

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

EL HÁBITO SALUDABLE

VERANO DE 2021

**Nos focalizamos en
*la diabetes y el
vínculo con la
pérdida de la
audición***

**¡Con una receta
saludable en el
interior!**

**Azúcares ocultos
*Aprenda dónde se
están escondiendo
y cómo manejarlos***



**EN ESTA
EDICIÓN**

2 - *La diabetes y el vínculo con
la pérdida de la audición*

3 - *Ejercicios para su salud ósea*

6 - *La mente en forma*

7 - *Azúcares ocultos*



TEMA DESTACADO

La diabetes y el vínculo con la pérdida de la audición

La diabetes y la pérdida de la audición son dos de los problemas de salud más extendidos en los Estados Unidos. Casi 26 millones de personas en los EE. UU. tienen diabetes y más de 34 millones experimentan algún tipo de pérdida auditiva.¹

Curiosamente, es posible que haya una conexión entre la diabetes y la pérdida de la audición. Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) han concluido que la pérdida de la audición es dos veces más común en las personas con diabetes que en las personas que no tienen la enfermedad. Además, entre 79 millones de adultos con prediabetes aproximadamente, la tasa de pérdida de la audición es 30 % mayor que en las personas con glucosa en sangre normal.

"La pérdida de la audición puede ser una complicación poco reconocida de la diabetes", declara Catherine Cowie,

Ph.D., del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK) y autora principal de un estudio financiado por los NIH. "A medida que la diabetes se vuelve más común, puede contribuir más significativamente a la pérdida de la audición".

¿Cómo contribuye la diabetes a la pérdida de la audición? La audición depende de pequeños vasos sanguíneos y nervios en el oído interno. Los investigadores creen que, con el tiempo, los niveles altos de glucosa en sangre dañan estos vasos y nervios, disminuyendo la capacidad de audición.



Como miembro de Brand New Day, los exámenes de audición de rutina y los servicios de audífonos están disponibles para usted a través de TruHearing, llamando al 1-844-394-5403, TTY 711.² ¿Cree que puede tener una pérdida de la audición? Use nuestra prueba de detección gratuita en línea en truhearing.com/brandnewday

Mitos comunes sobre la pérdida de la audición

MITO: "Sabría si mi audición es mala".

REALIDAD: Debido a que la pérdida de la audición a menudo sucede gradualmente, la persona que la experimenta suele ser la última en reconocerla.

MITO: "Mi problema auditivo no tiene solución".

REALIDAD: Casi el 95 % de las personas con pérdida de la audición de alta frecuencia (el tipo más común) puede recibir ayuda mediante audífonos.

¹Según Better Hearing Institute.

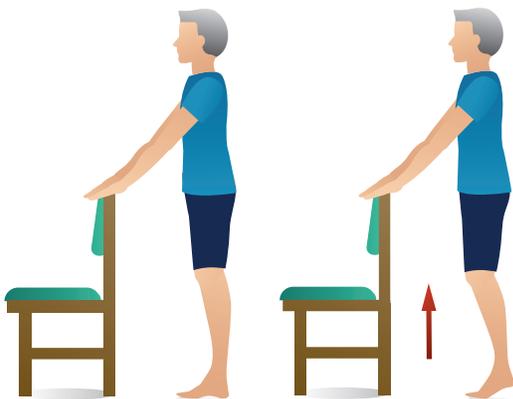
²Los siguientes planes no cubren el beneficio de audífonos y exámenes de audición de rutina: Brand New Day Harmony Care Plan (HMO CSNP) 32 y Brand New Day Harmony Choice Plan (HMO CSNP) 20. Los exámenes de audición cubiertos por Medicare son un beneficio cubierto.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Independientemente de cuál sea su estado de salud y sus habilidades físicas, puede obtener muchos beneficios al mantenerse activo. Los estudios demuestran que "tomarlo con calma" puede ser riesgoso.

