



Guía para Familias para tener una Buena Salud

Consejos para usted y para quienes están a su cuidado



United
Healthcare

Contigo en lo que importa™



Homenajeamos a todos los abuelos

En UnitedHealthcare®, sabemos el rol importante de los abuelos en las vidas de sus nietos. Muchos niños viven con uno o dos abuelos, quienes cumplen la función de cuidador principal en estas familias. Otros abuelos brindan su amor y apoyo, ya sea desde la cercanía o la lejanía. Sea cual sea el caso, queremos homenajear a todos los abuelos. Reconocemos todo lo que usted hace, todos los días, para ayudar a criar niños alegres y saludables.

Ser abuelo es gratificante

Servir como padre o tutor de su nieto también puede ser desafiante. Hemos elaborado esta *Guía para Familias para tener una Buena Salud* para ayudarlo. Dentro de ella, encontrará consejos para que usted y sus familiares se mantengan saludables en:

Cuerpo: cómo alimentarse de manera saludable, expresar su dinero destinado a alimentos y realizar un cuidado preventivo adecuado

Mente: formas de ayudar en casos de problemas de salud mental y abuso de sustancias

Alma: cosas divertidas y gratificantes que hacer mientras pasan tiempo juntos

Es una oportunidad especial

Las familias multigeneracionales son cada vez más comunes. Cuando los abuelos, nietos y otros parientes viven juntos, es una oportunidad para conocerse mejor. Es una oportunidad para aprender unos de otros. Además, puede acercarlos más que nunca.



Escanee el código para conocer más sobre nuestro compromiso de apoyar a los abuelos y a las familias multigeneracionales.



¿Sabía que...?

Casi 8 millones de niños en los Estados Unidos viven en hogares encabezados por abuelos u otros familiares.¹

Aproximadamente 2.5 millones de abuelos dicen ser responsables del cuidado de sus nietos.²

En aproximadamente 1 de cada 3 de estos hogares, ninguno de los padres de los niños está presente.³

Un cuerpo saludable

La buena salud comienza con una alimentación saludable

Lo que comemos y bebemos puede tener un gran impacto en nuestra salud en general. Comer de manera saludable tiene muchos beneficios. Puede reducir el riesgo de contraer enfermedades graves, como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes.⁴

Aproximadamente la mitad de los adultos estadounidenses tienen una o más enfermedades prevenibles relacionadas con una mala alimentación e inactividad física.⁵ Comer alimentos adecuados, junto con ejercicio regular, también puede ayudar a mantener un peso saludable.



Consejos para una alimentación más saludable

Intente comer las comidas a la misma hora cada día. Procure ingerir comidas equilibradas que incluyan una variedad de alimentos como:

- Muchas verduras, incluidas las de hoja verde oscura, rojas y naranjas, legumbres (frijoles y guisantes) y almidones
- Cantidades moderadas de frutas de muchos colores, especialmente frutas enteras
- Granos, de los cuales al menos la mitad sean integrales
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, yogur y queso
- Alimentos ricos en proteínas como pescado, carnes magras y aves, huevos, nueces, semillas y productos de soya
- Mucha agua en lugar de refrescos, jugos y bebidas azucaradas



Comprendiendo el tamaño de las porciones

El tamaño de las porciones, o cuánto comemos, es tan importante como lo que comemos. Pensar visualmente puede ayudar a comprender cómo debe lucir una porción adecuada. Aquí encontrará algunos ejemplos:

- Puño = 1 taza, úselo para verduras
- Baraja de cartas o ratón de computadora = 3-4 onzas, úselo para proteínas
- Pelota de tenis = ½ taza, úselo para granos como arroz o verduras con almidón como papas
- Mano en forma de copa = 1 onza, úselo para nueces
- Punta del pulgar = 1 cucharada de grasa, úselo para mantequilla o aceite

Intente usar platos más pequeños. Comer en un plato de ensalada en lugar de un plato más grande puede ayudar a reducir el tamaño de sus porciones.

Concéntrese en hacer mejores elecciones bocado a bocado, día a día. Realizar pequeños cambios cada día puede significar una gran diferencia con el tiempo.



¿Ha oído hablar de un Plan Dual de Necesidades Especiales?

