



Reuniones informativas para afiliados - Inglés

- Jueves, 13 de febrero de 2025 - 5–6pm
- Martes, 25 de febrero de 2025 - 4–5pm
- Jueves, 6 de marzo de 2025 - 5–6pm
- Martes, 18 de marzo de 2025 - 4–5pm

[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)

Reuniones informativas para afiliados - Español

- Jueves, 27 de febrero de 2025 - 4–5pm
- Jueves, 27 de marzo de 2025 - 4–5pm

[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)

¡Feliz Año Nuevo!

Salud por el nuevo año. Nos emociona presentarles la última edición de **Whole You**, el boletín informativo de Carolina Complete Health.

Esperamos que haya pasado unas fiestas maravillosas. Contamos con consejos para ayudarle a mantener sus resoluciones de Año Nuevo. Después, hablaremos sobre recursos de salud mental. Y por último, con motivo del Mes Americano del Corazón, echaremos un vistazo a consejos saludables para el corazón y más.

Asimismo, queremos brindarles un recordatorio importante acerca de la redeterminación de Medicaid. Esto es el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de Medicaid. Es posible que el Estado le envíe un aviso sobre los pasos que debe tomar para renovar su cobertura. (Quizá no tenga que hacer nada en absoluto.) También puede visitar <https://medicaid.ncdhhs.gov/> para determinar qué pasos debe tomar para confirmar su elegibilidad. Si ya no califica, nuestros planes de ambetterofnorthcarolina.com pueden ser una opción para usted.

Asegúrese de consultar el calendario a la izquierda para ver los eventos que se celebran cerca de usted. ¿Se perdió nuestro último boletín? Eche un vistazo [aquí](#). Esperamos que disfrute de este número y que le ayude a cuidar de su salud en forma integral.

¡Rompa el hielo en la próxima Reunión Informativa para Afiliados!

¡Y así comienza un día de nieve! ¡Aproveche al máximo a Carolina Complete Health asistiendo a la Reunión Informativa para Afiliados! Allí obtendrá información sobre su plan de salud. Estas sesiones en vivo y en línea están abiertas a todos los afiliados, todos los meses.

En nuestras Reuniones Informativas para Afiliados, usted se informará sobre:

- Los beneficios de su plan de salud y cómo usarlos.
- Los servicios de valor añadido adicionales, incluida una tarjeta Visa® de recompensas por actividades saludables.
- Recursos para afiliados, como el sitio de Internet y el manual para afiliados.
- Cómo encontrar proveedores y especialistas para obtener la atención que necesita.
- Cómo inscribirse en los programas de administración de la atención.
- Próximos eventos para afiliados.
- Con quién comunicarse cuando tenga preguntas o necesite ayuda.

¡Inscríbase hoy mismo en una sesión! Para obtener más información, visite

<http://www.carolinacompletehealth.com/orientation>.



Es la época del año en que se fijan objetivos, objetivos que no siempre se alcanzan. Los estudios demuestran que, si no tenemos las herramientas adecuadas, puede ser difícil alcanzar nuestros objetivos. He aquí una breve lista de consejos útiles.

1 El trabajo en equipo hace realidad el sueño

Estar con gente que tiene objetivos similares puede ser algo inspirador y motivador. Además, esas personas pueden ayudarle a mantener el enfoque

2 Eche una mano

Pruebe a prestar sus servicios voluntarios en un refugio de animales, visite una residencia de personas mayores o done ropa. Ayudar a los demás brinda beneficios añadidos para la salud, incluido un menor riesgo de depresión y menos estrés.

3 Comer bien se siente bien

Preste atención a los alimentos que come y a cómo le hacen sentir. Entender lo que coloca en su cuerpo puede ayudarle a tomar decisiones más saludables.