A menudo, la inactividad es más culpable que la edad cuando las personas mayores pierden la capacidad de hacer cosas por sí mismas. La falta de actividad física también puede traer como consecuencia más visitas al médico, hospitalizaciones y el uso de medicamentos para una variedad de enfermedades. ¡La clave es comenzar a hacer actividad física lentamente y no detenerse!

Intente estos dos ejercicios para estirar, fortalecer y mejorar el equilibrio en sus piernas.



1. Dedos de los pies y talones (fortalece las pantorrillas, los tobillos y los pies)

Póngase de pie detrás de una silla fija para obtener apoyo. Manténgase con los pies separados el ancho de las caderas, el estómago metido hacia adentro y de pie. Párese en puntas de pie y baje lentamente hasta apoyar nuevamente los talones. Apoyado en los talones, levante los dedos, luego bájelos hasta apoyarlos y relaje. Repita de 8 a 12 veces.



2. Flexión de cadera de pie (fortalece los flexores de la cadera, los muslos y los glúteos)

Párese con una silla a su lado como apoyo. De pie, levante la pierna de costado hasta que quede paralela al suelo. Mantenga mientras cuenta hasta 3 y baje lentamente la pierna hasta apoyar el pie en el suelo. Repita con la otra pierna con el apoyo de la silla del lado opuesto. Repita de 8 a 12 veces.

¿Desea saber qué ejercicios son adecuados para usted?

Solicite una consulta de ejercicios con nuestros expertos en ejercicio. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de Brand New Day para una consulta telefónica hoy al 1-866-255-4795, TTY 711.



Pescado escalfado con salsa de tomates asados

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ pulgada de jengibre fresco, pelado y rallado
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados asados, sin sal agregada
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1½ libras de pescado blanco fresco firme (bacalao, lenguado, abadejo), cortado en piezas de 3 pulgadas
- ½ taza de perejil fresco picado para decorar

Instrucciones

Paso 1: Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio-bajo.

Paso 2: Saltear la cebolla hasta que quede translúcida, de 5 a 7 minutos. Agregar el ajo, el jengibre, los tomates (con sus jugos), la sal marina, la pimienta y el curry en polvo. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Paso 3: Introducir el pescado en la salsa, cubrir y cocinar hasta que quede opaco (de 8 a 10 minutos aproximadamente). Prestar atención para no cocinarlo de más. El pescado agregará su propio líquido al plato.

Paso 4: Servir espolvoreado con perejil fresco.

Consejos: Este menú queda muy bien servido sobre un colchón de col rizada salteada ligeramente. Lo que sobre del pescado en salsa de tomate se puede refrigerar hasta 2 días.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 239

