

THE HEALTHMAP HERALD

OTOÑO DE 2025



Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudarle.

El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions (Healthmap) incluye enfermeros registrados, dietistas registrados, trabajadores sociales, especialistas en salud mental, farmacéuticos y asesores de bienestar que pueden ayudarle a alcanzar sus metas de salud.

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

- Asistirle a manejar sus condiciones de salud, medicamentos, nutrición y más.
- 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 la transportación, las comidas, problemas financieros y más.
- Proporcionar referidos a profesionales de salud mental.

Llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** si desea hablar con un integrante de nuestro equipo de Navegación de Cuidados y obtener más información sobre el programa. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

A medida que el clima se vuelve más frío y se acerca la temporada navideña, es importante tomar medidas para mantenerse saludable y sentirse lo mejor posible. En esta edición de *The Healthmap Herald*, compartimos formas sencillas para mantenerse fuerte durante toda la temporada. Siga leyendo para obtener consejos sobre cómo tomar decisiones saludables y evitar enfermarse.

Consejos para unas fiestas más saludables

Las reuniones navideñas a menudo van de la mano con comidas abundantes y muchos dulces. Si tiene condiciones de salud, puede ser difícil saber qué debe y qué no debe comer. Para seguir cuidando de su salud y a la vez disfrutar de los alimentos que le gustan, siga estos consejos:

- **Controle las porciones.** Trate de consumir porciones equilibradas de proteínas magras, granos integrales y muchas verduras. Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, como zanahorias o judías 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. Use un plato pequeño en las comidas abundantes de las fiestas para evitar comer de más.
- **No se salte las comidas.** Saltear comidas puede hacer que coma demasiado en otro momento del día. Coma comidas balanceadas durante todo el día y coma refrigerios ligeros y saludables antes de las comidas festivas.
- **Cocine con aderezos y hierbas, sin sal.** Si tiene condiciones como enfermedad renal o insuficiencia cardíaca, su médico puede sugerirle que consuma menos sal. Cuando cocine los platos para las Fiestas, sazone los alimentos con romero, tomillo, jugo de limón, ajo o pimienta para agregar sabor sin sal.
- **Coma dulces con moderación.** Si está tratando de controlar su peso y mantener su azúcar en sangre bajo control, limite los dulces. Sírvese una porción más pequeña o comparta un postre.
- **Haga sustituciones más saludables.** En lugar de freír los alimentos en aceite, intente cocinarlos al horno, rostizarlos o asarlos a la parrilla. Cuando elija las carnes, opte por cortes magros como la pechuga de pavo sin piel. En lugar de comer dulces o productos horneados de postre, coma una manzana al horno o una ensalada de frutas.

Pasos sencillos para mantenerse saludable

Esta temporada del año trae consigo diversión con amigos y familiares, pero también más oportunidades de contagiarse de resfriados y gripe. Para evitar enfermarse, asegúrese de seguir estos pasos sencillos:

- **Practique una buena higiene.** Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Use desinfectante de manos si no puede lavarse las manos. Trate de no tocarse la cara para evitar la propagación de gérmenes.
- **Descanse lo suficiente.** El sueño ayuda a que el cuerpo se recupere y combata las enfermedades.
- **Procure cuidarse y cuidar a los demás.** Manténgase alejado de personas enfermas. Si se enferma, quédese en casa si es posible. Si sale, recuerde cubrirse al toser y estornudar y lavarse las manos con frecuencia.
- **Elija alimentos saludables.** Alimentarse correctamente puede ayudar a su cuerpo a combatir las enfermedades. Los alimentos como las frutas y las verduras están repletos de nutrientes que pueden ayudarle a mantenerse saludable.
- **Manténgase al día con las vacunas.** Vacunarse contra la gripe todos los años es una excelente manera de proteger su salud y la de quienes lo rodean. Las vacunas contra la gripe reducen el riesgo de contraer gripe entre un 40 % y un 60 %. Si contrae gripe, se sentirá menos enfermo que si no recibiera la vacuna. Su médico también puede sugerir otras vacunas para prevenir enfermedades como COVID-19, el virus sincicial respiratorio (VRS) u otras. Consulte con su médico para saber si debe recibir alguna vacuna.
 - » Para obtener más información sobre las vacunas contra la gripe, lea nuestra guía a continuación.