4 Añadir una pieza de fruta puede marcar la diferencia

No tiene nada malo comer golosinas de vez en cuando, pero **pruebe a cambiarlas por una pieza de fruta de vez en cuando.** ¿Siente que podría estar bebiendo más agua? Tómese un vaso de agua de 12 onzas antes y después de las comidas. No le volverá a dar hambre por más tiempo. Además, esto brinda beneficios para la salud, como una mejor función cerebral, una piel más sana y más.

5 Anímese

Pruebe a apuntarse para participar en una carrera o caminata de 5 km. Tener un objetivo final y combinar su rutina puede ser justo lo que necesita para salir de un bajón. La mayoría de los eventos son a beneficio de organizaciones sin fines de lucro, de manera que, de paso, ¡estará ayudando a una buena causa!

Aproveche al máximo los recursos de salud mental

Puede ser que últimamente no se sienta como usted mismo o misma o que le preocupen cosas que nunca le habían preocupado antes. Todo el mundo se preocupa de vez en cuando. Sin embargo, cuando la preocupación hace que concentrarse o disfrutar la vida sea difícil, quizá haya llegado el momento de pedir ayuda. Estamos aquí para informarle que tiene opciones para obtener la ayuda que necesita.

Visite a su médico. Su médico es su aliado para entender su salud física y mental. Si no tiene médico, es hora de encontrar uno que sea adecuado para usted. Haga clic [AQUÍ](#) para encontrar a un proveedor.

Llame a la Línea de Consejo de Enfermería al 1-833-552-3876 cuando tenga preguntas o inquietudes sobre su salud para las que quiera respuesta de inmediato.

Visite a un médico por vídeo. La telesalud es buena cuando no hay una emergencia o cuando no puede ir a ver a su médico. Elija a un experto en salud mental con el que pueda hablar de inmediato o haga una cita. Cree una cuenta [aquí](#) para empezar.

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee para obtener ayuda de salud mental rápidamente. Con la Línea Directa de Ayuda para Casos de Suicidio y Crisis puede obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para usted o para un ser querido. Llame o envíe un mensaje de texto al 988, o chatee en 988lifeline.org.

Su salud mental es importante. Comuníquese con nosotros si necesita ayuda para encontrar recursos para usted y su familia.

Hábitos saludables para un corazón feliz



Celebremos el Mes Americano del Corazón con algunas formas fáciles y gratuitas de añadir un poco de ejercicio cardiovascular a su día. Mejore la salud de su corazón sin ir al gimnasio.

Eche un vistazo a algunas aplicaciones gratuitas. ¿Quiere una sesión de ejercicio rápida? Busque en la tienda de aplicaciones de su teléfono aplicaciones gratuitas que puedan añadir ejercicio a su día. Hay muchas sesiones de ejercicio que se centran en áreas específicas del cuerpo, incluidos los brazos, el pecho, la espalda y las piernas. O también puede encontrar aplicaciones que ofrecen breves sesiones de ejercicio que se adaptan a su horario.

Salte. ¿No tiene mucho tiempo y espacio? ¡Póngase a saltar! Intente hacer 10 series de saltos de tijera y aumente 10 repeticiones cada semana para aumentar su fuerza. ¡El promedio de calorías que se queman en 10 minutos de saltos de tijera es de más de 100 en el caso de una persona de 150 libras! Además, obtiene el beneficio extra de que se reduce la presión sanguínea, se fortalecen los músculos y el estrés baja.

Camine. Dé un paseo y disfrute de la naturaleza. ¿Hace demasiado frío o no está en un área adecuada para caminar? Vaya al centro comercial y aproveche el espacio para ver los escaparates y dar sus pasos. Incluso puede “andar en casa”, que es la práctica de caminar dentro de su hogar o marchar en el mismo lugar.

Tómele el gusto al baile. Suba el volumen de la música y baile como si nadie le viera. Use su creatividad y pruebe diferentes estilos como el hip-hop, el swing o la salsa. Los distintos estilos de baile pueden ayudarle a hacer una gran variedad de movimientos y a trabajar múltiples grupos musculares. No sólo hará latir más a su corazón, ¡sino que también quemará calorías y aumentará su energía!