Un Plan Dual de Necesidades Especiales, o D-SNP en inglés, es un tipo de seguro de salud para personas que tienen tanto Medicare como Medicaid. Estos planes están diseñados para personas que pueden necesitar más ayuda debido a discapacidades, edad o enfermedades.

Un D-SNP funciona junto con su plan de Medicaid. Usted mantendrá todos sus beneficios de Medicaid. Además, con un D-SNP, podría obtener más beneficios y características que con Medicare Original.

Visite www.dualcompleteenespanol.com para obtener más información

Un cuerpo saludable

Consejos para exprimir su dinero destinado a alimentos

Un poco de trabajo antes de ir al supermercado puede significar una gran diferencia para ayudarlo a ahorrar dinero en alimentos.

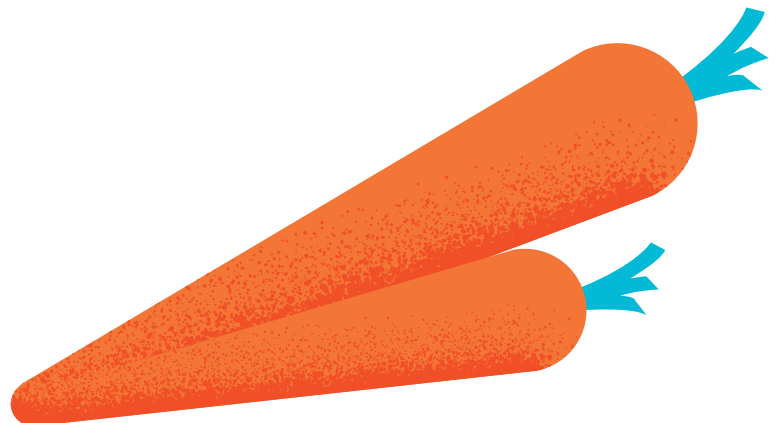
Antes de ir a comprar:

- Planee las comidas que desea preparar para la semana
- Verifique primero su refrigerador, congelador y despensa
- Base las comidas en lo que ya tiene
- Busque cupones y descuentos
- Haga su lista antes de ir a la tienda
- Manténgase enfocado y evite compras impulsivas

5 formas de comprar inteligentemente

- 1. Compre productos de marca de la tienda:** Puede ahorrar hasta un 30% comprando productos genéricos o de marca de la tienda. Cosas como mantequilla, cereales, productos enlatados, verduras y especias. Ahorrará mucho dinero y probablemente no notará la diferencia.
- 2. Vea lo que está de temporada:** Busque productos que estén en temporada: frutas y verduras suelen costar menos cuando están de temporada y hay un gran suministro.

- 3. Considere comprar al por mayor:** Los alimentos a granel tienden a tener mejor precio; solo asegúrese de tener espacio para congelarlos o almacenarlos para que no se echen a perder.
- 4. No compre automáticamente el tamaño más grande:** Para ser un comprador inteligente, debe comparar el precio por unidad. Esto le indica la mejor oferta basada en el precio por onza, libra u otra unidad.
- 5. Elija productos enlatados o congelados:** Las frutas y verduras frescas no son sus únicas opciones. Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son igual de saludables y mucho más baratas. Solo asegúrese de que no tengan sal o azúcar añadida.





¿Le resulta difícil pagar los alimentos?

Usted no está solo. La inseguridad alimentaria puede afectar a cualquiera. En los Estados Unidos actualmente:

- Más de 34 millones de personas, incluidos 9 millones de niños, experimentan inseguridad alimentaria⁶
- Las personas mayores con un nieto en el hogar tienen muchas más probabilidades de experimentar inseguridad alimentaria⁷

Hay ayuda disponible

Cuando busca apoyo, le está demostrando fuerza y valentía a sus hijos y nietos.

Dónde empezar

- El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, también conocido como cupones para alimentos) y el programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ayudan a las familias a comprar alimentos saludables.

fns.usda.gov/snap
fns.usda.gov/wic

- Feeding America es una red de bancos de alimentos. Escriba su código postal y encuentre lugares para obtener alimentos gratuitos, además de fechas y horarios de recogida.

feedingamerica.org

Un cuerpo saludable

El cuidado preventivo regular puede ayudarles a usted y a su familia a mantenerse más saludables

Todas las personas deben hacerse un examen médico anual. Es una oportunidad para que el médico revise la salud general de usted o de su hijo. El médico le ayudará a obtener cualquier tipo de cuidado, pruebas y tratamientos que puedan ser necesarios. Si hay cualquier problema, detectarlo temprano puede marcar una gran diferencia. Cuando se encuentran problemas de salud temprano, generalmente son más fáciles de tratar.



