

WHOLE you

Boletín de Primavera 2024

Cómo hacer que los niños se duerman

Tan sencillo como pueda parecer el sueño, ¡puede ser difícil para los padres y los niños conciliarlo! Los expertos indican que los niños que empiezan a caminar y los que ya van a la escuela debieran de dormir de 10 a 12 horas cada noche. Sin embargo, el tiempo que se lleva tan sólo tratar de que se duerman puede reducir ese tiempo. La falta de descanso puede producir un niño o niña malhumorados y con cansancio el día siguiente (sin decir que usted también estará de mal humor y con cansancio). ¡Los siguientes son cinco consejos para ayudar a que sus hijos se duerman para que usted pueda gozar de todo el sueño que se merece!

Rutina, repítala. Los niños responden bien cuando saben lo que sucederá enseguida. Esto también es cierto a la hora de irse a la cama. Una rutina para irse a dormir puede incluir darse un baño, leer un libro o cantar suavemente en una mecedora. Personalice su rutina según lo que a su hijo o hija le parezca tranquilizante. Lo principal es crear una cierta serie de eventos y apegarse a ella tan a menudo como pueda. ¡Su hijo o hija empezará a hacerle la segunda!

Nada de luces. Apague los aparatos de 30 a 45 minutos antes de acostarse. Esto incluye tabletas, teléfonos móviles, computadoras y televisiones. (También, ¡todas las luces brillantes en su hogar!). Estas pantallas hacen que el cerebro esté en alerta y puede suprimir la melatonina, la hormona natural que el organismo produce para ayudarlo a dormir. ¡Apagar los dispositivos es un consejo fabuloso también para los adultos! Permita que la mente se calme y relaje para que pueda conciliar el sueño profundamente.

Tranquilice con sonidos. ¿Escucha una pequeña vocecita cada vez que pasa de puntillas por la habitación de su hijo o hija? Quizá desee considerar añadir algo de ruido de fondo. Un ventilador,

una máquina generadora de sonido o música suave puede ayudar a arrullar a los niños para que se queden dormidos y evitar que despierten frecuentemente cuando el silencio se altere. Esto puede ser extra útil si sus hijos se van a la cama a horas distintas. Un bono es que el ruido de fondo se convertirá en parte de la rutina de irse a la cama y su hijo o hija relacionará el ruido con dormir.

Antojos tranquilos. Es difícil dormir al tener hambre, de manera que ¡no descarte los refrigerios! Huelga decir que la cafeína y los alimentos azucarados, como el dulce y las galletas, están descartados. Sin embargo, preste atención también al azúcar oculto en algunos de los refrigerios favoritos de sus hijos. Las barras de granola, el cereal y el jugo podrían tener más azúcar de lo que piensa. Y tampoco permita que las etiquetas “organic” (orgánico) o “gluten-free” (sin gluten) le confundan. ¡La miel, el agave y el azúcar orgánica de todas formas son azúcar! Algunos refrigerios con bajo contenido de azúcar incluyen las palomitas, los pretzels, el queso con galletas integrales y las frutas frescas como frutos rojos o naranjas. Asegúrese de revisar las etiquetas de nutrición en los alimentos empacados para evitar consumir demasiado azúcar antes de irse a la cama.

Establezca un espacio sagrado. En ocasiones, el espacio donde el pequeño o pequeña duerme es la causa del problema. ¿La habitación de su hijo o hija está lo suficientemente oscura? ¿Hace demasiado calor? ¿Hay juguetes que puede alcanzar fácilmente? Elimine la atracción a jugar colocando los artículos en cajas y retirándolas de la habitación en la noche. Invierta en persianas o cortinas bloqueadoras del sol para que la oscuridad sea total. La temperatura ideal para dormir es entre 65 y 72 grados. Considere usar un ventilador para nivelar la temperatura de la habitación a fin de que sea lo más cómoda posible. ¡Estos son los pasos finales de su rutina de irse a la cama!