Cada paso cuenta. Haga frente a su lista de cosas pendientes caminando en lugar de ir en coche a recogerlas. Si no es posible dar un paseo tranquilo, aún así puede añadir otras actividades. Busque un lugar de estacionamiento que esté más alejado del lugar al que se dirige. Cambie su rutina y suba por las escaleras. Si usa el transporte público, bájese una o dos paradas antes y camine la distancia adicional.



Carolina Complete Health mejora la experiencia de los afiliados mediante los Comités Asesores

El Comité Asesor de Afiliados y el Comité Asesor de Afiliados de LTSS se reúnen cuatro veces al año para ofrecer una plataforma en la que los afiliados comparten sus opiniones sobre cómo mejorar su plan. Los afiliados reciben información sobre los beneficios y servicios de Carolina Complete Health. Asimismo, también hablan sobre una serie de temas, como la Elegibilidad y la Expansión de Medicaid, los Servicios de Valor Añadido ¡y mucho más! Las reuniones se celebran en línea o en persona, ¡y los afiliados recibirán un estipendio de \$75 por su participación!

¡Haga oír su voz! Para participar, los afiliados deben estar afiliados a Carolina Complete Health y tener más de 18 años de edad. Los padres, tutores o personas cuidadoras de los afiliados son bienvenidos. Se pide a los participantes que aporten al menos una opinión durante las reuniones.

Inscríbese hoy mismo visitando www.carolinacompletehealth.com/mac. Si tiene preguntas, por favor comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876 (TTY 711).

¡Las inscripciones ya están abiertas! Inscríbese en las próximas reuniones:

**Región 3: 11 de marzo de 2025
de 5:30 p. m. a 7:00 p. m.**

**Región 4: 12 de marzo de 2025
de 5:30 p. m. a 7:00 p. m.**

**Región 5: 13 de marzo de 2025
de 5:30 p. m. a 7:00 p. m.**

En WeightWatchers se comienza el Año Nuevo con una vida más saludable



En Carolina Complete Health ofrecemos un programa de salud de Weight Watchers a los afiliados elegibles para ayudar a apoyar la pérdida y el control de peso mediante el cambio de comportamiento, la ciencia de la nutrición y el apoyo digital.

Weight Watchers se trata completamente de ayudarle a lograr alimentarse de una forma más sana con el paso del tiempo. Este programa incluye un enfoque holístico para ayudar a los afiliados a desarrollar hábitos de vida sostenibles y adoptar una dieta saludable. También les brinda las herramientas y el apoyo necesarios para alcanzar los objetivos mientras navegan a través de su proceso de pérdida de peso.

Para inscribirse en el programa de Weight Watchers de Carolina Complete Health, los afiliados deben tener 18 años de edad o más y un Índice de Masa Corporal (IMC) de 25 o más. Por favor visite nuestro sitio de Internet en www.carolinacompletehealth.com para introducir su estatura y peso, lo cual nos ayudará a calcular su Índice de Masa Corporal.

El programa de salud de Weight Watchers de Carolina Complete Health ofrece una evaluación personal y la ciencia del cambio de comportamiento para ayudar a establecer hábitos saludables que van más allá del plato. Los afiliados elegibles pueden obtener un vale de Weight Watchers para 10 semanas de clases y talleres digitales basados en la web. Los afiliados también tendrán acceso a 14 semanas de herramientas en línea al año. Mediante el programa en línea de Weight Watchers, los afiliados obtendrán:

- **Un plan de pérdida de peso personalizado** que apoya la pérdida de peso saludable, duradera y con la cual se puede vivir perfectamente.
- **Una comunidad de apoyo** de integrantes de Weight Watchers y entrenadores expertos.
- **Una aplicación móvil** con herramientas respaldadas por la ciencia para ayudar a los afiliados a tener éxito. Esto incluye desde el seguimiento de los alimentos y la actividad hasta la planificación de las comidas y los planes de acción.

