



WELLNESS MAGAZINE

ENERO 2023

METAS PARA EL AÑO NUEVO

SEIS RAZONES
PARA ANOTARLAS

¿Es un resfriado,
es gripe, o es COVID?

MENOPAUSIA
CÓMO PREVENIR Y
TRATAR SUS SÍNTOMAS

¿DEBE UN ADULTO MAYOR
CONSUMIR MAS PROTEINAS?

**GRANDES
CIENTIFICOS**

Louis Pasteur

**LAS SIETE
DIMENSIONES
DEL BIENESTAR**

BIENVENIDOS a la familia de Floridacare

La prevención más que la cura debe ser la consigna de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida físico y mental saludable, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con foto en el momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, de 8:30 am a 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Cuanto más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que le ofrece Floridacare, mejor será su experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo máspreciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el último año, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por lo que el bienestar y el cuidado personal son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para lograr tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua regularmente.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Sal a la calle
7. Duerma lo suficiente.
8. Coma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros.
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnese.
15. Minimice la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escucha música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos.
20. Organiza tus días.





Metas para Año Nuevo

6

RAZONES PARA ANOTARLAS

Si bien es genial tener objetivos, es fundamental documentarlos de alguna manera. Aquí hay seis razones para escribir tus metas:



Son fáciles de olvidar. Si bien eso puede parecer una tontería, somos humanos, y es humano distraerse y olvidarse fácilmente.



Escribir tus resoluciones te ayuda a aclarar qué es lo que quieres lograr. Te obliga a tomar decisiones y ser preciso con tus palabras.



La escritura establece la intención, pero es necesario tomar medidas para lograr su resolución. Tener una cuenta escrita de sus objetivos es un recordatorio constante para tomar medidas.



Las metas escritas pueden actuar como un filtro y una luz de guía para las oportunidades a seguir. En un día cualquiera, hay un millón de decisiones que tomar. En caso de duda, consulte los objetivos que ha establecido para dictar el camino a seguir.



Las metas documentadas lo ayudarán a superar la resistencia al progreso. Nos fijamos metas para avanzar, pero existe una resistencia natural al cambio. Sus metas escritas lo impulsan hacia adelante cuando golpea un bache u obstáculo.



Finalmente, las metas escritas son un recordatorio de lo lejos que ha llegado y lo que ha logrado. Es una sensación agradable mirar hacia atrás al final del próximo año y saber que tu resolución se ha hecho realidad. Es una razón para abrir esa botella de champán y celebrar.

¿Es un resfrío? ¿Es gripe? ¿O es COVID?

Muchos de los síntomas se superponen, pero hay algunas señales de advertencia que diferencian a estas enfermedades comunes.



Síntoma	Resfrío	Gripe	COVID-19
Fiebre	Raro	Usual	Común
Dolor de cabeza	Inusual	Común	Común
Tos	Común	Común	Común
Dolor corporal	Leve	Usual	Común
Fatiga	A veces	Usual	Común
Congestión/ mucosidad nasal	Común	A veces	Común
Dolor de garganta	Común	A veces	Común
Pérdida del gusto/ olfato	Raro	Raro	Común
Diarrea	Inusual	Inusual	Común

CONSEJOS DE UNA EXPERTA PARA TRATAR LOS **SINTOMAS** de la **MENOPAUSIA**

La ginecóloga y gurú de la menopausia, Jen Gunter, da consejos para prevenir y tratar los sofocos, la sequedad vaginal, el sexo doloroso y más.



Más de un millón de mujeres experimentan la menopausia cada año, según los Institutos Nacionales de la Salud (en inglés). Aunque se considera que el inicio de la menopausia es 12 meses después del último período de una mujer, la perimenopausia (la transición a la menopausia) suele comenzar entre los 45 y los 55 años. Dura un promedio de siete años, pero puede prolongarse hasta 14 años. Durante la perimenopausia, disminuye la producción de las hormonas estrógeno y progesterona. Los científicos dicen que la reducción en el estrógeno probablemente causa la mayoría de los síntomas de la menopausia. Estos pueden incluir sofocos, problemas con el control de la vejiga, dificultad para dormir, cambios en el estado de ánimo y problemas de memoria. Las mujeres también pueden experimentar cambios en la menstruación y sequedad vaginal, lo que puede hacer que las relaciones sexuales sean incómodas.

