Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo gestionar la salud de la familia

Gestionar la salud de la familia a menudo puede resultar abrumador. Sin embargo, encontrar formas efectivas de gestionar la salud de la familia es una parte esencial para garantizar que se satisfagan las necesidades médicas de todos.

A continuación, se incluyen algunas opciones para ayudar a gestionar la atención médica de manera más eficaz para toda la familia:[2]

- **Cree un centro de comando:** establezca un centro de comando familiar, que es un área designada en su hogar donde guarda documentos importantes, mensajes, recordatorios y otra información para mantener la organización de su familia sin problemas[1]. Cree una carpeta o un documento digital para cada miembro de la familia que contenga historias clínicas, alergias a alimentos y medicamentos, registros de vacunación, listas de medicamentos y otra información médica.
- **Recopile su historial de salud familiar:** debido a que muchas afecciones son hereditarias, recopilar información sobre las afecciones de su familia puede ayudarle a comprender mejor sus propios riesgos de salud[1]. Asegúrese de compartir esta información también con su equipo de atención médica.
- **Cree un calendario de salud familiar:** utilice un calendario digital compartido o coloque un calendario físico en un área común para ayudar a realizar un seguimiento de los exámenes de bienestar anuales, limpiezas dentales, exámenes de la vista y otras citas médicas. Las aplicaciones de salud también pueden ayudarle a administrar registros médicos y realizar un seguimiento de sus citas con mayor facilidad. Algunas también pueden enviar recordatorios y alertas para próximos exámenes y vacunaciones.
- **Unifique las citas:** cuando sea posible, programe citas similares para varios miembros de la familia el mismo día. Considere designar un día específico cada año para realizar controles familiares. Esto hace que sea más fácil recordarlo y mantenerse en el camino correcto.
- **Planificación para el cuidado en el caso de enfermedad:** establezca un plan de cuidados familiares en el caso de enfermedad y determine quién cuidará a quién designando roles para cada miembro de la familia. Mantenga un botiquín bien abastecido que incluya suministros básicos, como antifebriles, jarabe para la tos, pastillas para la garganta y opciones de hidratación. Recuerde revisar los suministros al menos una vez al año y desechar los medicamentos vencidos. Aliente a todos a descansar lo suficiente, mantenerse hidratados y comer alimentos nutritivos.

Con una organización y planificación cuidadosas, puede crear un sistema eficaz para mantener saludable a toda la familia.

1. Apartment Therapy. “This Is Why You Should Really Have a “Command Center” in Your Home” (Esta es la razón por la que realmente debería tener un “centro de comando” en su casa). 12 de noviembre de 2022. Consultado el 2 de noviembre de 2024. https://www.apartmenttherapy.com/what-is-command-center-37188957.
2. Verywell Health. “Recording Your Family Medical History” (Registro del historial médico familiar). 7 de marzo de 2020. Consultado el 12 de noviembre de 2024. https://www.verywellhealth.com/recording-family-medical-history-2615513.
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). “Vaccines & Immunizations” (Vacunas e inmunizaciones). Consultado el 2 de noviembre de 2024. https://www.cdc.gov/vaccines/.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Salud mental para toda la familia

Las relaciones familiares desempeñan un papel fundamental en el apoyo a la salud mental. Un enfoque familiar de la salud mental no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece los vínculos que mantienen unida a la familia[1].

A continuación, se incluyen algunas estrategias prácticas para promover el bienestar mental de los miembros de la familia de todas las edades:

- **Establezca comidas familiares regulares:** compartir comidas es más que simplemente comer juntos; es una oportunidad de conexión y comunicación. Las comidas familiares regulares pueden mejorar la cohesión familiar, reducir el estrés y mejorar la salud mental general. El objetivo es reunirse alrededor de una mesa varias veces por semana, donde todos puedan compartir sus experiencias y apoyarse mutuamente en una zona libre de dispositivos.
- **Manténgase activo en familia:** el ejercicio no solo es beneficioso para la salud física, sino que también es importante para el bienestar mental. Inste a los miembros de la familia a participar juntos en actividades físicas, como senderismo, ciclismo o incluso sencillas caminatas en el parque. La actividad física regular puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión y mejorar el estado de ánimo general.
- **Promueva la comunicación abierta:** cuando los niños tienen problemas de salud mental, también los tienen los padres[2]. Promueva un entorno en el que los miembros de la familia se sientan cómodos expresando sus inquietudes y emociones sin miedo ni juicios. La comunicación abierta y honesta puede ayudar a identificar problemas antes de que se agraven y favorecer la resiliencia emocional.
- **Priorice el tiempo de calidad:** haga un esfuerzo consciente por pasar tiempo de calidad con su familia, libre de distracciones como reuniones de trabajo o redes sociales. Participe en actividades que todos disfruten, ya sea jugar juegos de mesa, ver una película o simplemente hablar sobre su día. El tiempo de calidad fortalece las relaciones y refuerza los lazos familiares.
- **Busque ayuda profesional cuando sea necesario:** esté atento a los rasgos y comportamientos familiares tóxicos, como las críticas duras, las burlas, el menosprecio, los ataques a las vulnerabilidades y el consumo de sustancias, y abórdelos[3]. Reconozca que, a veces, puede ser necesario buscar ayuda profesional y anime a los miembros de la familia a buscar el apoyo de profesionales si tienen dificultades. El asesoramiento familiar también puede ser beneficioso para ayudar a resolver conflictos y mejorar la comunicación.