Haga clic para descargar "¡La lucha contra la gripe comienza con usted!"



Rincón del riñón

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud renal: Hágase chequeos médicos regulares.

Dado que la enfermedad renal generalmente no presenta síntomas, es importante que visite a su médico con regularidad para que controle su función renal. Las pruebas son especialmente importantes para las personas que tienen antecedentes familiares de enfermedad renal, tienen sobrepeso u obesidad, o tienen una condición de salud como prediabetes, diabetes, presión arterial alta o enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico si las pruebas de función renal son adecuadas para usted. Para obtener más información sobre las diferentes pruebas de función renal, haga clic en el siguiente enlace.

Haga clic para descargar "Pruebas de función renal"

¿Por qué necesito mantener mis riñones saludables?

Los riñones ayudan a eliminar el 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 que llegan a desarrollar insuficiencia renal 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, iHealthmap está aquí para ayudar! Puede visitar healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información sobre cómo controlar la salud renal. Los pacientes del programa de Healthmap pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con un personal de enfermería registrado.

Rincón cardíaco

Consejos para mejorar la salud del corazón

Consejo para la salud del corazón: Controle su presión arterial.

Si tiene una presión arterial alta que no se controla, puede dañar su corazón, cerebro, ojos y riñones. La presión arterial alta es una de las causas más comunes de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco e insuficiencia renal. Afortunadamente, estos eventos pueden prevenirse si se controla la presión arterial mediante cambios en la dieta, el estilo de vida y con la ayuda de medicamentos. Si tiene presión arterial alta, hable con su médico para averiguar qué tratamientos le darían mejores resultados. Haga clic en el enlace a continuación para descargar nuestra guía y obtener más información sobre la presión arterial alta.

Haga clic para descargar
"Manejando la presión arterial alta"

¿Por qué necesito mantener mi corazón sano?

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en los Estados Unidos, pero existen 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.

Fuentes

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos. (14 de marzo de 2024). *Preguntas frecuentes sobre el lavado de manos.* <https://www.cdc.gov/clean-hands/faq/index.html>

Piedmont Healthcare. *10 maneras de prevenir el resfriado y la gripe.* <https://www.piedmont.org/living-real-change/10-ways-to-prevent-the-cold-and-flu>

Mayo Clinic. (28 de noviembre de 2023). *Peligros de la presión arterial alta: Efectos de la hipertensión en el cuerpo.* <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>



Recetas destacadas

¡Pruébe estos platos saludables esta temporada!

Cazuela de judías verdes

Receta del personal de Mayo Clinic

Esta es el acompañamiento para las fiestas, con menos sal y grasa que una cazuela tradicional.



Haga clic para ir a la receta:
Cazuela de judías verdes

Sopa de pollo con fideos

Receta de National Kidney Foundation

Disfrute de un plato de sopa clásica de pollo con fideos con menos sodio, grasa y colesterol.



Haga clic para ir a la receta:
Sopa de pollo con fideos

Manzanas al horno

Receta de American Kidney Fund Kidney Kitchen

Pruébe estas manzanas al horno como una opción de postre de otoño más saludable.



Haga clic para ir a la receta:
Manzanas al horno

Para obtener más consejos que le ayuden a alcanzar sus metas de salud, visite el sitio web de Recursos para pacientes de Healthmap en healthmapsolutions.com/patient-resources. Los pacientes del programa de Healthmap también pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con nuestro equipo de Navegación de Cuidados. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.