Grasas (g): 8

Grasas saturadas (g): 1

Colesterol (mg): 73

Sodio (mg): 368

Carbohidratos (g): 8

Fibra (g): 2

Proteína (g): 32



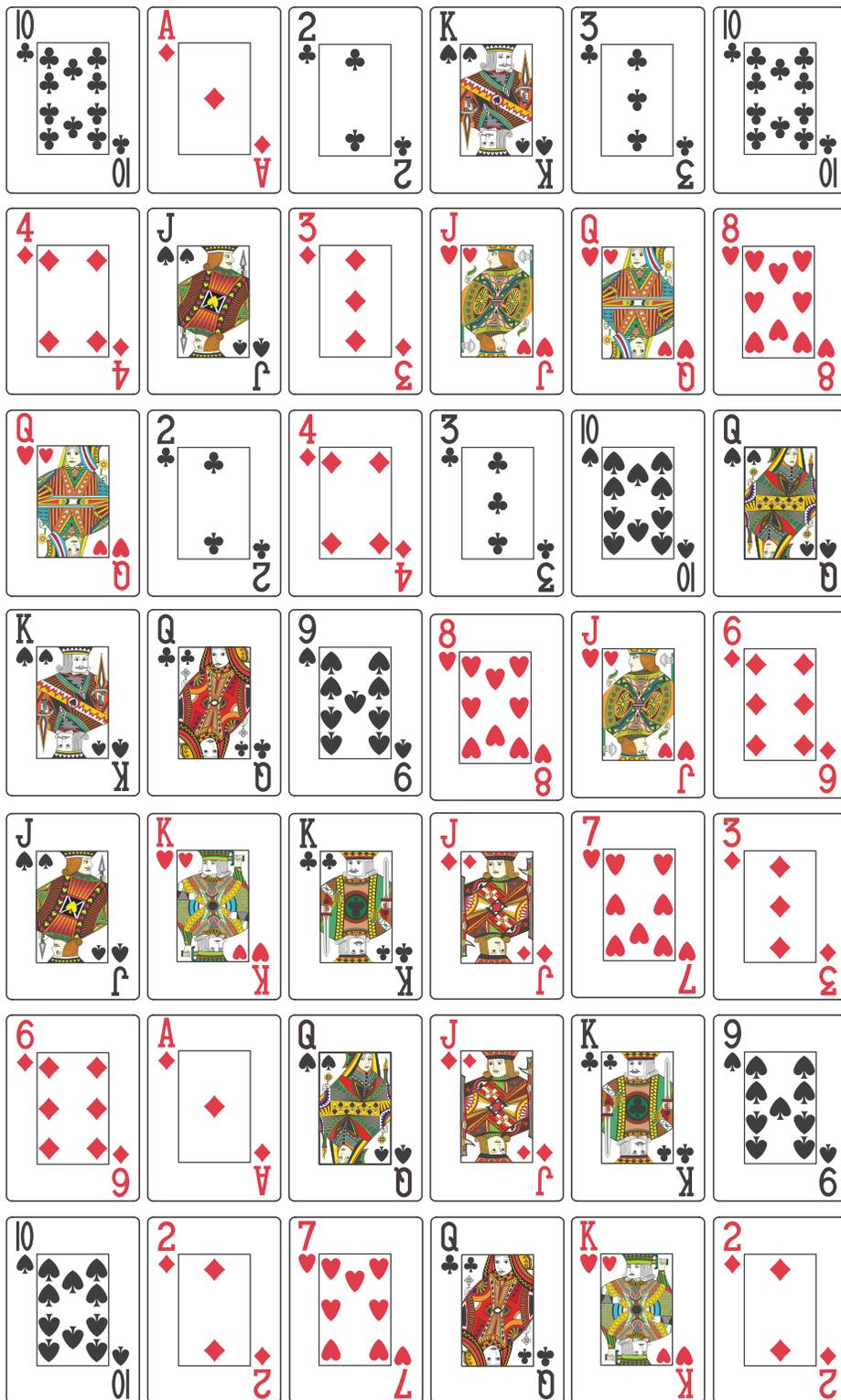
Encontrar las cartas iguales

¡Compita contra usted mismo o con un amigo para ver quién puede encontrar las cartas iguales más rápido!

Hay una carta idéntica para cada carta de esta página. Una a una, tache la carta correspondiente a medida que encuentra cada pareja.

Repita hasta haber tachado todas las cartas.

¡Que se divierta!



SALUD DEL CEREBRO

La mente en forma

La buena salud implica mantener el cuerpo y el cerebro en forma para un buen envejecimiento. El cerebro es un músculo que necesita ejercicio a diario para mantenerse fuerte y atento. A medida que el cuerpo envejece, la mente se debe mantener activa.

Estos son algunos consejos para ayudarle a mantener la mente en forma.



Lea un libro

Mientras lee, el cerebro absorbe la información de las páginas y le proporciona el don de aprender y explorar cosas nuevas. Disfrute el viaje.



