

7 consejos para unas festividades sin estrés

La época más maravillosa del año a menudo se puede sentir como la más estresante. Con toda la tensión de cocinar, decorar, ir de compras, viajar y la tensión familiar, no es de extrañar que muchos de nosotros seamos propensos al agotamiento durante las festividades.

El estrés y la ansiedad durante las festividades pueden ser muy perjudiciales para su salud.

El estrés puede afectar nuestros:

- Pensamientos
- Sentimientos
- Comportamientos

El estrés puede provocar lo siguiente:

- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad
- Enfermedad cardíaca

Además, más ataques cardíacos y muertes relacionadas con el corazón ocurren durante la temporada navideña. Podría tratarse de:

- Estrés
- Demasiado alcohol
- Una dieta con grasas
- iO los tres!



No deje que el estrés se interponga en el camino de unas festividades felices y saludables. Pruebe estos consejos para lograr relajarse y sentirse más alegre y brillante:

- 1 Establezca un presupuesto para las festividades.** Antes de empezar a comprar, decida cuánto dinero puede permitirse gastar. Luego, apéguese a su presupuesto. Haga regalos caseros o inicie un intercambio de regalos familiares para limitar los gastos.
- 2 Comparta las listas de tareas.** No tiene que hacerlo todo usted solo. Pida a sus amigos y familiares que lo ayuden a decorar, envolver regalos o preparar comidas. Creará recuerdos de las festividades con otras personas mientras aborda su lista de tareas pendientes.
- 3 Aprenda a decir no.** No se sobrecargue. Está bien decir no a los eventos navideños y disminuir un poco el ritmo.
- 4 Sea realista.** Trate de no presionarse para crear unas festividades perfectas. No tiene que hacer que cada comida valga la pena o que cada regalo envuelto se vea perfecto.
- 5 No descuide el cuidado personal.** Mantenga un horario regular para dormir, comer y hacer ejercicio. Limite el consumo de alcohol. Es su mejor defensa contra el estrés durante las festividades.
- 6 Haga una donación a alguien que lo necesite.** Tomarse el tiempo para ayudar a los demás es grandioso para la mente, el cuerpo y el alma. Ya sea un pequeño acto de bondad o una donación a una organización benéfica, esto nos recuerda de qué se tratan las festividades — buena voluntad hacia los demás.
- 7 Honre a los seres queridos que ya no están.** Para muchos, la pérdida de un ser querido puede dificultar la celebración de las festividades. Estas son algunas maneras de lidiar con el dolor durante esta época del año:
 - No tenga miedo de compartir recuerdos.
 - Hable con su doctor o únase a un grupo de apoyo para el dolor.
 - Cree nuevas tradiciones para honrar a su ser querido.

Si usted continúa luchando contra el estrés, su doctor lo puede ayudar. Llámelo y programe una cita. Pero si tiene pensamientos de muerte o de hacerse daño, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias de inmediato.



Diga no a los días de enfermedad en esta temporada de influenza



La influenza es altamente contagiosa. Aún las personas más sanas pueden tenerla. La mejor manera de protegerse es colocarse una vacuna contra la influenza. Le recomendamos que lo haga en otoño. Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP), farmacia o departamento de salud y vacúnese contra la influenza hoy mismo.



DATOS SOBRE LA INFLUENZA:

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y sensación de cansancio.



En general, la peor parte de la influenza dura 3 o 4 días. Sin embargo, puede llevar dos semanas o más volver a sentirse completamente recuperado.






Como es un virus, no se cura con antibióticos. Si la enfermedad se detecta de manera temprana, su doctor puede darle un medicamento antiviral, como Tamiflu.



Generalmente, el mejor tratamiento es hacer mucho reposo y tomar mucha agua.



Otros consejos para evitar la influenza:

-  Mantenga las manos alejadas de la cara, los ojos, la nariz y la boca.
-  Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón.
-  Evite estar cerca de gente que está resfriada o tiene síntomas similares a los de la influenza.

Si contrae influenza y los síntomas no mejoran o empeoran, llame a su doctor para que lo ayude. Si no logra ubicarlo, acuda a un centro de cuidados de urgencia.

Tratamiento de la diabetes tipo 2

La diabetes es una afección grave que dura toda la vida y que puede ser mortal. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), es la séptima causa principal de muerte en los EE. UU.

¿Qué sucede con la diabetes?

Cuando comemos azúcar, nuestro cuerpo libera una hormona llamada insulina. La insulina ayuda a convertir el azúcar en energía. Sin ella, el azúcar (llamada glucosa) se acumula en la sangre. El azúcar finalmente sale del cuerpo a través de la orina, pero no lo suficientemente rápido.

Tener un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar otras partes del cuerpo:

- Corazón
- Riñones
- Ojos
- Pies
- Y mucho más



Debido a esto, su doctor le puede prescribir más de un medicamento.