Aunque existen tratamientos y medidas que las mujeres pueden tomar para aliviar los síntomas de la menopausia, una encuesta del 2021 de más de 1,000 mujeres encontró que el 73% de las encuestadas que sufrían síntomas no los estaban tratando. La encuesta también halló que la mitad de las mujeres encuestadas experimentaron relaciones sexuales dolorosas después de la aparición de los síntomas de la menopausia.

Sin embargo, Jen Gunter, obstetra y ginecóloga y autora del Menopause Manifesto, dice que quiere que todas las mujeres tengan los conocimientos necesarios para ayudarlas con su propia menopausia. En una serie de videos, Gunter da consejos y recomendaciones para ayudar con los síntomas comunes de la menopausia, y desmiente algunas ideas erróneas.



El Sexo y tu líbido

Los cambios hormonales durante la menopausia pueden causar una disminución en el deseo sexual para algunas mujeres, pero no para todas; algunas mujeres experimentan un aumento en el deseo sexual. Pero alrededor del 27 al 60% de las mujeres experimentan sequedad vaginal durante la menopausia y la perimenopausia. Esto puede causar dolor durante el acto sexual, pero el sexo no tiene que ser doloroso. Después de hablar con tu médico para descartar otras causas del dolor, Gunter recomienda preguntar sobre el estrógeno vaginal. “El primer paso es hablarlo”, dice, “porque te mereces tener el tipo de sexo que quieres tener”.

Confusión mental

Aproximadamente dos tercios de las mujeres notan cambios en su memoria durante la menopausia. Un estudio del 2021 publicado en Scientific Reports (en inglés) descubrió que la menopausia afecta la estructura y la conectividad cerebral de las mujeres. Los científicos especulan que el estrógeno puede ayudar a proteger el cerebro de las mujeres. La buena noticia, dice Gunter, es que el rendimiento mental parece recuperarse después de la menopausia. “Me gusta pensar en la menopausia como el proceso de cargar un nuevo sistema operativo en tu cerebro”, dice Gunter. “Puede experimentar fallos al principio, pero una vez que esté en marcha, todo funciona bien de nuevo”.



Cómo tomar el control de los sofocos

Los sofocos pueden comenzar años antes del inicio de la menopausia y están relacionados con la disminución de los niveles de estrógeno. Más del 80% de las mujeres (en inglés) experimentan sofocos durante la menopausia. Tienden a aumentar en intensidad y a menudo se vuelven más problemáticos durante la transición a la última etapa de la menopausia. Sin embargo, Gunter dice que las mujeres no tienen que sufrir. Hay cosas que puedes hacer para controlar los sofocos, como mantener una dieta saludable que tenga alto contenido de fibra, que incluya al menos dos porciones de pescado a la semana y que sea más baja en grasa y azúcar. La cafeína, los alimentos picantes y el alcohol pueden ser desencadenantes de los sofocos, dice Gunter. Hay medicamentos recetados que pueden ayudar, así como algunos remedios a base de hierbas que podrían ser beneficiosos, aunque se necesita más investigación.

Menstruación irregular

Gunter dice que la primera señal de que una mujer va a comenzar la menopausia son los ciclos irregulares. Los períodos a menudo comienzan a ser más cortos y se atrasan; algunas mujeres tienen períodos más abundantes. Esto sucede debido a cambios hormonales durante la ovulación. A medida que las mujeres se acercan más a la menopausia, sus períodos se vuelven menos frecuentes. Debido a que la menstruación irregular puede ser un síntoma de algunos problemas distintos a la menopausia, Gunter recomienda hablar con tu proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en tu ciclo menstrual.

¿Por qué los adultos mayores deben consumir más proteína?

Los adultos mayores necesitan comer más alimentos ricos en proteínas cuando pierden peso, si enfrentan una enfermedad crónica o aguda, o están en el hospital, según un creciente consenso entre los científicos.

Durante estos períodos estresantes, los cuerpos envejecidos procesan las proteínas de manera menos eficiente, por eso necesitan más para mantener la masa muscular y la fuerza, la salud ósea y otras funciones fisiológicas esenciales.

Investigaciones recientes sugieren que los adultos mayores que consumen más proteínas tienen menos probabilidades de perder su capacidad de realizar funciones cotidianas: vestirse, levantarse de la cama, subir un tramo de escaleras y otras. En un estudio de 2018 (en inglés) que hizo el seguimiento de más de 2,900 adultos mayores durante 23 años, los investigadores encontraron que aquellos que consumían la mayor cantidad de proteínas tenían un 30% menos de probabilidades de tener una discapacidad funcional que aquellos que comían menos cantidad.