Hábitos de alimentación saludable

El cerebro trabaja constantemente para mantener el cuerpo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los alimentos le dan energía al cerebro para seguir adelante. Haga elecciones de alimentación saludables, incluso si esto significa comenzar con pequeños cambios, como agregar frutas y vegetales a su dieta.



Duerma lo suficiente

El sueño es vital para mantener saludable al cerebro. Dormir lo suficiente tiene un papel importante en la forma en que funciona el cerebro. El cuerpo necesita de 7 a 8 horas de sueño ininterrumpido todas las noches. Cree un cronograma de sueño para tener el tiempo suficiente para dormir por la noche.



Haga crucigramas, juegos de mesa, pinte o dibuje garabatos

Los juegos para pensar y las manualidades proporcionan ejercicio para el cerebro, ya que mejoran las habilidades de concentración, y hacer crucigramas aumenta el vocabulario y la memoria. Un experimento en un estudio sobre el envejecimiento de 2011 descubrió que un régimen regular de crucigramas podría retrasar la aparición del deterioro cognitivo.¹

Si necesita ayuda con alguno de los siguientes asuntos, podríamos ayudarle.

Recursos alimentarios | Costo de los medicamentos | Transporte

Brand New Day le ayudará a acceder a los servicios de apoyo de la comunidad, y usted puede calificar para recibir ayuda financiera adicional.²

Llame al Departamento de Servicios para Miembros de Brand New Day al **1-866-255-4795, TTY 711.**



¿Sabía que...?

¹Raphel, A. (17 de marzo de 2020). This Is Your Brain on Crosswords (Cómo funciona el cerebro cuando hace crucigramas). Red de blogs Scientific American. Extraído de <https://blogs.scientificamerican.com/observations/this-is-your-brain-on-crosswords/>

²Brand New Day no cubre el costo de algunos servicios.

AZÚCARES OCULTOS



¡Los días se están haciendo más cálidos, las restricciones por COVID-19 están disminuyendo! Estamos entusiasmados por reunirnos para las comidas de celebración. Pero, ¿sabía que American Heart Association dice que el límite diario de azúcar es de 6 cucharaditas para las mujeres y 9 cucharaditas para los hombres?¹ ¡Eso es casi la mitad de una lata de Coca-Cola®!

Sabemos que los postres contienen azúcar, pero los azúcares también se ocultan en los alimentos cotidianos, como aderezos para ensaladas, salsas, avena y yogur. **Los azúcares ocultos aparecen en más de 50 maneras diferentes en las etiquetas de los alimentos, como jarabe de maíz, fructosa, agave y dextrosa.**

Los azúcares ocultos pueden causar muchas de las enfermedades oculares por diabetes, que son 100 % tratables. ¡Si usted es diabético, mantenga su salud ocular en el mejor nivel y participe en nuestro programa Rewards Plus para ganar \$25 por completar las pruebas de detección de diabetes anuales! Para obtener más información visite bndhmo.com/members/rewardsplus.

El apoyo adicional para miembros diabéticos incluye el monitor de glucosa en sangre habilitado por celular BioTel Care® y clases de educación de Diabetic Care Partners. **Las pruebas de detección, las lecturas digitales de glucosa y la educación pueden dar lugar a menos visitas al médico.**

Para obtener ayuda para controlar el azúcar en sangre, comuníquese con el Departamento de Servicios para Miembros de Brand New Day al **1-866-255-4795 TTY 711**, de lunes a viernes de 8 am a 8 pm, y los 7 días de la semana de 8 am a 8 pm del 1 de octubre al 31 de marzo.

¹American Heart Association (2021). ¿Cuánto azúcar es demasiado? (How much sugar is too much?). Extraído de <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much>

EL HÁBITO SALUDABLE

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

Los programas especializados incluyen:

Diabetes - Demencia - IRT - ICC - 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.

bndhmo.com

¿Necesita ayuda?
Estamos aquí para
ayudar.

1-866-255-4795

TTY 711

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

PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT