

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

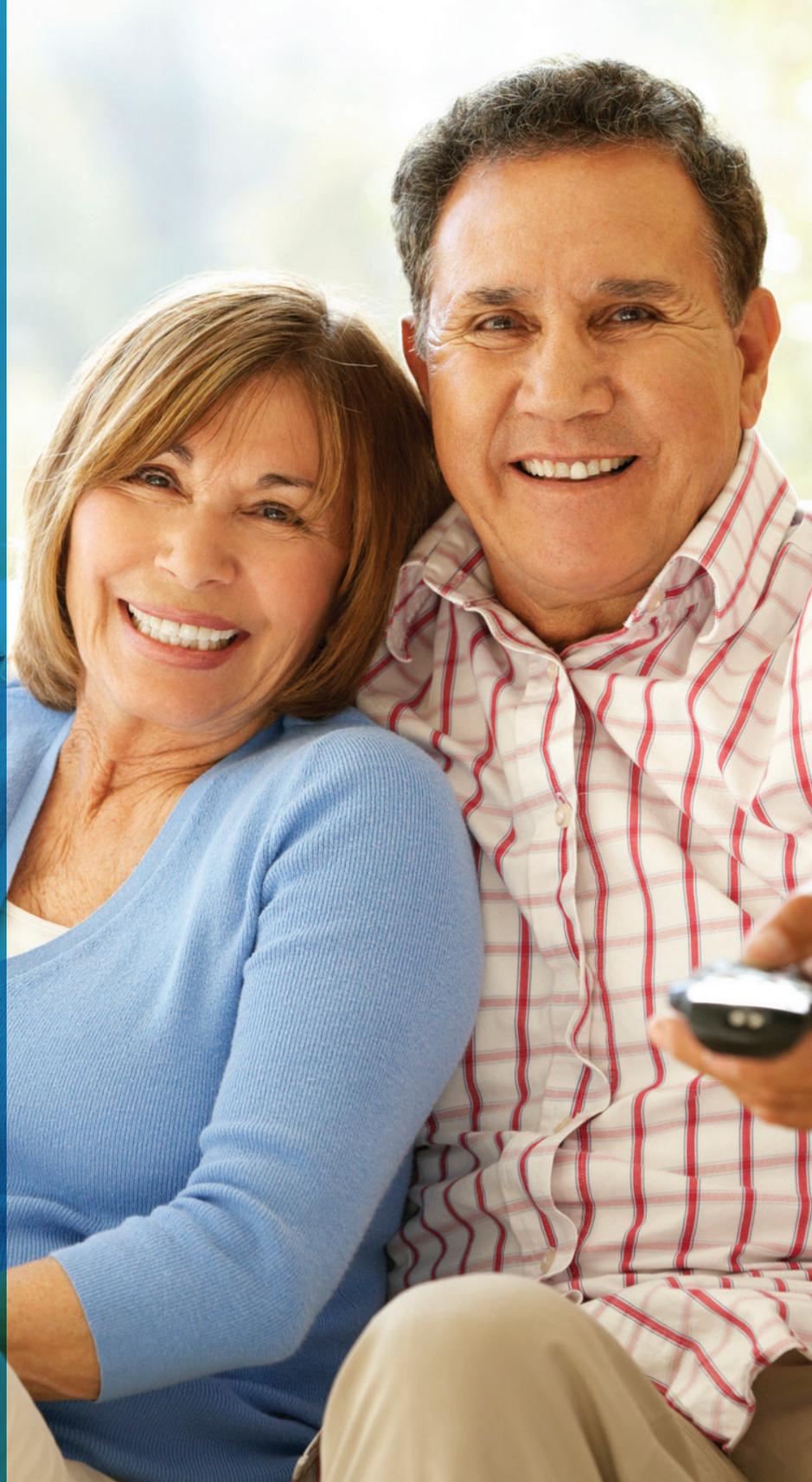
EL HÁBITO SALUDABLE

PRIMAVERA 2021

Nos focalizamos en
*las pruebas de
detección*

¡Receta saludable
en el *interior!*

Actúe rápidamente
(F.A.S.T.)
*Conozca los
signos y síntomas
de un accidente
cerebrovascular*



EN ESTA
EDICIÓN

2 - *La prevención salva vidas*

3 - *Haga ejercicios para su salud
ósea*

6 - *Actúe rápidamente (F.A.S.T.)*

7 - *Hágale a su médico 3
preguntas importantes*



TEMA DESTACADO

La prevención salva vidas

El cáncer colorrectal es el segundo tipo de cáncer más mortífero en los Estados Unidos, pero no tiene que ser así. Si tiene 50 años o más, la obtención de un examen de detección de cáncer colorrectal podría salvarle la vida. A continuación se indica cómo:

- Por lo general, el cáncer colorrectal comienza con pólipos precancerosos en el colon o en el recto. Un pólipo es un crecimiento que no debería estar allí.
- Con el tiempo, algunos pólipos se pueden convertir en cáncer.
- Los exámenes de detección pueden encontrar pólipos precancerosos que se pueden extirpar a través de una colonoscopia antes de que se conviertan en cáncer.
- Los exámenes de detección también pueden detectar cáncer colorrectal precozmente cuando el tratamiento funciona mejor.

