

# Bienestar Hoy

Invierno 2022

---

GESTIÓN DE LA  
FIBROMIALGIA

---

DESAFÍO DE  
CELEBRACIÓN  
SALUDABLE

---

AGRADECER



CarePlus  
HEALTH PLANS

# En esta edición

- 3  
Gracias veteranos
- 4  
El Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama  
Recordatorio de tarjeta de regalo de \$50
- 5  
Practicar la gratitud
- 6  
Recetas de batidos
- 7  
Desafío de Celebración Saludable  
Manejando el estrés
- 8  
Gestión de la fibromialgia
- 9  
Ejercicios físicos para cada nivel
- 10  
La aplicación CareTrip  
Información de beneficios en MyCarePlus



## ¡Espere un momento! Antes de que empiece a leer...



### ¿Ya tomó agua?

Disfrute de un vaso de agua mientras lee esta edición de Bienestar Hoy. Según Mayo Clinic, tomar suficiente agua tiene múltiples beneficios para la salud. El agua ayuda a lubricar y amortiguar las articulaciones. Estar apenas un poco deshidratado puede afectar su energía y hacerle sentir cansado.<sup>1</sup>

Fuente: 1. [Mayo Clinic](#)

# Los veteranos son héroes

El Día de los Veteranos fue el 11 de noviembre. Pero nosotros les estamos agradecidos a diario.

CarePlus  
HEALTH PLANS



Organizamos el encuentro **"Coffee for Veterans"** en el CarePlus Community Center en Winter Haven, Florida. Queremos organizar eventos similares pronto en el nuevo centro de Orlando.

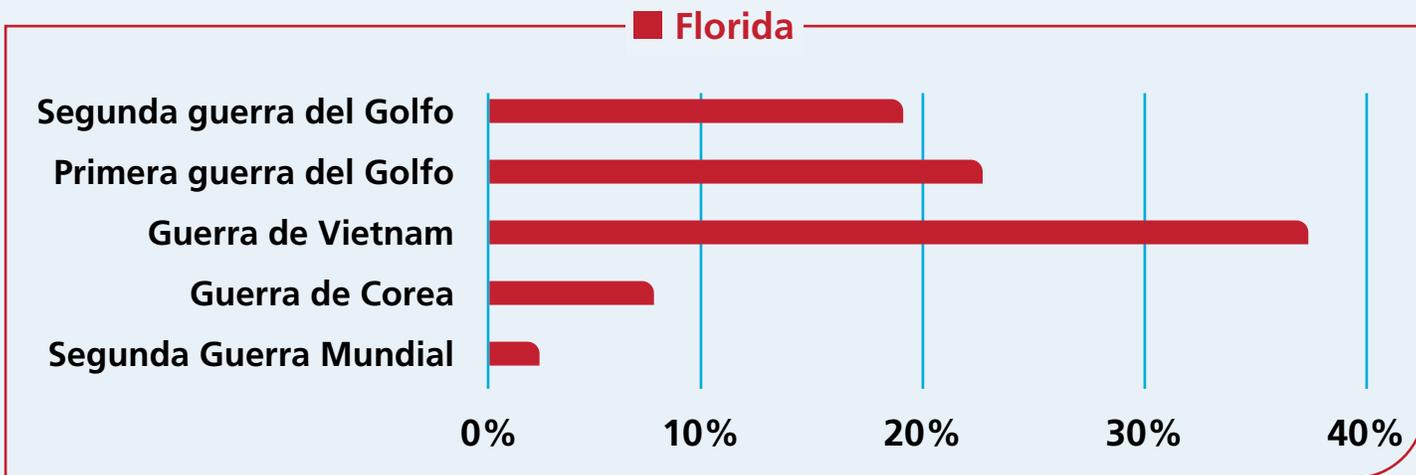


## ¿Sabía que...?

En Florida hay...<sup>1</sup>

**1,542,770 veteranos | 780,845 tienen más de 65 años**

Prestaron servicio en...



Fuente: 1. U.S. Department of Veterans Affairs.

# ¡La detección temprano es importante!



Octubre fue el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama.

Fue una oportunidad para destacar la importancia de hacerse una mamografía.

Según la Sociedad Americana contra el Cáncer, las mamografías periódicas son la forma más confiable de detectar el cáncer de mama cuando puede ser más fácil tratarlo.<sup>1</sup> Las mamografías también son un examen de detección importante para la salud general de las mamas.

¿Ha postergado una mamografía u otros exámenes de detección preventivos este año? ¡Todavía está a tiempo! Programe un examen de detección hoy.



Gane una tarjeta de regalo de \$50 antes de fin de año.



¡Es el momento!

Vaya a Sharecare para revisar puntos, actividades y recompensas.

[CarePlus.sharecare.com](https://www.careplus.sharecare.com)

O escanee el código:



Los exámenes de detección preventivos, como las mamografías, cuentan para las recompensas.

Fuente: 1. [Sociedad Americana contra el Cáncer](#)

# Práctica del agradecimiento

Tomarse unos minutos cada día para practicar la gratitud puede ser bueno para el bienestar mental y la salud en general.