¿Cuánta proteína deben comer las personas mayores?

El estándar que se cita con frecuencia es la cantidad diaria recomendada (RDA): 0.8 gramos de proteína por kilogramo (2.2 libras) de peso corporal.

Para una mujer de 150 libras, eso se traduce en comer 55 gramos de proteína al día; para un hombre de 180 libras, requiere comer 65 gramos.

Todas las formas de proteína están bien. La proteína animal contiene los nueve aminoácidos esenciales que nuestros cuerpos necesitan; la proteína vegetal no. Si eres vegetariano, “solo se necesita más trabajo para equilibrar todos los aminoácidos en tu dieta, al comer una variedad de alimentos”, dijo Denise Houston, profesora asociada de gerontología y medicina geriátrica de la Escuela de Medicina Wake Forest en Carolina del Norte. De lo contrario, “normalmente recomendaría tener un poco de proteína animal en la dieta”. Mientras la carne roja sea magra y no la comas a menudo, “está bien”, agregó.

LAS 7 DIMENSIONES

del Bienestar

Comúnmente se considera que el bienestar tiene siete dimensiones. Cada dimensión contribuye a nuestra propia sensación de bienestar o calidad de vida, y cada una afecta y se superpone a las demás. A veces, uno puede ser más prominente que otros, pero el descuido de cualquier dimensión durante cualquier período de tiempo tiene efectos adversos en la salud en general.

DIMENSION FISICA

El bienestar físico abarca una variedad de comportamientos saludables, incluido el ejercicio adecuado, la nutrición adecuada y la abstención de hábitos nocivos como el consumo de drogas y el abuso del alcohol. Significa conocer e identificar los síntomas de la enfermedad, hacerse chequeos médicos regulares y protegerse de lesiones y daños. Desarrollar tales hábitos saludables hoy no solo agregará años a su vida, sino que también mejorará el disfrute y la calidad de esos años.

Consejos para un bienestar físico óptimo:

- Ejercitarte diariamente
- Descansa lo suficiente
- Use cinturones de seguridad, cascos y otros equipos de protección.
- Aprende a reconocer los primeros signos de enfermedad.
- Comer una variedad de alimentos saludables
- Controla tus porciones de comida
- Deje de fumar y protéjase del humo de segunda mano
- Use alcohol con moderación, si es que lo hace.

DIMENSION EMOCIONAL

El bienestar emocional es un estado dinámico que fluctúa frecuentemente con sus otras seis dimensiones de bienestar. Estar emocionalmente bien generalmente se define como poseer la capacidad de sentir y expresar emociones humanas como la felicidad, la tristeza y la ira. Significa tener la capacidad de amar y ser amado y lograr un sentido de plenitud en la vida. El bienestar emocional abarca el optimismo, la autoestima, la autoaceptación y la capacidad de compartir sentimientos.

Consejos para un bienestar emocional óptimo:

- Sintoniza tus pensamientos y sentimientos
- Cultivar una actitud optimista
- Buscar y brindar apoyo
- Aprender habilidades de gestión del tiempo.
- Practicar técnicas de manejo del estrés.
- Acéptate y perdónate a ti mismo



DIMENSION INTELLECTUAL

La dimensión intelectual fomenta actividades mentales creativas y estimulantes. Nuestras mentes necesitan estar continuamente inspiradas y ejercitadas al igual que nuestros cuerpos. Las personas que poseen un alto nivel de bienestar intelectual tienen una mente activa y continúan aprendiendo. Una persona intelectualmente sana utiliza los recursos disponibles para ampliar sus conocimientos y mejorar sus habilidades. También es importante mantenerse actualizado sobre los eventos actuales y participar en actividades que despierten nuestra mente.



Los consejos y sugerencias para un bienestar intelectual óptimo incluyen:

- Tomar un curso o taller
- Aprende (o perfecciona) un idioma extranjero
- Busca personas que te desafíen intelectualmente
- Leer
- Aprende a apreciar el arte

DIMENSION ESPIRITUAL

El bienestar espiritual implica poseer un conjunto de creencias, principios o valores rectores que ayuden a dar dirección a la vida de uno. Abarca un alto nivel de fe, esperanza y compromiso con sus creencias individuales que brindan un sentido de significado y propósito. Es la voluntad de buscar significado y propósito en la existencia humana, cuestionar todo y apreciar las cosas que no pueden explicarse o comprenderse fácilmente. Una persona espiritualmente sana busca la armonía entre lo que está dentro y las fuerzas exteriores.