El grupo de trabajo de servicios preventivos de los EE. UU. recomienda que los adultos de 50 a 75 años de edad sean examinados para la detección del cáncer colorrectal. La decisión de ser evaluado después

de los 75 años de edad debe hacerse de manera individual. Si tiene entre 76 y 85 años de edad, pregúntele a su médico si debe ser examinado. Existen varios exámenes de detección diferentes que pueden detectar el cáncer colorrectal.

Las pruebas más comunes incluyen:



Prueba de sangre oculta en heces

Una prueba de heces realizada en casa por el paciente se envía por correo a un laboratorio para su análisis. Si es positivo, su médico lo derivará para una colonoscopia. **Con qué frecuencia: una vez al año.**



Colonoscopia

Una colonoscopia es un procedimiento de alto nivel llevado a cabo por un médico que abarca todo el colon y el recto. Los pólipos se extirpan y se analizan

para detectar células cancerosas.

Con qué frecuencia: una vez cada 10 años.



Sigmoidoscopia

Una sigmoidoscopia es similar a una colonoscopia, pero el médico solo observa la mitad del colon. **Con qué frecuencia: una vez cada 5 años.**



Detección de cáncer de mama

Las mujeres de entre 50 y 75 años de edad tienen un alto riesgo de padecer cáncer de mama. Una mamografía es una prueba de diagnóstico por imágenes para detectar cáncer de mama. La prueba puede detectar cáncer antes de que haya síntomas. La detección temprana de cáncer de mama puede ayudar a prevenir la muerte.

Con qué frecuencia: una vez al año.



HACER EJERCICIOS PARA SU SALUD ÓSEA

Vital a toda edad para la salud ósea, la actividad física es importante para tratar y prevenir la osteoporosis. Hacer ejercicios no solo mejora su salud ósea, también aumenta la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, lo que ayuda a prevenir caídas y fracturas relacionadas y conlleva a una mejor salud general.

El mejor ejercicio para el desarrollo óseo

Como los músculos, los huesos son tejidos vivos que responden al ejercicio al volverse más fuertes. El mejor ejercicio para los huesos es del tipo de levantamiento de peso ya que le hace trabajar en contra de la gravedad. Algunos ejemplos de ejercicios de levantamiento de peso incluyen levantamiento de pesas, caminar, ir de excursión, trotar, subir escaleras, tenis y bailar.

Consejos sobre el ejercicio

Antes de comenzar un programa de ejercicios consulte a su médico acerca de qué ejercicio regular será mejor para usted, especialmente si tiene osteoporosis o huesos frágiles. Puede que desee consultar a un especialista en ejercicios para que le indique qué ejercicios hacer debido a su condición de salud actual.

Programa completo para la osteoporosis

El ejercicio es solo una parte de un programa para la prevención o el tratamiento de la osteoporosis. Consuma una dieta rica en calcio y vitamina D, consuma verduras y frutas frescas, granos integrales, legumbres y productos lácteos. Los ejercicios y una dieta adecuados podrían no ser suficientes para detener la pérdida ósea causada por afecciones médicas, menopausia o elecciones de estilo de vida como el consumo de tabaco y el alcohol en exceso. Hable con su médico si es posible que se recomienden suplementos adicionales.



Las personas mayores de 65 años tienen más riesgo de pérdida ósea. Usted puede ser elegible para una prueba de densidad mineral ósea que mida la cantidad de minerales en sus huesos, principalmente calcio. Se recomienda una prueba de densidad ósea en especial si recientemente sufrió una fractura; hable con su médico acerca de su salud ósea.



Cada miembro de Brand New Day tiene un beneficio de acondicionamiento físico sin costo a través de SilverSneakers para un programa de ejercicios y envejecimiento saludable. Llame a servicios al miembro o visite www.bndhmo.com/Members/Gym-membership

¿No está seguro de qué programa es el adecuado para usted? Reciba un plan de ejercicios individualizado creado por instructores de acondicionamiento físico certificados quienes elaborarán un plan de ejercicios que pueda seguir durante todo el año.

