

# Health Coach

TIPS FOR A HEALTHIER LIFE



## Qué debe hacer cuando esté enfermo

Es temporada de resfriados y gripe, y puede ser difícil saber qué debe hacer cuando se enferma. A menudo, los resfriados y la gripe se pueden tratar en casa. Esto es lo que debe hacer cuando esté enfermo:

- ✓ **Llame a su proveedor de atención médica.** Incluso si el consultorio del proveedor está cerrado, alguien le devolverá la llamada para decirle qué hacer.
- ✓ **Llame a la Línea de Enfermería las 24 horas al 1-855-712-6700 (TTY 7-1-1).** Puede hablar con un enfermero para obtener consejo o ayuda para encontrar atención en cualquier momento.
- ✓ **Vaya a un centro de atención de urgencia o de guardia.** Encuentro uno cerca en [bit.ly/DCHP-careSP](https://bit.ly/DCHP-careSP).
- ✓ **La sala de emergencias es solo para emergencias.** Solo debe ir a la sala de emergencias si se lo indican o si tiene una emergencia médica.



### Manténgase protegido contra la gripe durante la temporada de fiestas.

Los miembros de Dell Children's Health Plan mayores de 3 años pueden ganar una recompensa de \$25 por vacunarse contra la gripe. Consulte el Manual para Miembros para más información. Se pueden aplicar restricciones.

## Administre sus medicamentos durante el de fin de año

Entre horarios apretados y reuniones familiares, la temporada de fin de año puede resultar abrumadora, con retos para quienes deben administrar múltiples medicamentos. Las reuniones familiares en diferentes momentos y los cambios de zona horaria pueden afectar las dosis de medicamentos que exigen un horario estricto.

**Aquí hay tres consejos que lo ayudarán a administrar sus medicamentos durante la temporada de fiestas:**

- ✓ Establezca un horario para evitar olvidarse de tomar una dosis de los medicamentos.
- ✓ Pida ayuda a otras personas. Si se está alojando con familiares o amigos, comparta con ellos su horario de los medicamentos para que puedan ayudarlo a cumplirlo.
- ✓ Asegúrese de tener los resurtidos de sus medicamentos

Fuente: [medisafe.com/5-steps-to-manage-medications-during-the-holidays/](https://medisafe.com/5-steps-to-manage-medications-during-the-holidays/)



## En busca del equilibrio: Cómo manejar el estrés y mantener las rutinas este mes

La temporada de estas fiestas puede ser un momento de alegría, unión y celebración. Pero para algunos, también puede ser motivo de estrés. Entre viajes y compromisos de las fiestas, es fácil que las rutinas saludables pierdan prioridad. Pero mantener el equilibrio no tiene por qué significar perderse las celebraciones de la temporada. Con algunos ajustes simples, puede proteger su salud mental y preservar su bienestar durante las fiestas.

- ✓ **Priorice el cuidado personal.** Durante la temporada de fiestas, esto a menudo pierde prioridad, pero es fundamental para la salud emocional. Mantenga sus rutinas, tome descansos y practique la atención plena mediante un diario o la meditación; esto puede ayudarlo a centrarse y reducir la ansiedad.
- ✓ **Mantenga una rutina constante.** La estructura de su rutina diaria puede ayudarlo a estabilizar su estado de ánimo y sus patrones de sueño, especialmente durante los períodos de mayor actividad. Intente mantener horarios habituales para dormir, comer y hacer actividades.
- ✓ **Sea amable con usted mismo.** Recuerde, mantener su salud es una cuestión de avanzar paso a paso. Algunos días pueden parecer más estresantes que otros, y eso está bien. Sea amable con usted mismo y celebre las pequeñas victorias, ya sea dar un paseo, comer una comida saludable o dedicar tiempo al descanso.

Fuente: [psychologytoday.com/us/blog/beyond-the-womb/202412/a-guide-to-manage-the-holidays-with-self-care-and-balance](https://psychologytoday.com/us/blog/beyond-the-womb/202412/a-guide-to-manage-the-holidays-with-self-care-and-balance)

## ¿Necesita atención de salud conductual?

Si siente tristeza u otros síntomas que le preocupan, comuníquese con su proveedor o llame a **al 1-800-424-1764 (TTY 7-1-1)** para hablar con un proveedor de servicios de salud conductual. También puede llamar al equipo de **Coordinación de Servicios al 1-512-324-3015 (TTY 7-1-1) sin costo al 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1)** o por email a [dhcp-cm@ascension.org](mailto:dhcp-cm@ascension.org). No necesita aprobación. Cuando haga una cita, avise que tiene la cobertura de Magellan.

## Lea el Aviso de Prácticas de Privacidad en línea

En este documento se indica cómo y cuándo usamos o compartimos su información médica. Puede encontrar las Prácticas de Privacidad de Dell Children's Health Plan en línea en [bit.ly/DCHP-HipaaSP](https://bit.ly/DCHP-HipaaSP) o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene alguna pregunta sobre cómo usamos su información médica, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.



# Consejos para comer bien durante la temporada de fiestas

Las fiestas son un momento para celebrar, estar juntos y disfrutar de comida deliciosa. Pero para muchos, también significa un reto para equilibrar las tentaciones con una alimentación saludable. Entre los guisos ricos, dips cremosos y golosinas azucaradas, es fácil sentir que las fiestas son un reto interminable para cualquiera que intente mantenerse en el camino correcto hacia sus objetivos de salud. Estas son las buenas noticias: usted y su familia pueden disfrutar de sus platos favoritos de las fiestas sin sentirse culpables.

