

EL HEALTHMAP HERALD

OTOÑO DE 2024

Durante la temporada de otoño, es importante mantener hábitos saludables y tomar medidas para evitar enfermarse. Healthmap Solutions está aquí para ayudarle a mantenerse encaminado con sus objetivos. ¡Lea los siguientes consejos para saber cómo puede mantenerse saludable este otoño!

Lucha contra la gripe

La gripe es un virus respiratorio contagioso que se propaga cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Durante una temporada grave de gripe, 1 de cada 10 personas se enfermará a causa de la gripe. Por lo general, la temporada de gripe comienza en octubre, alcanza su punto máximo en febrero y termina en abril o mayo. En regiones tropicales, como Puerto Rico, la temporada de gripe comienza incluso antes. Es mejor vacunarse contra la gripe antes de que comience la temporada de la gripe. ¡Las vacunas contra la gripe reducen la enfermedad entre un 40 % y un 60 %!

Algunos adultos corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe y deben vacunarse todos los años. Entre ellos se incluyen los adultos de 65 años o más, mujeres embarazadas y adultos con ciertas condiciones médicas crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o renales, diabetes y accidente cerebrovascular).

Vacunarse contra la gripe es una excelente manera de proteger su salud y la salud de los demás durante el otoño y el invierno. Hable con su médico para saber si vacunarse contra la gripe es adecuado para usted. Para obtener una lista de mitos y realidades sobre la vacuna contra la gripe, descargue la guía sobre la vacuna contra la gripe de Healthmap utilizando el siguiente enlace. También puede encontrarla en healthmapsolutions.com/patient-resources.

Descargar la guía de Healthmap
sobre la vacuna contra la gripe



Rincón cardíaco

Consejos para una mejor salud cardíaca

Consejo para la salud del corazón: dejar de fumar

Si fuma, elabore un plan para dejar de hacerlo. Dejar de fumar le ayudará a mantener su cuerpo, sus vasos sanguíneos y su corazón saludables, y también reducirá el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Dejar de fumar puede ser difícil, pero no es imposible! Existen muchos recursos disponibles que le ayudarán a elaborar un plan y afrontar los desafíos que supone dejar de fumar. Puede llamar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para hablar con un asesor que puede ayudarle a dejar de fumar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también ofrecen consejos para dejar de fumar en el enlace de abajo. Hable con su médico si tiene preguntas sobre estos recursos.

Ver el sitio web de los CDC:
Tips From Former Smokers®

¿Por qué necesito mantener mi corazón sano?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, pero hay medidas que puede tomar para prevenirla. Al trabajar con su médico para controlar la salud de su corazón y realizar cambios en su estilo de vida, como comer bien y hacer ejercicio, puede ayudar a que su corazón (y su cuerpo) se mantengan saludables por más tiempo.

Rincón renal

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud renal: Comer menos sodio (sal)

El exceso de sodio (un componente de la sal) puede causar problemas de salud, como presión arterial alta, que puede dañar los riñones y provocar enfermedad renal crónica (ERC). Puede reducir su consumo de sodio si limita las comidas rápidas y los alimentos preenvasados, y prepara las comidas en casa usando hierbas y especias, en lugar de sal para agregar sabor. ¡Pruebe algunas recetas bajas en sodio cuando prepare las comidas de las fiestas esta temporada!

¿Por qué necesito mantener mis riñones saludables?

Los riñones ayudan a eliminar el exceso de agua y los desechos del cuerpo, lo que es importante para mantener el cuerpo saludable y en equilibrio. En algunas personas, es posible que los riñones no puedan filtrar el agua y los desechos tan bien como deberían. Si los riñones no funcionan bien durante mucho tiempo, se puede diagnosticar a la persona con enfermedad renal crónica (ERC). La ERC puede empeorar con el tiempo, por lo que es importante que las personas con ERC conozcan su condición y controlen su salud. Las personas con enfermedad renal muy avanzada tienen opciones para reemplazar la función de los riñones de filtrar el agua y los desechos del cuerpo. Esas opciones incluyen un trasplante de riñón, diálisis en el hogar de la persona o diálisis en una clínica. Aunque hay mucho que aprender sobre estas diferentes opciones, ¡Healthmap está aquí para ayudar! Visite healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información o llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con un miembro certificado del personal de enfermería.