Cuidado preventivo para niños

Las visitas de rutina anuales son una forma de asegurarse de que los niños se mantienen saludables. Su hijo debe hacerse un examen médico incluso si no se siente enfermo.

En una visita de bienestar usual, el médico:

- 1. Hará** un examen completo y verificará la altura, el peso, la vista y la audición
- 2. Verificará** que el niño esté creciendo y desarrollándose adecuadamente para su edad
- 3. Asegurará** que estén al día con las vacunas y aplicará las que sean necesarias
- 4. Iniciará o actualizará** el plan de cuidado del niño

En la visita, asegúrese de hablar sobre cualquier cambio en la salud o el comportamiento de su hijo. También mencione cualquier preocupación de salud que tenga sobre su hijo. Tener una conversación puede ayudarle a aliviar sus preocupaciones.



Cuidado preventivo para adultos

Es igualmente importante que los adultos tengan un examen médico anual. Una visita anual puede ayudarle a ver cuán saludable está. También puede ayudarle a identificar cualquier enfermedad a la que pueda estar expuesto. Junto con su médico, pueden crear un plan de cuidado personalizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

El cuidado preventivo puede basarse en su edad y sexo. Algunos ejemplos son:

- Exámenes de detección de cáncer de mama y cáncer de cuello uterino para mujeres
- Exámenes de detección de cáncer de próstata para hombres
- Exámenes de detección de cáncer colorrectal para adultos de 45 a 75 años
- Exámenes de colesterol para adultos de 40 a 75 años
- Exámenes de detección de depresión y riesgo de suicidio en adultos
- Exámenes de detección de enfermedades de transmisión sexual

Su médico recomendará exámenes de cuidado preventivo que tengan sentido para usted y su estilo de vida.



Hay opciones de bajo costo o sin costo para el cuidado de rutina

Muchos planes de salud cubren el costo de los servicios de cuidado de la salud preventivo, como visitas anuales de rutina, exámenes de detección de diabetes, mamografías, exámenes colorrectales, entre otros, con un proveedor dentro de la red. Consulte con su plan de salud y su proveedor para obtener más información.



No se olvide del dentista

A partir del primer año de edad, los niños deben ver al dentista regularmente para una revisión y limpieza. Además de buscar caries, el dentista también puede aplicar un tratamiento con fluoruro. El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes. También hace más difícil que los gérmenes causen caries.



¿Sin cobertura de salud?

Todas las personas deben tener acceso a cobertura de salud, hay opciones para las personas que la necesitan.

Usted podría calificar para un plan de salud de bajo costo o sin costo. Los requisitos de participación varían según el estado. Visite [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) para verificar los requisitos de participación e inscribirse en un plan de salud.

Una mente saludable

La salud mental es tan importante como la salud física

El cuidado de la salud del comportamiento incluye el cuidado de la salud mental con un enfoque en los comportamientos y hábitos de las personas. Esto incluye:

- Estrés
- Depresión
- Trastornos del estado de ánimo
- Ansiedad
- Problemas psicológicos

Los trastornos por consumo de sustancias, los trastornos alimentarios y los trastornos psicóticos son otros ejemplos de problemas de salud del comportamiento.



La salud mental es algo de lo que las familias deben hablar

Millones de personas en los Estados Unidos se ven afectadas por problemas de salud mental cada año.⁶ Las enfermedades mentales afectan a personas de todas las edades, jóvenes y mayores. Como cuidador de un niño o adolescente, necesita conocer las señales a las que debe prestar atención. Pero los adultos mayores también pueden sentirse solos y aislados, lo que puede llevar a la tristeza y la depresión.

Comience la conversación

Si tiene preocupaciones sobre un ser querido, expréselas de manera comprensiva. Sin juzgar. Explique que solo quiere ayudar.

Sea sincero

Talk about any past family history of mental health. Hable sobre cualquier historial familiar de salud mental o consumo de sustancias. Puede ayudar a su ser querido a sentirse menos solo.