El siguiente es un ejercicio para reflexionar sobre las cosas que nos hacen sentir agradecidos. Es una adaptación de la Universidad de Berkeley.<sup>1</sup>



**Busque una posición cómoda. Establezca un temporizador de cinco minutos.**

Concéntrese en la inspiración y la espiración. Deje que los pensamientos vayan y vengan. A medida que se relaja, comience a pensar sobre cosas por las que se siente agradecido:

## **El regalo de la vida.**

El haber nacido. El estar aquí hoy.

## **Cosas que hacen más fácil la vida.**

Servicios y electrodomésticos. Agua limpia y potable.  
La comunicación por teléfono y correo electrónico.

## **Las personas que mejoran la vida.**

Sus atletas, músicos y autores favoritos.  
Granjeros y otros trabajadores que generan los alimentos.

## **Actividades que disfruta.**

Las actividades al aire libre, como la jardinería.  
Las actividades puertas adentro, como la lectura.

## **Su red.**

La familia, los amigos, los compañeros, los vecinos y las mascotas.  
Médicos, enfermeros y cuidadores.



## **¿De qué más estás agradecido?**

Deje que su mente viaje mientras reflexiona. Cuando el temporizador suene, agrádeczase por haberse tomado ese tiempo para practicar la gratitud.

Fuente: 1. Adaptación de [University of Berkeley Greater Good Science Center](#).

# Refuerzo nutricional

Si busca un darse un gusto dulce que esté lleno de nutrientes, pruebe uno de estos deliciosos batidos.

¿Qué color elegirás?

## Morado

### Batido antioxidante energizante<sup>1</sup>

**1 taza** de arándanos crudos

**1/2** banana pequeña

**1/2 taza** de leche, leche de almendra o leche de avena

**1 taza** de col rizada cruda picada

Hielo



## Verde

### Batido digestivo y refrescante<sup>2</sup>

**1 taza** de espinaca cruda picada

**1/2 taza** yogur griego

**1** pera Bartlett

**1 1/2** cucharilla jengibre

Hielo



Mezcle los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.

Fuentes: 1. Adaptación de [Sharecare](#). 2. Adaptación de [Sharecare](#).

# DESAFÍO DE Celebración Saludable



En esta temporada de celebraciones, propóngase comer **dos comidas diarias saludables**.

Para participar del Desafío de Celebración Saludable, use Sharecare para hacer un seguimiento de las comidas **“buenas”** o **“excelentes”** durante este mes.

Regístrese o inicie sesión en [CarePlus.Sharecare.com](https://www.sharecare.com).

O escanee el código:



La Asociación Americana de la Diabetes recomienda llenar la **mitad del plato** con verduras como el brócoli.<sup>1</sup>

## ¿Tiene estrés?

No es el único.

Hablar de los problemas ayuda a reducir el estrés.  
**No existen los problemas demasiado grandes o pequeños.**

Llame a MyCarePlus Connect en cualquier momento\* al **1-866-677-0483 (TTY: 711)**. Presione **2** para español, presione **1** para afiliado, y luego presione **6** para salud conductual.

Si tiene un coordinador de atención médica, consúltele sobre los recursos de salud mental disponibles para usted.

\*El horario de los proveedores de servicios puede variar.  
Fuente: 1. [Asociación Americana de la Diabetes](https://www.diabetes.org).

# Gestión de la

# FIBROMIALGIA

¿Padece de fibromialgia? ¿Conoce alguien que piensa que la tiene?

Según la Arthritis Foundation, la causa de la fibromialgia no está clara. Es un trastorno del dolor en el que las señales físicas de dolor son de alta intensidad. En ocasiones trae dolor articular, por lo que puede ser confundida con la artritis.

**No existe una cura para la fibromialgia, pero algunas técnicas pueden reducir los síntomas.**

## Estas técnicas pueden ayudar:<sup>1</sup>



**Respiración profunda**



**No fumar**



**Terapia de masaje**



**Ejercicio físico**



**Meditación y ejercicios de atención plena**



**Medicamentos**



**Beber alcohol con moderación**



**Dormir adecuadamente**



**Alimentación saludable**

Si tiene preguntas sobre la fibromialgia, hable con su médico. Este también puede recetar medicamentos para aliviar los síntomas.

Fuente: 1. [Arthritis Foundation](#).

# El ejercicio físico es diferente para todas las personas.



Su plan de CarePlus incluye **clases gratuitas de acomodamiento físico** de SilverSneakers®.

¿Está listo para empezar el nivel principiante?  
¿O prefiere ir aumentando el desafío progresivamente?

Consulte con su médico sobre la posibilidad de empezar una de estas clases de SilverSneakers...

- Yoga
- Boom Mind (combina yoga y pilates)
- Equilibrio
- Tradicional (con pesas de mano)
- Splash (ejercicios en agua poco profunda)



Y si desea aumentar el desafío...

