

Resultados de por vida

Consejos mensuales para lograr su versión más sana: Abril de 2020

Abogar por la salud

Las preocupaciones por el coronavirus (COVID-19) hacen que muchas personas sientan más ansiedad de lo habitual. Estamos aquí para ayudarlo con **recursos** sobre el manejo de emociones durante este momento estresante.

Mantener la salud física y emocional, y ser un defensor fuerte de usted y su familia, es más importante que nunca. Ahora, puede ser un héroe, para eso debe seguir las **pautas de expertos** sobre el distanciamiento social y las formas de mantenerse a usted y a otros seguros durante la crisis. También puede promover la salud siguiendo las **recomendaciones nacionales** sobre qué hacer si usted o alguien de su familia se enferma. Estamos juntos en esto y juntos saldremos adelante.

Síguenos en **Instagram** y **Twitter** para conocer a nuestros instructores y ver videos sobre cómo se mantienen sanos en sus hogares. Para obtener más información y recursos, visite **myinteractivehealth.com** (o el sitio web proporcionado por su compañía).

Próximo seminario web: Navegar por la atención médica como un profesional

Fecha: Jueves 16 de abril
Hora: 12:00 p. m.-12:45 p. m. hora central

REGÍSTRESE AHORA



El impacto crítico que puede hacer en sus decisiones de tratamiento

No existe una única respuesta en lo que respecta al tratamiento o las evaluaciones adecuadas para un paciente. En este episodio del podcast, hablaremos sobre la toma de decisiones compartida con dos médicos en WiserCare, una herramienta en línea que educa a los pacientes sobre opciones de tratamiento y ayuda a los médicos a comprender las preferencias del paciente.



ESCUCHAR AHORA



Hágase cargo de su salud

Abogar por su salud – y la de su familia – implica desempeñar un rol activo en su atención. Una gran parte de esto es la comunicación. Es importante que se sienta cómodo para hablar de manera abierta con su equipo de atención médica y que sienta que son socios en la toma de decisiones. Las investigaciones muestran que las personas que participan de manera activa en la comunicación y la toma de decisiones tienen más posibilidades de recibir la atención que necesitan.

Aquí se presentan maneras de abogar por su salud:

- Intente **encontrar un médico** en quien confíe y con quien se sienta cómodo. No tenga miedo de tomar medidas si no se siente cómodo con un médico.
- Sea honesto sobre lo que siente de manera física y emocional. Usted es el experto en su salud y los médicos solamente pueden ayudarlo si les dice lo que siente.
- Conozca sus derechos y responsabilidades como paciente. Eso incluye saber qué cubre su plan médico, los diagnósticos y cómo obtener su historia clínica.
- Escriba las preguntas antes de la cita para planificar la visita y las recordarlas. Use el mismo trozo de papel para tomar notas durante la cita.
- Hable con su médico sobre los factores de riesgo o afecciones que padezca, y sobre los tratamientos a los que se somete o considera someterse.
- Si no entiende algo que dice su médico, pídale que se explique. Si le da vergüenza hacer preguntas, invite a un amigo o familiar para que lo acompañe.
- Si considera un plan de atención, pídale a su médico que describa todas las opciones. No tiene que aceptar la primera opción que le presentan.
- Cuénteles al médico sus objetivos y preferencias personales para que piensen juntos cuál será el plan adecuado para usted. La atención médica no es igual para todos.
- Si no se siente cómodo con el plan de tratamiento, investigue y considere pedir una segunda opinión médica. Muchos planes de seguro cubren eso.
- El Día Nacional de Decisiones en el Cuidado de la Salud (National Healthcare Decisions Day) es este mes; por eso, recuerde: Nunca es demasiado pronto para nombrar un apoderado para decisiones médicas, redactar un testamento vital o dar instrucciones anticipadas. Use estos formularios para registrar sus deseos en caso de que alguna vez se enferme o lesione a tal punto que no pueda tomar decisiones.

Fuentes: National Institutes of Health y The Conversation Project



En búsqueda del Dr. Correcto

Uno de los miembros más importantes de su equipo de atención médica es su proveedor de atención médica (PCP, por sus siglas en inglés). La mayoría de los PCP son médicos capacitados en medicina familiar, general o interna. A veces, enfermeros profesionales y asociados médicos también se desempeñan como PCP. Es posible que deba reunirse con uno o dos PCP antes de que encuentre al Dr. Correcto, alguien que lo haga sentirse cómodo para hablar de manera abierta y hacer preguntas. Con el correr del tiempo, esto crecerá hasta convertirse en una relación importante y de confianza.