Brand New Day proporciona un plan de ejercicios individualizado y asesoría nutricional de parte de entrenadores de salud certificados. Aprenda qué ejercicios y alimentos mejorarán su salud y calidad de vida. Programe una consulta telefónica comunicándose con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-866-255-4795 TTY 711, de lunes a viernes de 8 am a 8 pm y desde el 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8 am a 8 pm.



Bayas frescas con crema de mango de coco

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- $\frac{2}{3}$ tazas de leche de coco (enlatada)
- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de mango congelado en cubitos (No descongele)
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de arándanos frescos o moras

Para decorar

- 4 hojas de menta (opcionales)

Instrucciones

Paso 1: en una licuadora, agregue la leche de coco y el mango congelado. Mezcle en alta velocidad hasta que quede suave.

Paso 2: agregue la vainilla y licue nuevamente durante varios segundos.

Paso 3: divida las bayas en partes iguales entre cuatro platos. Recubrir con crema de coco.

Paso 4: adorne con una hoja de menta, si lo desea.

Consejos: para una variación, agregue $\frac{1}{3}$ de taza de frambuesas congeladas a la leche de coco y mango (Paso 1). El color rosado queda hermoso arriba de las bayas.



NUTRICIÓN

Calorías: 187

Grasa: 10 g

Grasa saturada: 8 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 11 mg

Carbohidratos: 26 g

Fibra: 4 g

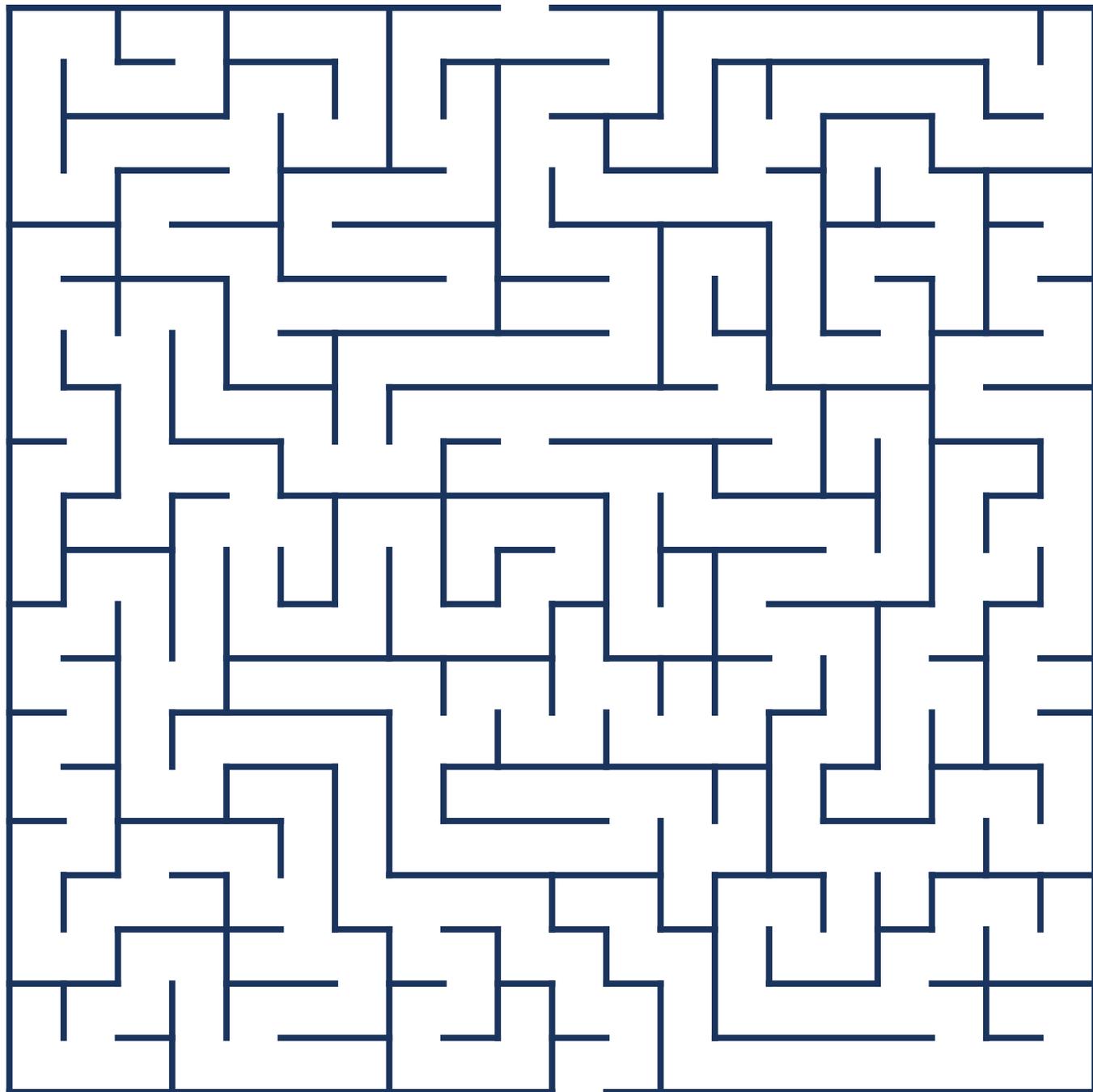
Proteína: 1 g



The Amazing Race (La gran carrera)

¡Termine el laberinto!

COMENZAR



TERMINAR



¡ACTÚE RÁPIDAMENTE (F.A.S.T.)!

Conocer las señales y los síntomas de un accidente cerebrovascular le ayudará a obtener ayuda médica de inmediato. El habla de una persona, el movimiento, la memoria y más pueden verse afectados por cada minuto en que un accidente cerebrovascular no se trata y el flujo sanguíneo al cerebro continúa obstruido.

La Asociación Estadounidense del Corazón (The American Heart Association) recomienda el método F.A.S.T. para ayudarle a identificar fácilmente los síntomas de un accidente cerebrovascular.



CARA

¿Se le cae un lado de la cara o está entumecida?



BRAZOS

¿Uno de los brazos está débil o entumecido?



DISCURSO

¿Tiene dificultades para articular, no puede hablar o es difícil entenderle?



TIEMPO

Si observa alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 de inmediato.