Ofrezca ayuda para encontrar apoyo

Ayude a su ser querido a encontrar recursos o servicios de tratamiento. Anímelo a descubrir cuáles podrían ser los próximos pasos.

Tenga paciencia

Ayudar a alguien a tomar el camino de la recuperación lleva tiempo. Siga en contacto y ofrézcale ayuda y una escucha activa.

Cúidese usted también

Ser cuidador puede ser estresante o emocionalmente agotador. Tómese tiempo para su propia salud mental y bienestar.



¿Sabía que...?

Cada año, los problemas de salud mental afectan:

1 de cada 5
adultos en EE. UU.⁸

1 de cada 6
jóvenes en los EE. UU.
de 6 a 17 años⁹

El suicidio es la segunda
causa principal de muerte entre
las personas de 10 a 14 años¹⁰

Una mente saludable

Apoyo para quienes afrontan problemas de consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias implica el uso excesivo de alcohol, drogas o medicamentos. Es una enfermedad y es tratable. Reconocer los signos de un posible consumo de sustancias puede ayudarle a obtener el tratamiento que su ser querido pueda necesitar.



¿Cómo empieza?

El consumo de sustancias puede comenzar por diferentes razones:

- Para los adolescentes, podría comenzar con la presión de grupo
- Algunas personas pueden consumir sustancias para enmascarar la depresión o la ansiedad
- Otros pueden simplemente querer experimentar con drogas o alcohol
- Cuando las personas comienzan a consumir más y más seguido, pueden volverse adictas



¿Cuáles son los motivos de preocupación más comunes?

Las señales a las que debe prestar atención incluyen:

- Cambios en el aspecto, incluida la falta de higiene
- Cambios de humor o cambios en la personalidad sin motivos aparentes
- Desentendimiento de las responsabilidades
- Riesgo de pérdida financiera o daño físico
- Cambios repentinos de amigos
- Sentimientos de vergüenza o arrepentimiento



¿Sabía que...?

Más de 4 millones e jóvenes (de 12 a 17 años) reconocieron haber usado drogas ilegales en 2018¹¹

12 es la edad promedio para probar el alcohol por primera vez¹²



¿Qué puede hacer para ayudar?

Si está preocupado por alguien cercano, es importante ser solidario. Dígale que está preocupado y explique por qué. Asegúrese de que no se sientan acusados o avergonzados. Es importante mantenerse calmado, incluso si se molestan con usted, y recordarles cuánto le importa.



Conozca sus opciones

Llame a su proveedor de atención primaria, especialista en salud del comportamiento, enfermera o asesor escolar. Consulte los beneficios del plan de salud de su ser querido para comprender las opciones, programas y recursos que puedan estar disponibles para ellos.



La esperanza y recuperación pueden estar a una llamada telefónica de distancia

- La Línea de Ayuda para el Trastorno por Uso de Sustancias es privada y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al **1-855-780-5955**.
- Si usted o alguien que usted conoce tiene pensamientos suicidas o se encuentra en una situación de urgencia o emergencia, llame al 911 o a la línea nacional para la prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**.



Un alma saludable

Disfruten al máximo del tiempo juntos

Vivir en un hogar multigeneracional brinda recompensas únicas. Los nietos tienen la oportunidad de aprender sobre la vida de sus abuelos. Además, puede ayudar a los abuelos a mantenerse en mejor contacto con los jóvenes.

Pasar tiempo juntos es enriquecedor y emocionalmente gratificante. Es bueno para el alma. Aquí hay algunas maneras de disfrutar al máximo de sus experiencias compartidas.



Construya conexiones significativas

Pregúntele a su nieto cómo fue su día. Conozca lo que está pasando en su vida y muestre interés. Ser abierto y honesto ayuda a construir confianza.



Hagan cosas especiales juntos

Deje que su nieto elija algo que le gustaría hacer. Tal vez haya un lugar especial que quiera mostrarle. O algo especial que quiera cocinar. Comparta también sus ideas.



Inventen sus propias historias

Elija una persona, animal o personaje para una aventura. Una persona comienza, luego la siguiente persona le agrega a la historia. Continúen por turnos. ¿A dónde llegará la historia? Eso depende de ustedes.



Disfruten de una competencia amistosa

A los niños les encanta ganarles a sus mayores en juegos de cartas, dominó, damas y juegos de mesa. O hagan un gran rompecabezas. Eso puede brindar horas, incluso días, de diversión de calidad.