Consejos y sugerencias para un bienestar espiritual óptimo:

- Explora tu núcleo espiritual
- Pasa tiempo a solas/medita regularmente
- Ser inquisitivo y curioso
- Estar completamente presente en todo lo que haces
- Escucha con tu corazón y vive según tus principios.
- Permítete a ti y a quienes te rodean la libertad de ser quienes son.
- Vea oportunidades de crecimiento en los desafíos que le presenta la vida.

LAS 7 DIMENSIONES *del Bienestar*

DIMENSION SOCIAL

El bienestar social se refiere a nuestra capacidad para interactuar con éxito en nuestra comunidad global y cumplir con las expectativas y demandas de nuestros roles personales. Esto significa aprender buenas habilidades de comunicación, desarrollar intimidad con los demás y crear una red de apoyo de amigos y familiares. El bienestar social incluye mostrar respeto por los demás y por uno mismo. Contribuir a su comunidad y al mundo construye un sentido de pertenencia.

Los consejos y sugerencias para un bienestar social óptimo incluyen:

- Cultivar relaciones saludables
- Involucrarse
- Contribuye a tu comunidad
- Comparte tus talentos y habilidades
- Comunica tus pensamientos, sentimientos e ideas.

BIENESTAR AMBIENTAL

El bienestar ambiental es una conciencia del estado inestable de la tierra y los efectos de sus hábitos diarios en el entorno físico. Consiste en mantener una forma de vida que maximice la armonía con la tierra y minimice el daño al medio ambiente. Incluye participar en actividades socialmente responsables para proteger el medio ambiente.

Consejos y sugerencias para un bienestar ambiental óptimo:

- Detén tu correo no deseado
- Conservar el agua y otros recursos
- Minimizar el uso de químicos
- Reduzca la reutilización reciclan
- Renueva tu relación con la tierra

DIMENSION OCUPACIONAL

El bienestar ocupacional/vocacional implica preparar y hacer uso de sus dones, habilidades y talentos para lograr un propósito, felicidad y enriquecimiento en su vida. El desarrollo de la satisfacción y el bienestar ocupacional está relacionado con su actitud hacia su trabajo. Lograr un bienestar ocupacional óptimo le permite mantener una actitud positiva y experimentar satisfacción/placer en su empleo. El bienestar ocupacional significa integrar con éxito un compromiso con su ocupación en un estilo de vida total que sea satisfactorio y gratificante.

Los consejos y sugerencias para un bienestar ocupacional óptimo incluyen:

- Explore una variedad de opciones de carrera
- Crea una visión para tu futuro
- Elija una carrera que se adapte a su personalidad, intereses y talentos
- Estar abierto al cambio y aprender nuevas habilidades.



Cocina Saludable



WRAPS DE CAMARONES con Cilantro y Lima

RINDE: 4 porciones / TIEMPO PREP: 10 mins / TIEMPO TOTAL: 25 mins

INGREDIENTES

- 1 lb. camarones medianos, pelados y desvenados
- 2 cdta. comino molido
- 1 cdta. chile en polvo
- Zumo de 1 lima
- 2 cdta. cilantro recién picado, y más para decorar
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cdta. aceite de oliva virgen extra, dividido
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- lechuga romana, para servir
- 1 aguacate, en rodajas finas
- 1/4 c. Crema agria, para servir

INSTRUCCIONES

Paso 1

En un tazón grande, mezcle los camarones, el comino, el jugo de limón, el cilantro, el ajo y 2 cucharadas de aceite y sazone con sal y pimienta. Mezcle hasta que esté combinado, luego deje marinar en el refrigerador durante 10 minutos.

Paso 2

En una sartén grande a fuego medio, caliente la cucharada de aceite restante. Agregue los camarones y cocine en la marinada hasta que estén rosados, 2 minutos por lado.

Paso 3

Ensamble las envolturas: Agregue camarones y aguacate a la lechuga, rocíe con crema agria y decore con cilantro.