Reconforte su alma con esta saludable receta de guiso de res de WeightWatchers® para el invierno



Este clásico guiso de res es la comida reconfortante por excelencia. Cocinada a fuego lento en un caldo a base de vino tinto, la carne se vuelve de lo más tierna y queda envuelta en una salsa muy sabrosa, perfecta para las noches frías.

Tiempo total: 2 horas 20 minutos

Preparación: 20 minutos | **Cocción:** 2 horas

Sirve: 4 | **Dificultad:** Fácil | **Calorías:**

260 calorías por 1.5 porciones. | **Puntos®:** 9

Una comida fantástica en un tazón. Primero sellamos la carne de res para potenciar su sabor.

Ingredientes:

- Aceite de canola
- 1 cucharada
- Solomillo de res magro sin cocer
- 1 libra, cortada en trozos de 1 1/2 pulgadas (solomillo superior de res deshuesado)
- Cebolla roja
- 1 grande, cortada en rodajas de 1/2 pulgada de grosor
- Ajo
- 2 dientes, pelados, machacados con la hoja de un cuchillo grande
- Vinagre de vino tinto
- 5 cucharaditas
- Hojas de laurel
- 1 hoja
- Tomillo fresco
- 3 ramitas
- Sal de mesa
- 1/2 cucharadita
- Pimienta negra
- 1/4 cucharadita
- Jugo de manzana
- 1 taza, o sidra de manzana
- Caldo de carne de res enlatado
- 1 taza
- Zanahorias
- 2 medianas, cortadas en rodajas finas
- Fideos de huevo cocidos
- 2 tazas, mantenidos calientes
- Perejil fresco
- 2 cucharadas, de hoja plana, picado

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola u olla de hierro a fuego medio-alto. Añada la carne y cocine hasta que se dore por todos los lados, unos 6 minutos, transfiriendo la carne a un plato a medida que se va dorando; reserve.
 2. Añada la cebolla y el ajo a la olla de hierro. Reduzca el fuego a medio y cocine, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté dorada, alrededor de 10 minutos. Añada el vinagre, el laurel, el tomillo, la sal y la pimienta. Añada el jugo de manzana, raspando para desprender los trozos dorados del fondo de la olla. Añada el caldo y deje que hierva a fuego lento. Vuelva a colocar en la olla la carne con los jugos acumulados y las zanahorias. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento, tapado, hasta que la carne esté tierna al tenedor y las zanahorias estén blandas, alrededor de 1 hora y media. Retire la hoja de laurel y las ramitas de tomillo y deséchelas.
 3. Reparta los fideos en partes iguales en 4 platos o tazones grandes poco profundos, cúbralos uniformemente con el guiso y espolvoree el perejil.
 4. Tamaño de porción: 1 taza de guiso y 1/2 taza de fideos.
- Nota: Este guiso sabe aún mejor si se prepara con un día de antelación. Deje la hoja de laurel y el tomillo en el guiso hasta que vaya a servirlo.*

La prueba del cáncer colorrectal salva vidas, pero sólo si se la hace

A 1 DE CADA 23 HOMBRES Y 1 DE CADA 25 MUJERES SE LES DIAGNOSTICARÁ CÁNCER COLORRECTAL A LO LARGO DE SU VIDA.

El cáncer colorrectal es la segunda causa de muerte por cáncer en Estados Unidos, si se combinan hombres y mujeres. Este tipo de cáncer se desarrolla a partir de pólipos precancerosos (crecimientos anormales) en el colon o recto. Las personas de bajo nivel socioeconómico tienen una alta probabilidad de desarrollar cáncer colorrectal (CCR) debido a los factores de riesgo conexos y a las menores tasas de pruebas de detección que se informa que hay. Las pruebas de detección pueden encontrar pólipos precancerosos de forma tal que pueden extirparse antes de que se conviertan en cáncer. Cuando el tratamiento es más eficaz, las pruebas de detección del cáncer colorrectal pueden:

- **Prevenir el cáncer:** Las pruebas de detección pueden encontrar pólipos precancerosos, mismos que pueden extirparse antes de que se conviertan en cáncer.
- **Salvar vidas:** Las pruebas de detección pueden salvar vidas y reducir el riesgo de muerte por cáncer colorrectal.
- **Reducir los costos de atención de la salud:** Las pruebas de detección pueden reducir los costos de la atención de la salud. Estas pruebas también pueden detectar el cáncer colorrectal en forma temprana, cuando el tratamiento es más eficaz.