Vayan a caminar juntos

Los niños necesitan una hora de actividad física todos los días. Los abuelos también necesitan mantenerse activos. Salir a caminar puede darles tiempo para conversar. O vayan a un parque. Los columpios y los toboganes pueden proporcionar a los niños todo el ejercicio que necesitan.



Transmita su conocimiento

¿Tiene un pasatiempo favorito? Tal vez sabe mucho sobre autos o música. O tal vez tiene una habilidad especial. Si es así, compártala con sus nietos. Podría despertar un nuevo interés en ellos.

¿Cómo saber qué es bueno?

Una actividad buena para compartir con su nieto dependerá mucho de su edad. Y lo que funciona bien para un niño probablemente no funcionará para todos. Eso está bien. Lo importante es seguir intentando. Tarde o temprano, encontrarán sus actividades favoritas para hacer juntos. Y eso puede crear recuerdos especiales para ambos.



¿Sabía que...?

Casi 1 de cada 4 adultos mayores de 65 años se siente solo.¹³ Los cambios en la vida como el divorcio, la jubilación, problemas de salud o la pérdida de un ser querido pueden llevar a sentirse desconectado.

Estas son algunas maneras en que los abuelos pueden mantenerse conectados con su comunidad:

- **Ser voluntario** en una organización local como una organización religiosa o centro comunitario. Visite volunteermatch.org para buscar oportunidades de voluntariado.
- **Inscribirse o iniciar un grupo** que se reúna regularmente, como un club de lectura del vecindario.
- **Tomar una clase** o taller para aprender una nueva habilidad, y después enseñarla a sus nietos.
- **Involucrarse** en eventos comunitarios, como una limpieza del vecindario o una fiesta de barrio.

Mantenerse conectado con su comunidad es importante para su salud física y mental. Le dará un sentido de pertenencia y le hará sentirse útil.

¿Está buscando un plan de seguro de salud?

Con una amplia gama de planes disponibles, es probable que encuentre un plan de UnitedHealthcare que sea adecuado para usted, incluyendo:

Planes de Medicaid: Si tiene bajos ingresos o tiene una circunstancia especial, puede calificar para estos planes de bajo costo o sin costo.

Planes de Medicare: Si está por cumplir o tiene más de 65 años, puede calificar para Medicare debido a una discapacidad u otra situación especial.

Planes Duales de Necesidades Especiales (D-SNP): Si califica tanto para Medicare como para Medicaid.

Planes de Seguro de Salud para Niños (CHIP): El programa CHIP proporciona seguro de salud a niños y adolescentes sin seguro.

Planes de Salud ACA: Si tiene menos de 65 años y busca un plan, los planes a corto plazo o los planes de la Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA) pueden funcionar para usted.

Planes complementarios: Mejore su plan de salud con cobertura adicional que incluye planes dentales, de la vista o con beneficios en efectivo como los planes de accidentes y enfermedades críticas.

Consulte sus opciones

Visite **uhc.com** para obtener más información sobre algunos planes de salud populares a considerar.



Fuentes:

^{1,2,3} Generations United

⁴ Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/about-dietary-guidelines>, consultado en agosto de 2021.

⁵ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Dieta, alimentación y actividad física para la diabetes, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/> consultado en agosto de 2021.

^{6,7} Reporte de Feeding America: La situación del hambre en la tercera edad en 2021

^{8,9,10} National Alliance on Mental Illness (NAMI): Salud mental en cifras. Última actualización en marzo de 2021. Consultado el 13 de julio de 2023.

¹¹ Administración de Servicios para la Salud Mental y Abuso de Sustancias. Resultados de la encuesta nacional sobre el uso de drogas y la salud 2018: Tablas detalladas.

¹² National Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Adolescentes: Alcohol y otras drogas.3 Administración de Control de Drogas (DEA). Cómo hablar con su hijo cuando sospecha que consume drogas.

¹³ CDC.gov, Riesgos para la salud del aislamiento social y la soledad.: <https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness/loneliness.htm>. Consultado el 2 de mayo de 2024.

Esta información es para su conocimiento solamente y no sustituye el consejo que le brinda su médico. Consulte a su médico antes de empezar un programa de ejercicios o de hacer cambios en su estilo de vida o en su rutina de cuidado de la salud.