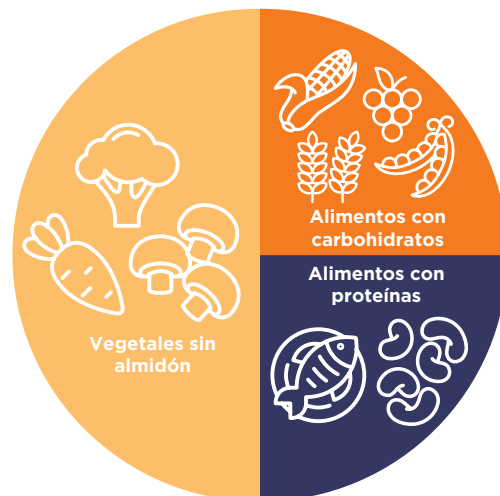
Alimentación saludable durante las fiestas

Con la llegada de la temporada de las fiestas, es posible que se esté preparando para cenas familiares, fiestas y eventos especiales. Los dietistas registrados de Healthmap recomiendan los siguientes consejos para mantener hábitos alimenticios saludables durante las fiestas:

- 1. Coma un desayuno saludable todas las mañanas.** Un desayuno equilibrado aumenta su energía a lo largo del día y le ayuda a evitar los antojos. No salte comidas, incluso si planea comer una comida especial para las festividades más tarde en el día.
- 2. Beba suficiente agua.** Mantenerse hidratado es importante para todos y puede ayudar a controlar el peso. Algunas personas con ciertas condiciones, como la enfermedad renal, pueden necesitar limitar su consumo de líquidos. Hable con su médico para saber cuánta agua debería beber cada día.
- 3. Prepare un plato saludable.** Al llenar su plato en una cena festiva, puede ser tentador llenarlo con alimentos con almidón, como pan o papas. En su lugar, llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como zanahorias o habichuelas verdes, una cuarta parte de su plato con proteínas magras, como pescado, pavo o tofu, y una cuarta parte de su plato con carbohidratos integrales, como arroz integral o pan integral.

Para obtener más información sobre cómo preparar un plato saludable, descargue la guía de alimentación saludable de Healthmap utilizando el siguiente enlace. También puede encontrarla en healthmapsolutions.com/patient-resources.

Descargar la guía de alimentación saludable de Healthmap



4. Haga cambios saludables. Si está preparando una comida festiva, cambie los ingredientes y los métodos de cocción por opciones más saludables. Por ejemplo, intente hervir, cocinar al vapor u hornear verduras, en lugar de freírlas en mantequilla o aceite. Utilice hierbas y especias en lugar de sal. Compre alimentos frescos e integrales en lugar de alimentos procesados, si es posible.

5. Manténgase activo. La actividad física es una parte importante de su salud. Intente salir a caminar después de las comidas o realizar actividades con familiares y amigos que pongan su cuerpo en movimiento.

Si desea obtener más información sobre hábitos alimenticios saludables, llame al equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**. Podemos presentarle a uno de los dietistas registrados de Healthmap. Hable con su médico si sigue un plan de dieta específico o si tiene preguntas sobre cómo estos consejos saludables pueden adaptarse a su dieta.



Si necesita ayuda para alcanzar sus objetivos de salud, visite el sitio web de Recursos para Pacientes de Healthmap en healthmapsolutions.com/patient-resources o llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**.

Fuentes

Asociación Estadounidense de Diabetes. *Tips for Eating Well: Eat Good to Feel Good*. <https://diabetes.org/food-nutrition/eating-healthy>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). *Key Facts About Influenza (Flu)*. <https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2024). *Healthy Eating and the Holidays*. <https://www.cdc.gov/diabetes/healthy-eating/5-healthy-eating-tips-holidays.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2024). *Tips From Former Smokers*®. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/index.html>

National Kidney Foundation. *Sodium and Your CKD Diet: How to Spice Up Your Cooking*. <https://www.kidney.org/kidney-topics/sodium-and-your-ckd-diet-how-to-spice-your-cooking>

Departamento de Agricultura de EE. UU. (2020). *Five Healthy Eating Tips for the Holidays*. <https://www.usda.gov/media/blog/2020/12/09/five-healthy-eating-tips-holidays>

Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudar.

El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap incluye enfermeros registrados, dietistas registrados, trabajadores sociales y otros especialistas que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados puede ayudarle con lo siguiente:

- Brindarle información sobre cómo manejar sus enfermedades, medicamentos, alimentación, entre otros.
- Comprender y seguir las instrucciones de su médico.
- Comunicarse con su médico para programar sus citas.
- Ponerle en contacto con servicios comunitarios que pueden ayudarle con el transporte, las comidas, problemas financieros y más.
- Proporcionar derivaciones a profesionales de salud conductual.

Llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** si desea hablar con un miembro de nuestro equipo de Navegación de Cuidados y obtener más información.