Se recomienda que los adultos de 45 a 75 años se hagan la prueba de detección del cáncer colorrectal. Si tiene más de 75 años, hable con su médico sobre si debe hacerse esta prueba. Las personas con mayor riesgo de padecer cáncer colorrectal deben hablar con su médico sobre cuándo iniciar las pruebas de detección, qué prueba es la más adecuada para ellas y con qué frecuencia deben hacérselas.

¡Programe hoy mismo su revisión colorrectal! Los afiliados de por lo menos 45 años de edad y mayores pueden ganar \$25 en su tarjeta de recompensas My Health Pays por hacerse una colonoscopia. Comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876 para comunicarse con un Administrador de la Atención.



¿Necesito una colonoscopia?

La colonoscopia es una de varias pruebas de detección del cáncer colorrectal. Hable con su médico sobre cuál es la prueba adecuada para usted. Es similar a la sigmoidoscopia flexible, excepto que el médico usa un tubo más largo, delgado, flexible e iluminado para ver si hay pólipos o cáncer en el interior del recto y en todo el colon. Durante la prueba, el médico puede encontrar y extirpar la mayoría de los pólipos y algunos cánceres.

En Carolina Complete Health promovemos la salud infantil y materna

La atención prenatal es importante tanto para la salud de la madre como para la del bebé.

La atención prenatal es importante tanto para la salud de la madre como para la del bebé. Es importante ir a una visita prenatal en el primer trimestre. Si hay algún factor de riesgo, la cantidad de visitas prenatales puede aumentar. El siguiente es el calendario recomendado de visitas prenatales:

- Semanas 4 a 28: 1 visita prenatal al mes
- Semanas 28 a 36: 1 visita prenatal cada 2 semanas
- Semanas 36 a 40: 1 visita prenatal cada semana

Las mujeres negras tienen tres veces más probabilidades de morir por causas relacionadas con el embarazo, y la mayoría de las muertes maternas son prevenibles.

Desde hace mucho tiempo hay desigualdades y disparidades raciales en la salud materna e infantil con respecto a las afroamericanas. Las mujeres negras tienen más probabilidades de sufrir enfermedades que amenazan la vida, como preeclampsia, hemorragia posparto y coágulos sanguíneos. También hay una mayor incidencia de otras complicaciones relacionadas con el embarazo, como el parto prematuro y el bajo peso del bebé al nacer.

Es importante que hable con su proveedor de atención de la salud sobre cualquier cosa que no le parezca bien. Cuando hable con su médico, recuerde:

- Comunicarle y manejar las principales afecciones de salud, como la diabetes, la hipertensión o la obesidad.
- Comunicarle todo síntoma o complicación.
- Comunicarle toda atención médica que reciba después del parto.
- Programar su visita posparto y mantener la atención posparto.
- Expresar a su proveedor médico los sentimientos de depresión, ansiedad y cambios de estado de ánimo.

En Carolina Complete Health ofrecemos otra forma de fomentar embarazos saludables mediante la telesalud. Esta opción virtual es cada vez más popular entre las madres ocupadas y les permite hacer videoconferencias con los médicos, consultar los resultados de las pruebas en línea y monitorear a distancia su estado de salud. Las afiliadas pueden acceder a un proveedor de Teledoc sin costo alguno con este sencillo servicio de 24 horas a proveedores que están dentro de la red para cuestiones de salud que no son emergencias. Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con Servicios para los Afiliados llamando al **1-833-552-3876** para obtener apoyo.



