

ENERO 2024

PLAN DE SALUD

CUIDADO PREVENTIVO

PROTEGIENDO SU SALUD COMIENZA CON USTED

La atención preventiva consiste en recibir los servicios de salud preventiva correctos (exámenes, asesoramiento, vacunas y medicina preventiva) en el momento adecuado. Se trata de proteger su salud sabiendo qué necesita y cuándo obtenerlo. La atención preventiva se centra en mantenerse bien. De hecho, muchos de nosotros sólo pensamos en la atención médica cuando estamos enfermos o tratando una enfermedad. En otras palabras, reaccionar ante nuestra salud, en lugar de gestionarla.

La atención preventiva también consiste en saber si usted está en riesgo de desarrollar una determinada enfermedad o condición crónica (es decir, enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, etc.) que puede basarse en sus antecedentes familiares, consumo de tabaco y otros comportamientos de estilo de vida, como falta de actividad física o nutrición desequilibrada. La atención preventiva se extiende a muchas áreas de nuestras vidas y la detección temprana es clave. Es imperativo ser consciente, ser proactivo y estar saludable.

Lo más destacado del programa:

Encontrar un proveedor de atención primaria

Este programa está disponible para ayudarlo a conocer el papel de los proveedores de atención primaria, cómo satisfacen sus necesidades de salud personales y cómo elegir uno. Revisará temas como qué médicos pueden ser proveedor de atención primaria, qué considerar al elegir un proveedor de atención primaria y cómo prepararse para su primera visita al proveedor de atención primaria. Vaya a su nueva aplicación para miembros o sitio web y diríjase a Explorar la biblioteca de programas en la etiqueta llamada Viaje (Journey) para obtener más información.



LOS TEMAS DE ESTE MES



CUIDADO PREVENTIVO



PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS



SOPA DE POLLO Y BOLA DE MASA



DETECCIÓN TEMPRANA

Ahora es el momento de mantenerlo a usted y a su familia seguros y saludables. La detección temprana de enfermedades es el uso de pruebas de detección, exámenes médicos y autoexámenes para identificar problemas y/o condiciones de salud antes de que aparezcan los síntomas.

A menudo, cuanto antes se diagnostique una enfermedad o un problema de salud, más probabilidades habrá de que pueda tratarse o gestionarse con éxito. Controlar una enfermedad, especialmente al principio de su curso, puede reducir su impacto en su vida o prevenir o retrasar complicaciones graves. Conocer la importancia de la atención preventiva puede literalmente salvarle la vida.

- **Establezca una relación con su proveedor de atención médica:** hable sobre sus expectativas, inquietudes, sentimientos y preguntas que tenga sobre su salud.
- **Hable:** haga preguntas si no comprende un diagnóstico o tratamiento.
- **Esté preparado:** haga una lista de preguntas, medicamentos actuales y suplementos con anticipación.
- **Conviértase en un consumidor de atención médica informado:** aproveche las valiosas herramientas en su sitio web para miembros. Su sitio web para miembros le brinda acceso a información y educación sobre una variedad de temas.

PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

LO QUE PUEDES HACER PARA ESTAR PREPARADO

Planificar cómo mantener y proteger su salud en un desastre o emergencia es una parte importante, pero a menudo pasada por alto, del proceso de preparación. Un Plan de acción de emergencia es su guía de usuario sobre cómo mantenerse saludable, informado, tranquilo y conectado en caso de emergencia.

Las necesidades personales son aquellas cosas de las que no podría prescindir en caso de emergencia, como por ejemplo:

- Un suministro de agua y alimentos de emergencia
- Medicamentos recetados
- Suministros médicos como inhaladores para el asma, toallitas antibacterianas, catéteres, jeringas y tiras reactivas para sangre.
- Suministros de primeros auxilios que incluyen, entre otros, guantes que no sean de látex, termómetro, vendas y gasas impermeables, pinzas, tijeras y crema antibiótica.
- Suministros de cuidado infantil
- Suministros de mascotas



Es importante que sepa cómo proteger a su familia de las amenazas y peligros posteriores a un desastre, incluidos los cortes de energía y sus efectos en la salud personal, la salud pública y la atención médica.

- Identifique los departamentos de emergencia, centros de atención de urgencia, centros de diálisis, centros de tratamiento de hemofilia, veterinarios, etc. cerca de su casa y a lo largo de su ruta de evacuación designada.
- Aprender y compartir habilidades prácticas, incluido el uso seguro de generadores, para prepararse para los peligros para la salud posteriores a un desastre, como el monóxido de carbono.

Mira la receta de enero en la página siguiente!

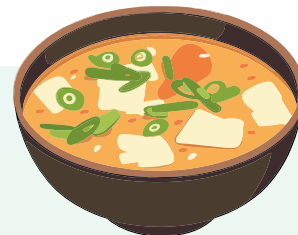
SOPA DE POLLO Y BOLA DE MASA

Ingredientes para la sopa:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de zanahorias, picada
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado, incluidas algunas hojas
- 8 tazas de caldo de pollo, sin grasa y reducido en sodio
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida, desmenuzada
- 1/2 cucharadita de granos de pimienta negra
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de hojas de espinacas frescas, picadas en trozos grandes

Para las albóndigas:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina para todo uso
- 3/4 taza de leche descremada
- 1 huevo, grande



Direcciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola o en una olla para sopa a fuego medio-alto.
2. Saltear la zanahoria, la cebolla y el apio durante 5 minutos; agregue el caldo, el pollo, los granos de pimienta, el tomillo y las hojas de laurel.
3. Reduzca el fuego a bajo; cocine a fuego lento, parcialmente tapado durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de la bola de masa hasta que estén bien mezclados.
5. Eche cucharadas pequeñas de masa para bola de masa en la sopa hirviendo.
6. Cubra la sopa y deje que las bolas de masa se cocinen durante unos 20 minutos (subirán a la superficie de la sopa a medida que se cocinen).
7. Agregue las espinacas.
8. Retire las hojas de laurel antes de servir la sopa y ¡disfrútela!