- Circuitos
- Boom Muscle (trabajo de la musculatura)
- CardioFit (ejercicios aeróbicos de impacto bajo)
- Boom Move It (danza de alta intensidad)

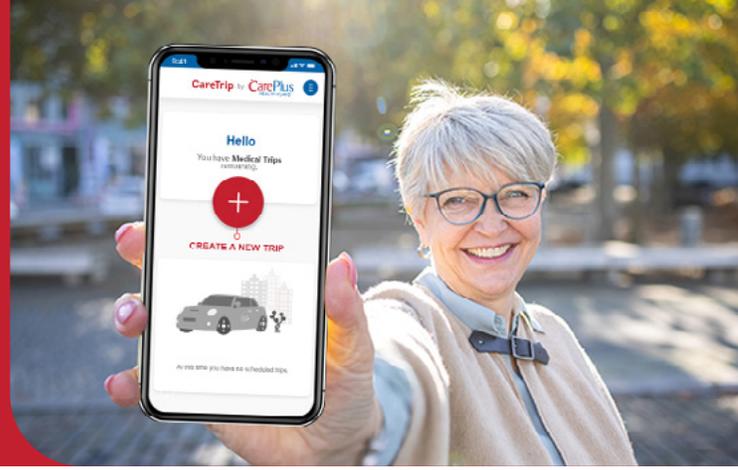
SilverSneakers lista sus clases desde las más sencillas a las de mayor dificultad.

Para ver la lista, [haga clic aquí](#).

Para ver la programación y registrarse para las clases, [haga clic aquí](#).

.....  
**¿Necesita un traslado?**  
.....

**¡Use la aplicación  
CareTrip!**



Su plan incluye un número de traslados gratuitos al médico y a otros lugares aprobados. A partir de ahora puede reservar los traslados desde la **aplicación CareTrip**.

Si tiene un teléfono inteligente, descargue CareTrip desde **Google Play®** o **App Store®**.

O escanee el código:



También puede reservar traslados llamando a MyCarePlus Connect en cualquier momento\* al **1-866-677-0483 (TTY: 711)**.

**Presione 2** español, **presione 1** para afiliado, y luego **presione 1** para transporte.

\*El horario de los proveedores de servicios puede variar.

## MyCarePlus

### Use MyCarePlus para obtener información sobre sus beneficios

A continuación, le indicamos cómo ver qué beneficios ha utilizado y las cantidades que le quedan este año:

.....

**1**

En MyCarePlus, haga clic en **"My Health Plan"** (Mi plan de salud).

**2**

Del menú desplegable seleccione **"Benefits and Eligibility"** (Beneficios y elegibilidad).

**3**

Desplácese hacia abajo para revisar las descripciones de los beneficios del plan.

**Haga clic en la flecha** para obtener más información sobre un beneficio.

Debajo de **Accumulators** (Acumuladores), podrá ver cuánto ha usado y cuánto le queda.

¡Esperamos que haya disfrutado la lectura de *Bienestar Hoy!*



¿Qué le gustaría ver en la próxima edición?  
Para compartirnos sus ideas, [complete este formulario](#).

Mientras tanto, manténgase en contacto con CarePlus en Facebook.



[CarePlusHealthPlans](#)



Si tiene preguntas sobre su plan, [llame a Servicios para Afiliados](#) al teléfono que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado de CarePlus.

De acuerdo con los requisitos federales de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés), ninguna cantidad en las tarjetas de regalo puede ser canjeada por dinero en efectivo y ninguna cantidad puede ser aplicada hacia la compra de cualquier medicamento recetado bajo su plan. Las recompensas (tarjetas de regalo) deben ganarse y solicitarse en el mismo año del plan. Las recompensas que no sean canjeadas al 31 de diciembre se perderán. Esta información solo es proporcionada para propósitos educativos. No debe ser usada como consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de cuidado de salud. Consulte a su médico antes de empezar una nueva dieta o un nuevo régimen de ejercicios.

Importante: En CarePlus, es importante que usted reciba un trato justo. CarePlus Health Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, etnia, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, incluyendo admisión o acceso, o tratamiento y empleo en los mismos. El siguiente departamento ha sido asignado para manejar las consultas acerca de las políticas de no discriminación de CarePlus: Servicios para Afiliados, PO Box 277810, Miramar, FL 33027, Miami, FL 33126, 1-800-794-5907 (TTY: 711). Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares sin costo. 1-800-794-5907 (TTY: 711). CarePlus proporciona recursos y servicios auxiliares sin costo, como intérpretes de señas calificados, interpretación remota en video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando los mismos sean necesarios para asegurar la igualdad de oportunidades de participación. Esta información está disponible de forma gratuita en otros idiomas. Llame a nuestro número de Servicios para Afiliados al 1-800-794-5907. Horario de atención: 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. 1 de abril al 30 de septiembre, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

English: This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number listed above.  
Kreyòl Ayisyen (French Creole): Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele nimewo Sèvis pou Manm nou yo ki nan lis anwo an.

# CarePlus

HEALTH PLANS