¿Cómo encontrar a un PCP?

- En el directorio de proveedores en el sitio web de su compañía de seguros de salud
- Al número de teléfono del servicio para miembros (o atención al cliente) en el reverso de su tarjeta de seguro
- De boca en boca: pregúntele a sus amigos o familiares si tienen un PCP para recomendarle
- Servicio de búsqueda de médicos proporcionado por los beneficios del empleador, si está disponible
- Si ya consulta especialistas para su atención, pídale recomendaciones
- Asegúrese de consultar su plan del seguro médico para conocer la cobertura antes de elegir a un PCP

¿Qué hace un PCP?

- Conoce su historia médica y la de su familia
- Se centra en la salud global, incluida la prevención de enfermedades y análisis
- Lo guía para que reciba el mejor curso de atención en caso de una enfermedad
- Le aconseja cuándo ver a un especialista y lo deriva

Tener un PCP al que conozca y en quien confíe es importante para que se mantenga sano y reciba atención médica cuando la necesite. Usted y su médico pueden trabajar juntos como socios para tomar decisiones y crear planes de atención que sean adecuados para usted.



Consejo saludable: órdenes médicas

Como posiblemente le haya dicho su médico, es importante que se mantenga físicamente activo. Y eso es verdad: Es una de las mejores maneras de promover la salud global.

Busque hacer al menos 30 minutos de ejercicio diario cinco días a la semana. Puede hacerlo de corrido o en períodos cortos a lo largo del día. Sea creativo: pruebe tomar clases gratuitas de ejercicios en línea o hacer tareas domésticas que lo tengan en movimiento. Repase estas seis formas en que los ejercicios pueden ayudarlo a sentirse bien:

El ejercicio permite controlar el peso: El ejercicio puede ayudarlo a mantener un peso saludable o formar parte de un programa de pérdida de peso.

El ejercicio permite prevenir enfermedades: Ejercitar de manera regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas y preocupaciones de salud, entre ellas:

- Enfermedades cardíacas
- Derrames
- Hipertensión arterial
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- Muchos tipos de cáncer
- Artritis
- Caídas

El ejercicio mejora el humor: La actividad física estimula la segregación de químicos en su cerebro que pueden ayudarlo a sentirse más feliz y relajado. También se puede sentir mejor con usted mismo si ejercita de manera periódica, lo que puede mejorar su confianza.

El ejercicio aumenta la energía: La actividad física regular puede mejorar su fuerza muscular y aumentar su rendimiento. Los ejercicios entregan oxígeno y nutrientes al cuerpo, y ayudan a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente.

El ejercicio ayuda a dormir mejor: La actividad física regular puede ayudarlo a dormir más rápido y profundo. Eso sí, no ejercite muy cerca de la hora de dormir, salvo que se trate de ejercicios relajantes que lo ayuden a desconectar.

El ejercicio puede ser divertido: Ejercitarse puede ayudarlo a desconectar, disfrutar de exteriores o participar de actividades que lo hacen feliz.

Para obtener más información sobre maneras de estar físicamente activo, visite myinteractivehealth.com. Hable con un profesional médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.



La receta de este mes: a freír en la sartén

Si no hace las compras con frecuencia, intente llenar las alacenas y el congelador con algunos productos esenciales de larga duración. Eso incluye judías negras bajas en sodio, aceite de oliva, arroz integral, hierbas deshidratadas y especias, y vegetales congelados. Use algunos de estos productos básicos de la alacena para hacer esta comida rápida, fácil y saludable.

Ingredientes

- 2.5 tazas de arroz integral cocido
- ½ taza de judías negras enjuagadas y drenadas
- ½ taza de arvejas o brócoli
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 3 cucharadas de cebolleta en dados
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharita de jengibre desecado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharita de aceite de sésamo

Instrucciones

1. Cocine al vapor 1 taza de arroz en 1 ¾ tazas de agua por 40-45 minutos.
2. Agregue aceite a una sartén y saltee el ajo y la cebolla hasta ablandar (3-5 minutos). Agregue el arroz, las judías y los vegetales. Saltee hasta que esté crujiente.
3. Agregue salsa de soja, jengibre, aceite de sésamo, sal y pimienta y mezcle bien.
4. decore con la cebolleta.

Información nutricional por porción (¾ taza)

Calorías: 208	Proteínas: 5 gramos
Grasas: 7 gramos	Sodio: 77 miligramos
Hidratos de carbono: 31 gramos	Potasio: 267 miligramos
Fibra: 4 gramos	
Azúcar: 1 gramo	