Lucho contra el asesino n.º 1 de Estados Unidos: la presión arterial alta.

A veces la llaman “el asesino silencioso”, otras “hipertensión”. Independientemente del nombre, si tiene presión arterial alta, es posible que no sienta nada, pero esta enfermedad puede dañar silenciosamente los vasos sanguíneos y causar problemas de salud peligrosos. No existe una cura para la presión arterial alta, pero su médico puede darle medicamentos que ayudarán a mejorarla. Además, también puede hacer cambios en su vida que reduzcan el riesgo de lo que puede causar la presión arterial alta, que incluye enfermedad cardíaca, derrame cerebral y enfermedad renal.

Estas son seis cosas que puede hacer para combatir la presión arterial alta:

1 CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL Y APRENDA QUÉ SIGNIFICAN LOS VALORES.

Si su médico le dice que tiene presión arterial alta, puede controlarse usted con regularidad. De esa manera, puede saber si los cambios que realiza en sus hábitos de salud están haciendo efecto.

2 BAJE DE PESO SI LO NECESITA.

Tener sobrepeso puede aumentar el riesgo que tiene, así que hable con su médico sobre las formas de lograr un peso saludable.

3 HAGA EJERCICIO.

Pruebe durante 30 minutos todos los días. Puede ser algo tan simple como hacer un paseo en bicicleta o caminar activamente. Hable con su médico sobre el desarrollo de un programa de ejercicios.

4 NO FUME.

Si fuma y le resulta difícil dejar el hábito, su médico puede ayudarlo.

5 LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL.

Los hombres no deben tomar más de dos copas al día y las mujeres no más de una copa al día.

6 DUERMA BIEN.

Dormir lo suficiente es importante para su salud en general. Si duerme muy poco con frecuencia, el riesgo de tener presión arterial alta puede aumentar.



Una sonrisa saludable es el reflejo de una persona saludable.

El cuidado de los dientes no solo tiene como objetivo tener una sonrisa hermosa.

Por supuesto, puede evitar el mal aliento, enfermedades de las encías y caries. Pero, ¿sabía que el cuidado de los dientes puede afectar la salud de todo el cuerpo? Cuando la boca no está sana, puede aumentar el riesgo de sufrir derrame cerebral y enfermedad cardíaca.

DOS VECES AL DÍA, TODOS LOS DÍAS.

La buena noticia es que cepillarse los dientes es una de las mejores formas de mantener la boca sana y es algo muy fácil de hacer. Cepílese dos veces al día, limpiando todos los lados de los dientes y la lengua. De esta manera, eliminará los gérmenes y los restos de comida. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cepílese durante dos minutos por vez, con movimientos suaves y circulares.

Para mantener su cepillo de dientes limpio, no lo coloque sobre un fregadero o en un espacio cerrado donde se puedan generar gérmenes. Guárdelo en un soporte para cepillos de dientes, en un frasco o vaso pequeño. Renueve el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses o inmediatamente después de haber estado enfermo.

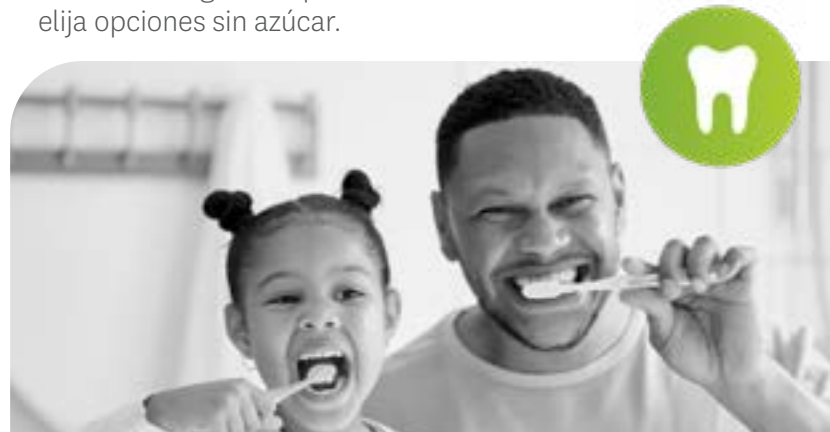
El uso del hilo dental también es un paso importante porque ayuda a limpiar entre los dientes, donde generalmente comienzan las caries. Deslice el hilo dental entre los dientes y muévelo suavemente hasta la línea de las encías.

