

# Buena Salud

PRIMAVERA 2018

Adicción P2

Atención Plena P3

Póngase en Forma  
en Casa P4

Ideas para el  
Desayuno Rápido P5

Cáncer de Colon P6

entre y

**¡GANE!**

Monitorear la  
Actividad Física

página 4



Neighborhood  
Health Plan  
OF RHODE ISLAND™



# No hay Vergüenza en la Adicción



Tracey Cohen, MD es la Directora Médica de Neighborhood. Durante más de una década, la Dra. Cohen se ha centrado en la adicción. Su mensaje es que la adicción es muy parecida

a cualquier otra enfermedad en curso. Hay muchas razones por las cuales las personas se vuelven adictas a los medicamentos y el alcohol, pero eso no significa que no sean buenas personas. La adicción es una enfermedad crónica como la diabetes. El tratamiento funciona. Las personas que reciben tratamiento para la adicción deben estar orgullosas de tomar medidas fuertes para mejorar. Dejarse atraer por las drogas o al alcohol le puede pasar a cualquiera.

## Obteniendo Ayuda

Neighborhood ofrece servicios de salud mental y uso de sustancias. Si cree que usted o un ser querido podría tener problemas para beber o tomar medicamentos ilegales o de venta con receta, hable con su médico. También puede llamar a nuestro equipo de Servicios de Salud del Comportamiento usted mismo, no se necesita aprobación. Los Servicios de Salud del Comportamiento pueden ayudarlo a encontrar un terapeuta, consejero o consultorio médico adecuado para usted.

***“Es importante sentirse bien consigo mismo,” dice la Dra. Cohen. “Enorgullézcase de su audaces paso para mejorar”***

Los servicios de salud del comportamiento están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarlo. El número es 1-800-215-0058, también puede encontrar este número en su tarjeta de identificación de miembro de Neighborhood.

## Trate la Atención Plena

¿Alguna vez se has concentrado en algo tan difícil que todo lo demás parecía desaparecer? Aprender a hacer que eso suceda se llama “atención plena”.

Para empezar, encuentre un lugar cómodo para relajarse y sentarse. Elija algo en qué enfocarse: una palabra, su propia respiración, un color. Preste atención a esta única cosa. Si su mente deambula, tráigala de nuevo. Intente hacer esto por 5 minutos. Con el tiempo aprenderá a entrenar su atención. Use la atención plena para relajarse, prestar atención o incluso evitar enojarse.



## Cambie Su Canal y Muévase

¿Está pasando demasiado tiempo en el sofá? ¡Levántese y muévase! Los estudios demuestran que la actividad física regular puede reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y la ira.

Estar sentado demasiado puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Un estudio mostró que los adultos que ven más de 4 horas de televisión al día tenían un 80% más de riesgo de muerte por enfermedad cardíaca. Mantenerse activo también ayuda a retrasar o prevenir enfermedades crónicas y enfermedades que son comunes con el envejecimiento. Haga del movimiento algo de todos los días.

### Pruebe esto:

*Camine en el lugar durante su programa de televisión favorito.*



# Póngase en Forma en Casa

*Los horarios ocupados pueden hacer que el tiempo para ejercitar sea difícil.* Estar activo es importante, ayuda a mantener nuestro cuerpo saludable. Piense en su casa como un gimnasio y trate de hacer uno de los cuatro tipos de ejercicio diariamente: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

## Resistencia

- › ¿Recuerdas cuando hacías saltos de tijera o aeróbicos de la clase de gimnasia? Estas actividades aumentan su ritmo cardíaco. Mantienen su corazón y pulmones sanos y mejoran su estado físico total.

*Pruebe esto hoy: baile o haga caminatas*

## Fuerza

- › Los ejercicios de fuerza fortalecen sus músculos.

*Pruebe esto hoy: Haga lagartijas de pared*

## Equilibrio

- › Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas, un problema común en los adultos mayores.

*Pruebe esto hoy: Párese sobre un pie*

## Flexibilidad

- › Estirar los músculos puede ayudar a su cuerpo a mantenerse ágil. Estar flexible le da más libertad de movimiento para otros ejercicios y la vida cotidiana.

*Pruebe esto hoy: Estire sus brazos*

**Al igual que con el comienzo de cualquier nueva rutina de ejercicios, asegúrese de consultar con su médico primero.**

**Para obtener más consejos, visite [www.medlineplus.gov/exerciseandphysicalfitness](http://www.medlineplus.gov/exerciseandphysicalfitness)**

## Rifa

### Obtenga una Pulsera para Monitorear la Actividad Física

Mantenga un registro de sus hábitos saludables con una pulsera para monitorear los ejercicios. Este pequeño dispositivo cuenta sus pasos y calorías, también. Ingrese para ganar antes del 4 de mayo, 2018.