Ocho consejos para vivir bien con diabetes:

1. **Controle el nivel de azúcar en la sangre** — pregúntele a su doctor acerca de su rango ideal de azúcar en la sangre y anótelos. Compruebe sus niveles de azúcar diariamente en casa. Su doctor también debería revisarlo en su consultorio.
2. **Monitorear la presión arterial** — la presión arterial alta es común con la diabetes. Tener ambos puede ponerlo en riesgo de tener un ataque al corazón, un derrame cerebral y más.
3. **Tome los medicamentos** como se le indicó, obtenga los resurtidos a tiempo y hable con su doctor acerca de cualquier problema con su medicamento.
4. **Coma saludablemente** — a la misma hora todos los días. Planifique las comidas y los refrigerios. Lleve un diario de los alimentos que come, a qué hora y sus niveles de azúcar en la sangre después. Lleve un registro de cómo los diferentes alimentos afectan sus niveles de azúcar.
5. **Haga ejercicio todos los días.**
6. **Hágase chequeos** por lo menos una vez al año para revisar su nivel de azúcar en la sangre, presión arterial, colesterol y función renal.
7. **Hágase un examen de la vista** cada año.
8. **Llame al doctor** de inmediato cuando note manchas rojas, hinchazón o cortes en los pies y las manos.



¿Es hora de resurtir sus medicamentos para la diabetes o para la presión arterial?

Si la respuesta es sí, llame a su farmacia para que se los vuelvan a surtir. Si se le acabaron los resurtidos, llame a su doctor de inmediato.

¡No pierda su plan de salud!



Revise su correo y renueve a tiempo.

Usted recibirá una carta por correo cuando sea hora de renovar sus beneficios de BadgerCare Plus o del ingreso de seguridad complementario (SSI) de Medicaid.

BadgerCare Plus

Recibirá una carta aproximadamente un mes antes de la fecha en la que necesita renovar. Si no realiza la renovación antes de la fecha indicada en la carta, perderá su cobertura de cuidado de la salud.

Opciones de renovación:

- **En línea:** Inicie sesión en su cuenta de MyACCESS en access.wisconsin.gov.
- **Por teléfono:** Llame a Servicios al Miembro de ForwardHealth al 1-800-362-3002 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m., hora local.
- **Personalmente:** Llame o visite su agencia de mantenimiento de los ingresos (IM) local del condado o tribal.



Para buscar una agencia de IM, puede hacer lo siguiente:

- Visite www.dhs.wisconsin.gov/forwardhealth/imagency/index.htm.
- Llame al 1-800-362-3002.

Descargue la aplicación MyACCESS Wisconsin de App Store o Google Play para revisar el estado de su solicitud de renovación y cargar documentos importantes.

SSI de Medicaid

Si recibe pagos del Ingreso de seguridad suplementario (SSI), usted recibe Medicaid automáticamente y no necesita realizar la renovación todos los años.

Se evaluará su afección médica con cierta regularidad a fin de garantizar que aún califica para los beneficios del SSI. Recibirá una carta por correo donde le indicarán que visite la oficina del Seguro Social para la revisión.

¿Tiene alguna pregunta?

Llame al 1-800-772-1213 (TTY 1-800-325-0778) los días hábiles de 7 a.m. a 7 p.m.



Haga más desde su teléfono

Descargue estas aplicaciones móviles gratuitas para tomar el mando de su salud y sus beneficios.

Aplicación de Anthem Medicaid

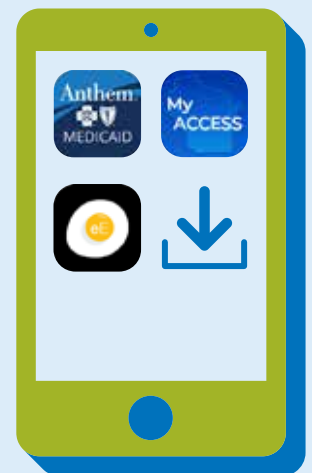
- Acceder a su tarjeta de identificación de miembro en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- Encontrar un doctor o una farmacia cerca suyo.
- Llamar a un enfermero para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud 24/7.

Aplicación MyACCESS

- Conectarse con sus beneficios de BadgerCare Plus.
- Revisar el estado de su solicitud.
- Recibir recordatorios de renovaciones.
- Enviar documentos directamente desde su teléfono.

Aplicación ebtEDGE

¿Tiene beneficios de SNAP? Use la aplicación ebtEDGE para comprobar el saldo de su tarjeta FoodShare EBT QUEST y encontrar tiendas y mercados de agricultores elegibles cerca de usted.



Descárguelas en App Store o Google Play.



La comunicación con usted es importante

Ofrecemos los siguientes servicios a las personas con discapacidades o que no hablen inglés, sin costo para usted:

- Intérpretes calificados de lenguaje de señas
- Materiales por escrito en formato electrónico, letra grande, audio y otros
- Ayuda de intérpretes calificados en su idioma
- Materiales por escrito en su idioma

Para obtener estos servicios, llame a Servicios al Miembro al número que aparece en su tarjeta de identificación. O bien, puede llamar a nuestro coordinador de derechos civiles al **1-262-523-2424**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo. Llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEb TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyagoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意：如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话: 711)。

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။