ACUDA AL DENTISTA.

Las [visitas periódicas al dentista](#) incluirán un examen y una limpieza para eliminar la placa que se puede acumular en los espacios que se pasan por alto al cepillarse los dientes y usar hilo dental. Su dentista verificará si hay caries y enfermedades en las encías, así como signos de otros problemas de salud, como deficiencias de vitaminas e incluso diabetes. También se asegurará de que los arreglos dentales sigan bien pegados y estén cumpliendo su objetivo.

HAGA UNA DIETA SALUDABLE PARA LOS DIENTES.

Ciertos alimentos y bebidas son excelentes para los dientes; pero otros no. Beber agua es excelente porque elimina los alimentos y los gérmenes durante el día. Los alimentos que tienen mucho calcio y proteínas también son buenas opciones, como las zanahorias, las almendras y el queso. Por otro lado, los alimentos masticables, pegajosos y azucarados y las bebidas dulces pueden dañar la superficie del esmalte y provocar caries, así que evítelos si puede y, cuando no sea posible, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Si masca chicle, elija opciones sin azúcar.



EDUCACIÓN DEL PACIENTE DE KRAMES

Nebraska Total Care le da acceso fácil a más de 4,000 páginas de información sobre salud y medicamentos. ¿No está seguro(a) de qué hacer cuando tiene un resfrío o la gripe? O ¿cuánto protector solar aplicar? O ¿qué hacer si está esperando un bebé? Busque estos temas y más en la [biblioteca de salud de Krames](#).

¿Preguntas?

1-844-385-2192

Servicios para Miembros puede ayudar.

EL CUIDADO EN HOGARES TEMPORALES

Nebraska Total Care brinda a los niños que participan en el sistema de Bienestar Infantil de Nebraska cobertura de atención médica única. Ofrecemos un programa de Administración de la Atención específicamente diseñado para los niños en cuidado de hogares temporales. Nuestro personal está dedicado a ayudar a las personas cuidadoras a navegar por los complicados sistemas de atención de la salud y de bienestar infantil. Colaboramos con las agencias de todo el estado para coordinar los servicios. No hay ningún costo. Para inscribir a su hijo o hija temporal en la Administración de la Atención, llame al 1-844-385-2192 (TTY 711)..

Sepa a dónde acudir para obtener atención

ASEGÚRESE DE QUE SABE EN DÓNDE OBTENER ATENCIÓN MÉDICA CUANDO LA NECESITE. SI SE ENFERMA O LASTIMA, TIENE VARIAS OPCIONES PARA OBTENER LA ATENCIÓN QUE NECESITA.

Use la gráfica que aparece en esta página para ayudarse a decidir cuál es la mejor opción de atención.



¿Su enfermedad o lesión le amenaza la vida?

¿Su enfermedad o lesión le amenaza la vida?
(Ejemplo: falta de aliento, dolor de pecho, sangrado que no se detiene, envenenamiento, quemaduras o fracturas)

SÍ

NO

Recuerde verificar para asegurarse de que el médico, centro de atención urgente u hospital esté dentro de nuestra red, a menos de que se trate de una emergencia.



Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias.

Acuda a una Sala de Emergencias inmediatamente para:

- Dolores de pecho
- Sangrado que no se detiene
- Falta de aliento
- Fracturas
- Envenenamiento
- Cortes o quemaduras graves



¿Tiene una lesión física o enfermedad como gripe, infección de oído o fiebre?

SÍ

NO



¿Quiere consultar a un médico?