GRANDES CIENTIFICOS

Louis Pasteur

- Nacimiento: 27 de diciembre de 1822, Dole, Francia
- Murió: 28 de septiembre de 1895, Marnes-la-Coquette, Francia

Químico y microbiólogo francés que fue uno de los fundadores más importantes de la microbiología médica. Las contribuciones de Pasteur a la ciencia, la tecnología y la medicina casi no tienen precedentes. Fue pionero en el estudio de la asimetría molecular; descubrió que los microorganismos causan fermentación y enfermedad; originó el proceso de pasteurización; salvó las industrias de la cerveza, el vino y la seda en Francia; y desarrolló vacunas contra el ántrax y la rabia.

Los puestos académicos de Pasteur fueron numerosos y sus logros científicos le valieron la más alta condecoración de Francia, la Legión de Honor, así como la elección a la Académie des Sciences y muchas otras distinciones. Hoy existen unos 30 institutos y una cantidad impresionante de hospitales, escuelas, edificios y calles que llevan su nombre, un conjunto de honores otorgados a pocos científicos.

CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare

MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street
Miami Gardens, FL 33055

WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308
Hialeah, FL 33012

EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave
Hialeah, FL 33013

BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202
Miami, FL 33126

LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave
Miami, FL 33135

LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100
Miami, FL 33130

CORAL WAY

11825 SW 26 Street
Miami, FL 33175

EUREKA

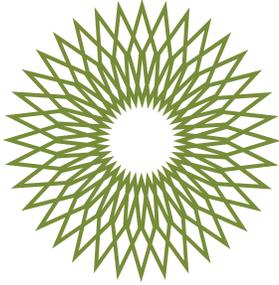
10980 SW 184th Street
Miami, FL 33157

HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave
Homestead, FL 33033



CONOCE A NUESTROS SOCIOS



PREMIER
EYE CARE

UNIQUE INSIGHT.
BETTER SOLUTIONS.

VISION DE RUTINA

Premier administra cientos de planes de visión exclusivos para nuestros planes de salud asociados. A través de nuestra amplia red de médicos oftalmólogos, brindamos exámenes, anteojos y lentes de contacto a los miembros asegurados por nuestros socios del plan de salud.

Los exámenes oculares completos de rutina son vitales para nuestra salud en general:

Nuestra visión es importante para nuestra salud y bienestar general.

- El 80 por ciento de lo que los niños aprenden es a través de sus ojos
- Los niños tienen un mejor éxito académico cuando su visión está completamente desarrollada
- A medida que envejecemos, nuestra visión afecta nuestro equilibrio: la pérdida de la visión puede provocar caídas con un impacto que cambia la vida.

Los exámenes oculares completos de rutina pueden detectar no solo problemas de visión y enfermedades oculares, sino también problemas generales de salud, como diabetes, hipertensión y endurecimiento de las arterias, incluso antes de que se dé cuenta de que existe un problema. La detección temprana de cataratas, trastornos de la retina, glaucoma y degeneración macular puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión o la ceguera.

MEDICO & CIRUGIA

Premier brinda atención ocular médica integral a través de proveedores médicos de la vista contratados, desde exámenes en el consultorio hasta procedimientos quirúrgicos oculares complejos.

Los proveedores Premier acreditados deben cumplir con altos estándares. Los oftalmólogos son elegibles para obtener la certificación a través de la Junta Estadounidense de Oftalmología, que otorga la certificación a los proveedores que cumplen con una serie de requisitos de capacitación médica acreditada en oftalmología; comprometerse a practicar con compasión, integridad y respeto por la dignidad humana, y completar un proceso de evaluación intensivo. Los optometristas mantienen altos estándares de calidad, cumplen con los requisitos para mantener su licencia y se mantienen actualizados con los últimos estándares de cuidado de la vista.

Como parte de nuestra dedicación compartida a la excelencia, Premier trabaja con proveedores y Planes de Salud en un Programa de Manejo Médico para complicaciones oculares (edema de retina, cataratas, retinopatía y otras) relacionadas con la diabetes. Este sistema de informes agrega una subclasificación de cinco dígitos a la codificación del proveedor en las reclamaciones, lo que proporciona la información más precisa sobre la complicación y sobre la salud del paciente a los socios del plan de salud.

BOCA RATON
6501 Park of Commerce Blvd, First Floor
Boca Raton, FL 33487

P: 800-738-1889
F: 800-523-3788



www.floridacare.com

305-294-9292