Con unos sencillos cambios en las recetas, puede aumentar el valor nutricional de sus comidas, reducir las calorías y seguir sirviendo platos festivos que encantarán a todos:

**N.º 1: Yogur griego en lugar de crema agria:**  
El yogur griego es el ingrediente secreto para hacer más saludables sus platos cremosos favoritos. Tiene mucho menos grasa que la crema agria. Usted y su familia pueden disfrutar de dips y casseroles sin sacrificar el sabor ni la textura.

**N.º 2: Mantequilla por aceite de coco o salsa de manzana:**  
Si quiere reducir la cantidad de grasas saturadas en sus recetas navideñas, sustituir la mantequilla por aceite de coco o salsa de manzana es un buen comienzo. Por cada taza de mantequilla, pruebe a usar 3/4 taza de aceite de coco o la misma cantidad de salsa de manzana. Este cambio funciona especialmente bien en galletas dulces, pasteles y panes.

**N.º 3: Harina de trigo integral o de almendras por harina blanca:**  
La harina de trigo integral está repleta de fibra y nutrientes que no encontrará en la harina blanca. También agrega un sabor más intenso a sus recetas de temporada.

**N.º 4: Chocolate oscuro en lugar de chocolate con leche:**  
El chocolate oscuro es rico en antioxidantes y contiene menos azúcar que el chocolate con leche. Pruebe usar chocolate oscuro en galletas dulces, pasteles o agregar unas gotas sobre frutas y disfrutar de un postre sin remordimientos.

Hacer cambios saludables no tiene por qué ser abrumador. La clave es planificar con antelación y tener a mano algunos de estos ingredientes más saludables.

Fuente: [www.physiciansplan.com/blog/10-healthy-recipe-swaps-for-guilt-free-holiday-treats](http://www.physiciansplan.com/blog/10-healthy-recipe-swaps-for-guilt-free-holiday-treats)



## Anime las fiestas con este dip de pollo búfalo que es todo un éxito

Aquí tiene una versión más ligera de un clásico de temporada. Este dip saludable tiene todo el sabor casero sin grasas añadidas.

- Ingredientes:**
- 1 taza de queso cottage (sin grasa)
  - 1 taza de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
  - 1/4 taza de salsa picante (ajustar al gusto)
  - 1/4 taza de yogur griego (bajo en grasa)
  - 1/2 taza de queso cheddar rallado
  - 1 cucharadita de ajo en polvo
  - 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
  - Opcional: cebollín picado para decorar

- Preparación:**
- Precalentar el horno a 375 °F (190 °C).
  - En una licuadora, agregar el queso cottage, el yogur griego, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Licuar hasta obtener una consistencia suave, unos 30 segundos.
  - En un recipiente grande, combinar el pollo deshebrado con la mezcla batida, la salsa picante y la mitad del queso cheddar rallado.
  - Verter la mezcla en un recipiente pequeño para hornear, esparciéndola uniformemente.

- Instrucciones de preparación:**
- Cubrir con el queso cheddar rallado restante.
  - Hornear durante 15-20 minutos hasta que esté burbujeante y dorado por encima.
  - Dejar enfriar durante unos minutos y, luego, decorar con cebollín verde picado, si quiere.
  - Servir caliente con palitos de apio, palitos de zanahoria o crackers integrales.

Fuente: [physiciansplan.com/recipes/healthy-buffalo-chicken-dip](http://physiciansplan.com/recipes/healthy-buffalo-chicken-dip)

# ¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro?

Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en su manual para miembros en [bit.ly/DCHP-HandbooksSP](http://bit.ly/DCHP-HandbooksSP). ¡necesita una copia del Manual para miembros o si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de su plan médico, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).**

## Coordinadora de servicios destacada: Tammy Trimble

Tammy Trimble lleva más de cuatro años trabajando con nuestro plan médico y tiene más de 10 años de experiencia ayudando a las personas con su atención médica. Como coordinadora de servicios de enfermeros registrados (RN), Tammy trabaja con los miembros para comprender sus necesidades, hacer planes de atención que se adapten a ellos y ayudarlos a hacerse cargo de su salud.

A Tammy le apasiona defender a los pacientes y ayudarlos a tomar decisiones informadas sobre su atención médica. Cree que una buena atención comienza por escuchar, ser amable y asegurarse de que todos se sientan respetados y participen en su atención.

Fuera del trabajo, a Tammy le gusta pasar tiempo al aire libre, hacer senderismo, ir a festivales y estar con su familia y amigos. Una de sus citas favoritas es de la Madre Teresa: *“Difunde el amor donde quiera que vayas. No dejes que nadie se aleje de ti sin ser un poco más feliz”*.



## Marquen sus calendarios

Acompáñanos en un evento gratuito de la comunidad para celebrar las fiestas. Las familias que asistan al evento recibirán tres regalos, por familia, sin costo alguno.

2<sup>nd</sup> Annual Event

Jingle-bell Bash



December 18th  
From 5:00 pm to 7:30pm  
Webb Middle School: 601 E St Johns Ave  
Austin, TX 78752







Los miembros de Dell Children’s Health Plan recibirán otro regalo cuando cada miembro presente su tarjeta de identificación. Hasta agotar existencias. No es necesario registrarse.

Para más información, escribanos a [dchp-CM@ascension.org](mailto:dchp-CM@ascension.org)