! Sabía que...

Los afiliados de Carolina Complete Health pueden ganar recompensas My Health Pays® cuando completen actividades saludables, como un examen anual de bienestar, revisiones anuales, pruebas y otras formas de proteger su salud.

PARA EMBARAZADAS Y NUEVAS MAMÁS:

- **\$25 - Formulario de Notificación de Embarazo**
Limitado a un formulario enviado por embarazo.
- **\$10 - Visita médica posparto***
Debe realizarse entre 21 y 56 días después del parto. Requiere que se presente un Formulario de Notificación de Embarazo.

Mamá saludable, bebé saludable



¡OBTENGA EL APOYO QUE NECESITA EN LOS BABY SHOWERS DE LA COMUNIDAD!

Auditorio del Departamento de Salud
Local del Condado Moore
28 de marzo de 2025

11 a. m. - 2 p. m.

705 Pinehurst Ave
Carthage, NC 28327

Cosas imprescindibles para usted y su bebé

En Carolina Complete Health queremos asegurarnos de que todas las madres y sus bebés recién nacidos estén saludables. Si éste es su primer hijo, o si ya tiene hijos, es útil contar con apoyo adicional. Es importante que reciba atención prenatal y posnatal en forma temprana. Esto le brinda a su médico la oportunidad de evaluar su salud antes y después del parto. Su médico también evaluará los resultados de la salud futura de su bebé. Estas son algunas sugerencias de lo que puede hacer para asegurarse de que su recién nacido tenga un comienzo saludable:

- 1. Consulte a su médico durante todo el embarazo.** Su médico le hará revisiones periódicas y se asegurará de que su bebé esté creciendo según lo esperado.
- 2. Coma alimentos saludables y descanse.** Haga ejercicio durante y después del embarazo.
- 3. Inscribáse en Start Smart for Your Baby®.** Recibirá orientación sobre planificación familiar y apoyo a la lactancia. También recibirá asesoramiento sobre nutrición y seguridad.

Programe hoy mismo sus visitas de salud materna para proteger su salud y la de su bebé. Para obtener más información, por favor visite www.carolinacompletehealth.com.

Acompáñenos en un evento especial que ofrece a los padres la oportunidad de adquirir conocimientos sobre la salud del bebé. Las madres recibirán:

- Educación sobre la salud.
- Recursos sobre la nutrición y los alimentos.
- Ayuda con los Servicios de Valor Añadido, como un asiento de seguridad para vehículos y una bomba extractora de leche.
- Demostraciones en el lugar de cómo instalar los asientos de seguridad.
- Ideas para ayudar a que su hogar sea seguro para el nuevo bebé.

Todas las afiliadas que asistan al evento recibirán una pañalera con suministros. Las participantes podrán participar en juegos y ganar premios, como un columpio para bebé, un pack and play, ¡y mucho más! [Haga clic aquí](#) para obtener más información sobre nuestros Baby Showers en la comunidad.

Para inscribirse, visite www.carolinacompletehealth.com o llame al **1-833-552-3876**. Se dispone de transporte.

Receta de guiso de res de WeightWatchers® para el invierno

<https://www.weightwatchers.com/us/recipe/winter-beef-stew-1/5626a605a6d5b396106ffc6d>

Cáncer colorrectal – Detección por colonoscopia

<https://www.cdc.gov/colorectal-cancer/screening/index.html>

https://www.cdc.gov/pcd/issues/2021/20_0496.htm

<https://nccrt.org/our-impact/80-in-every-community/>

El embarazo de mujeres afroamericanas

<https://publichealth.jhu.edu/2023/solving-the-black-maternal-health-crisis>

<https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/issue-brief/racial-disparities-in-maternal-and-infant-health-current-status-and-efforts-to-address-them/>

https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1

<https://www.webmd.com/baby/how-often-do-i-need-prenatal-visits#>