantener venas, arterias y encías saludables, combate infecciones y cicatriza heridas. Podemos consumir las frutas frescas, en jugos o secas (Ej. dátiles). También las puedes utilizar en la confección de ensaladas, aperitivos y postres. Se prefieren las frutas frescas del país que están en cosecha, éstas son más nutritivas y económicas que las importadas. Entre ellas se encuentran, la acerola (rica fuente de vitamina C), china, mango, limón, guayaba, toronja, papaya madura, guineo, piña, parcha, granada, tamarindo, quenepa, carambola, pomarrosa y guanábana.

El grupo de los vegetales u hortalizas suculentas, además de minerales y vitaminas, como la vitamina A; también nos provee cantidades considerables de fibra, la cual ayuda en la prevención del estreñimiento y otras enfermedades del intestino grueso. Según los Centros para



el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), consumiéndolos junto con las frutas, cinco veces al día o más, pueden disminuir en un 20% el riesgo de varios tipos de cáncer. Precisamente es el grupo que menos calorías ofrece, así que puedes comer una gran cantidad en tus comidas. Algunos ejemplos son: apio americano (“celery”), berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, chayote, coliflor, espinacas, habichuelas tiernas, pepino fresco, pimientos, remolacha, repollo, setas, diferentes tipos de lechuga, tomate y zanahoria. ¡Elige tu favorita... o tus favoritas!

Empieza tu desayuno con un vaso de 6 onzas de jugo de china o toronja. Rebanadas de guineo, ciruelas o fresas en tu cereal darán un energético y delicioso comienzo a tu día y te ofrecerá, además, una cantidad alta de fibra y poca de grasa. A la hora de cocinar: incluye vegetales frescos rallados a la masa para hacer panecillos y galletitas; sustituye el aceite por puré de frutas en las recetas de bizcochos; añade zanahorias y calabaza a las habichuelas guisadas. También puedes usar los vegetales como base para las sopas. Acepta el reto de consumirlos y verás que fácil es añadir frutas y vegetales a tu dieta. Comienza el reto primero por un día, luego por una semana y, a fin de cuentas, durante toda tu vida.

¡Para vivir saludable necesitas añadir frutas y vegetales a tu dieta!

¿Buscas un hogar de cuidado para tu familiar?

Ante una sociedad que envejece en Puerto Rico puede surgir, de manera inesperada, la necesidad de encontrar un centro para el cuidado de un familiar cercano. Puede ser una tarea difícil el elegir el hogar adecuado para el cuidado de adultos mayores. Por lo que es conveniente tener en cuenta lo siguiente:



- **Ubicación del hogar:** que esté en un lugar al que puedan ir los parientes y los amigos con frecuencia; una vez terminada la pandemia actual.
- **Servicios especiales:** que puedan atender problemas de salud específicos de su familiar.
- **Licencias y certificaciones:** que las misma estén al día.
- **Personal que labora:** conocer al médico y enfermeras que atienden a los pacientes.
- **Cuidado al paciente:** que los residentes luzcan aseados y arreglados.
- **Facilidad física:** que esté limpia y con buen olor. Además, que tengan un generador eléctrico y una cisterna de agua.
- **Menú dietario:** que las comidas sean balanceadas y tengan dietas especializadas.

Es una decisión que conlleva una gran responsabilidad. Visite varios hogares y evalúe si satisface las necesidades según la condición de su familiar.

Sonia I. Alvira, MPHE

Tomado y adaptado: Terrell, K. AARP Bulletin. Cómo comparar los centros de cuidados para adultos mayores

Humana®

PRHKS3PSP

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. 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 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (TTY: 711).

Batida energizante con espinacas y frutas



Ingredientes:

- Medio manojo de hojas de espinaca
- 4 fresas medianas cortada en pedacitos
- 1 guineo pequeño cortado en pedacitos
- ½ onza de zumo o jugo de limón fresco
- 1 o 2 dátiles
- 8 onzas de agua

Preparación:

Lava cuidadosamente los alimentos. Coloca las espinacas, los dátiles y el agua en una licuadora. Licúa a baja velocidad hasta que no queden más trozos. Añade las fresas y el guineo. Licúa a alta velocidad. Finalmente, agrega el zumo de limón al licuado final. Sirva bien frío.

Esta batida es fácil de digerir e increíblemente nutritiva porque es rica en vitaminas, antioxidantes y minerales. ¡Inténtala y a tu salud!

Por: Alba M. Rodriguez Colon, HE,BSHE,MA

Humana®

PRHKS48SP

HumanaHealth
en tu empresa