**Visite [www.nhpri.org/newsletteraffle](http://www.nhpri.org/newsletteraffle) y complete el formulario para ingresar. Tres ganadores serán seleccionados al azar entre todos los participantes.**

# 5 Ideas para el Desayuno Rápido

Quizás hayas escuchado esto muchas veces, pero es realmente importante desayunar. Tener hambre puede ponerlo de mal humor y hacer que sea difícil concentrarse. Comer el desayuno también puede evitarle comer en exceso durante el día. Los alimentos empacados y de comida rápida como pasteles o burritos pueden estar llenos de grasa, azúcar y sal. Es mejor hacer comidas en casa. Lo más probable es que ahorrará dinero también. Aquí hay algunas ideas que pueden hacerlo más fácil:

1. Empaque un puñado de nueces sin sal tales como almendras o nueces en una bolsa pequeña
2. Huevos duros
3. Avena durante la noche (ver receta en la barra lateral) \*
4. Unte crema bajo en grasa en un bagel de grano entero
5. Mezcle bayas en yogur bajo en grasa

**¿Está buscando recetas saludables? Consulte la sección de Cocina en su biblioteca local o visite en línea [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) y [www.heart.org](http://www.heart.org)**



## Harina de Avena para el Día Siguiente

Esta receta simple y sabrosa es perfecta para las mañanas ocupadas y como aperitivo. Hágala la noche anterior y enfíe para el día siguiente.

### Lo que necesita (4 porciones)

- 3 1/2 tazas de copos de avena (no instantánea o de cocción rápida)
- 2 1/2 tazas de leche descremada
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de nueces picadas sin sal

### Qué hacer

1. En un tazón grande mezcle leche, miel o jarabe y vainilla
2. Agregue la harina de avena
3. Cubra y refrigere durante la noche
4. ¡Disfrútela fría!

### Pruebe esto

- Mezcle en la fruta seca antes de enfriar
- Cubra con fruta fresca justo antes de comer
- Divida el lote y póngalo en pequeños frascos para una comida mientras viaja

Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-401-459-6009 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-401-459-6009 (TTY 711).

# Cáncer de Colon

*El colon es un órgano que es parte de nuestro sistema digestivo.*

En ocasiones, se forma un pequeño grupo de células en el revestimiento del colon o el recto. Con el tiempo, estos crecimientos llamados pólipos pueden convertirse en cáncer. Es importante saber que es el cáncer colorrectal, también conocido como cáncer de colon.

El cáncer colorrectal es una de las formas de cáncer más prevenibles y tratables cuando se detecta temprano. Las pruebas de detección son la principal forma de prevenir el cáncer colorrectal porque detecta el cáncer en las primeras etapas o, incluso, antes de que tenga la oportunidad de crecer o cambiar.

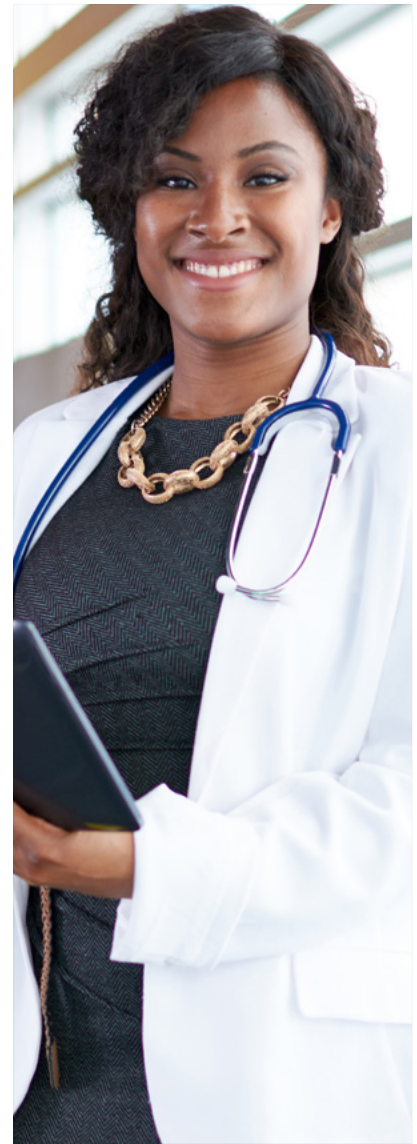
La detección es la comprobación de un problema antes de que haya signos. Debido a que el cáncer colorrectal primero comienza con pocos síntomas, si es que presenta alguno, es importante que no espere los síntomas antes de hablar con su médico.

## Síntomas

- › Un cambio en los hábitos intestinales
- › Sangrado rectal
- › Se siente débil
- › Pérdida de peso sin ninguna razón
- › Dolor de estómago continuo, como calambres e hinchazón

Estos síntomas también pueden ser parte de otros problemas. Los primeros signos de cáncer no siempre incluyen dolor. Siempre es mejor hablar con su médico con cualquier pregunta que pueda tener.

*La detección temprana puede salvarle la vida. ¡Si tienes 50 años o más, sométase a una evaluación!*



Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2017 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite [www.nhpr.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx](http://www.nhpr.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx) o llame a Neighborhood Servicios al Miembro al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

#2621, Approved 2/23/2018