¿Quiere hablar con un integrante de enfermería para que le aconseje?

¿El consultorio de su médico está abierto?

SÍ

NO



Llame a su proveedor de atención primaria



Vaya a un centro de atención urgente



Llame a nuestra línea de consejo de enfermería atendida las 24 horas/los 7 días

Concientización sobre el cáncer de próstata

Es hora de hablar sobre el cáncer de próstata.

El cáncer de próstata es el cáncer más común que afecta a los hombres en Estados Unidos. Cada año, aproximadamente 1 de cada 9 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata.

El riesgo de contraer este tipo de cáncer aumenta con la edad. Pero no solo les sucede a los mayores. Los hombres de raza negra son más propensos a tener cáncer de próstata. Aquellos que tienen un hermano o padre con cáncer de próstata también tienen más probabilidades de contraer la enfermedad.

Una manera que ayuda a los médicos a detectar el cáncer de próstata en forma temprana es hacer una prueba del antígeno prostático específico (PSA). Si tiene 50 años o más, hable con su médico acerca de hacerse la prueba. Y si es de raza negra o tiene un familiar cercano con cáncer de próstata, hágalo a los 45 años.

Optar por alimentos buenos podría reducir el riesgo de cáncer de próstata.

1. Elija carnes con poca grasa. Evite las carnes grasosas como la carne de res, el tocino y las salchichas. Cuando pueda, elija carnes con poca grasa como el pollo o el pescado. También puede elegir hamburguesas vegetarianas.

2. Coma mucho brócoli. Elija verduras como el brócoli, el repollo, los nabos y la col rizada porque tienen vitaminas C, E y K, y pueden ayudar a contener el cáncer.

Sources/Fuentes: www.envehehealth.com/news/easy-eating-changes-to-help-prevent-prostate-cancer-in-honor-of-.html | www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html | us.movember.com/mens-health/prostate-cancer

3. Disfrute de los omega-3. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Estos se encuentran, entre otros, en el salmón, el atún, la caballa, la linaza, las semillas de chía y los vegetales de hoja verde oscuro.

4. ¡Un brindis por los tomates! Los tomates pueden ayudar a combatir el cáncer de próstata y otras formas de cáncer. Agregue rodajas de tomate a un sándwich o ensalada. También puede beber jugo de tomate cuando tenga sed o agregar salsa encima de sus comidas favoritas. Además, puede comer pasta con salsa a base de tomates o un plato de sopa de tomate.

5. Tome una taza de té verde. Las hojas del té verde también pueden ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Una taza de té verde, además, puede tener efectos positivos, como reducir el estrés y la presión arterial y proteger contra enfermedades cardíacas. Cuando beba té, asegúrese de usar la menor cantidad de azúcar posible.



Portal de miembros seguro

Visite NebraskaTotalCare.com para crear una cuenta en el portal para miembros. Puede usarla para:

- Completar la Evaluación de Riesgos para la Salud.
- Completar su formulario de Notificación de Embarazo (NOP).
- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Actualizar su información personal.
- Imprimir una tarjeta temporal de identificación de membresía.
- Encontrar información de beneficios de farmacia.
- Enviar un mensaje a Nebraska Total Care.
- Ver reclamaciones y aprobaciones de autorización.
- Ver el saldo de tarjetas de recompensas ¡y más!

Servicios al los Miembros

Llame al **1-844-385-2192 (TTY 711)**. Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. hora del centro. Podemos ayudarlo a:

- Encuentre a un médico o cambie a su proveedor de atención primaria.
- Obtenga una tarjeta de identificación nueva de Nebraska Total Care.
- Comprenda sus beneficios.
- Cambie su dirección y número telefónico.
- Obtenga ayuda de traducción para sus citas médicas.
- Obtenga transporte a sus citas.
- Obtenga una copia impresa de cualquier cosa que se encuentre en nuestro sitio de internet.

Puede ver las aprobaciones de autorización en nuestro [portal seguro para miembros](#).