La mejor manera de prevenir un accidente cerebrovascular es seguir una dieta saludable, hacer ejercicio con regularidad y evitar fumar y beber alcohol. Estos cambios en el estilo de vida pueden reducir su riesgo y prolongar una vida saludable.

Brand New Day proporciona un plan de ejercicios individualizado y asesoría nutricional de parte de entrenadores de salud certificados. Aprenda qué ejercicios y alimentos mejorarán su salud y calidad de vida. Programe una consulta telefónica comunicándose con el Departamento de Servicios para Miembros al 1-866-255-4795 TTY 711, de lunes a viernes de 8 am a 8 pm y desde el 1 de octubre al 31 de marzo, los 7 días de la semana de 8 am a 8 pm.

American Heart Association (2021) Act-Fast/Stroke. Obtenido de <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>

PREGUNTAS PARA PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA

Cada vez que hable con un proveedor de atención médica

HÁGALE ESTAS 3 PREGUNTAS

1

¿Cuál es mi problema principal?

Cuándo hacer preguntas

Puede hacer preguntas cuando:

- Usted consulta a un médico, enfermero, farmacéutico u otro proveedor de atención médica.
- Se prepara para un examen o procedimiento médico.
- Obtiene su medicamento.

2

¿Qué necesito hacer?

¿Qué sucede si pregunto y aún no entiendo?

- Infórmele a su proveedor de atención médica si aún no entiende lo que necesita.
- Usted podría decir: "Esto es nuevo para mí. ¿Podría explicármelo una vez más?"
- No se sienta apurado o avergonzado si no entiende algo. Pregúntele a su proveedor de atención médica nuevamente.

3

¿Por qué es importante que lo haga?

¿Quién debe preguntar 3?

Todos quieren ayuda con la información de salud. Usted no está solo si a veces encuentra confusa la información sobre su atención médica. Hacer preguntas le ayuda a entender cómo mantenerse bien o mejorar.

Estos pasos le mantendrán saludable y se controlarán las afecciones.

- A. Anote las respuestas de su proveedor de atención médica para manejar mejor su(s) afección(es) de salud.
- B. Asegúrese de entender cómo tomar sus medicamentos de la manera correcta.

LOS HÁBITOS SALUDABLES

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

Los programas especializados incluyen:

Diabetes, Demencia, Insuficiencia renal crónica en estado terminal (ESRD), Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), salud del comportamiento

Horario:

todo el año | de lunes a viernes de 8 am a 8 pm
Del 1 de octubre al 31 de marzo | de lunes a domingo, de 8 am a 8 pm

www.bndhmo.com

¿Necesita ayuda?
Estamos aquí para
ayudar.

1-866-255-4795

TTY 711

PRRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809