> El tiempo de calidad fortalece las relaciones y refuerza los lazos familiares.

Al crear un entorno propicio que respalde la salud mental de toda su familia, puede desarrollar resiliencia para superar los momentos difíciles de la vida con mayor facilidad.

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). “Mental health of children and parents —a strong connection” (La salud mental de los niños y los padres: una fuerte conexión). 8 de marzo de 2023. Consultado el 9 de noviembre de 2024. https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html.
2. Psychology Today. “Mental Health Affects the Whole Family” (La salud mental afecta a toda la familia). 10 de noviembre de 2021. Consultado el 22 de septiembre de 2024. https://www.psychologytoday.com/us/blog/whats-parent-do/202111/mental-health-affects-the-whole-family
3. Healthline. “When Family Becomes Toxic” (Cuando la familia se vuelve tóxica). 25 de octubre de 2019. Consultado el 9 de noviembre de 2024. https://www.healthline.com/health/toxic-family.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Atención médica: cuándo y dónde

Comprender cuándo y dónde buscar tratamiento médico puede ayudarle a garantizar que reciba la atención adecuada en el momento correcto. Debido a que existen numerosas opciones de atención médica disponibles, es esencial saber a dónde acudir según la urgencia y el tipo de problema médico que tenga.

A continuación, se incluyen algunas opciones de atención médica para tener en cuenta cuando se necesita atención médica:[1,2]

Servicios de telesalud:

- La telesalud le permite consultar con profesionales de atención médica de forma remota a través de videollamadas o por teléfono. Esta opción es conveniente y eficaz para el manejo de condiciones crónicas existentes, visitas de seguimiento de rutina y problemas que no son urgentes. Descargar aplicaciones y guardar los números de teléfono con anticipación puede ayudar a que se pueda acceder con más facilidad a estos servicios.
- Esta opción puede ser especialmente útil si tiene problemas de movilidad, conflictos con los horarios o vive en un área remota.

Proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP):

- Su PCP suele ser su primer punto de contacto para los controles de rutina, la atención preventiva y el manejo de enfermedades crónicas. También es esencial para proporcionar derivaciones a especialistas cuando sea necesario.
- Los PCP son ideales para tratar los problemas de salud que no son urgentes, para el control continuo de enfermedades crónicas y la atención preventiva.

Buscar atención médica oportuna es un paso importante para proteger su salud

Atención de urgencias:

- Los centros de atención de urgencia son adecuados para tratar afecciones que requieren atención inmediata, pero que no ponen en peligro la vida. Por lo general, ofrecen horarios extendidos y pueden abordar problemas como fracturas menores, infecciones y esguinces.
- Esta es una buena opción si necesita atención inmediata en persona fuera del horario de atención o cuando su PCP no está disponible.

Atención de emergencia:

- Las salas de emergencia (Emergency Room, ER) tienen como objetivo tratar las afecciones potencialmente mortales que requieren atención médica inmediata, incluidos traumatismos, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y reacciones alérgicas graves.
- Vaya a la sala de emergencia si presenta síntomas potencialmente mortales que podrían provocar daños permanentes si no se tratan rápidamente.

Al viajar, los servicios de atención médica pueden ser más limitados. Si viaja al extranjero, consulte con su compañía de seguros antes de su viaje para comprender sus opciones de cobertura y determinar si puede necesitar un seguro de viaje adicional[3].

Buscar atención médica oportuna es un paso importante para proteger su salud. Al mantenerse informado y conocer sus opciones, puede hacerse cargo de su salud y elegir opciones de atención asequibles con confianza.

1. Mayo Clinic. "Emergency vs. Urgent Care: What's the difference?" (Atención de emergencia frente a atención de urgencia: ¿cuál es la diferencia?). 3 de septiembre de 2020. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/emergency-vs-urgent-care-whats-the-difference.
2. Asociación Médica Estadounidense (American Medical Association). "Telehealth, in-person diagnoses match up nearly 90% of the time" (Los diagnósticos por telesalud y en persona coinciden casi el 90 % de las veces). 10 de octubre de 2022. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.ama-assn.org/practice-management/digital/telehealth-person-diagnoses-match-nearly-90-time.
3. Nerd Wallet. "Travel Medical Insurance: Emergency Coverage While You Travel Internationally" (Seguro médico de viaje: cobertura de emergencia mientras viaja internacionalmente). 19 de septiembre de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.nerdwallet.com/article/travel/travel-medical-insurance-emergency-coverage-travel-internationally.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

TACOS FAMILIARES DE PAVO Y FRIJOLES NEGROS

Las cubiertas son aproximadas y se pueden modificar según las preferencias y restricciones dietéticas. El yogur griego es una alternativa saludable y rica en proteínas a la crema agria tradicional y aporta cremosidad sin exceso de grasa. Las verduras de hojas verdes oscuras pueden sustituir a la lechuga para añadir más nutrientes.

Las comidas familiares como esta fomentan la conversación y permiten que los niños participen en elecciones de alimentación saludable, y aprendan sobre nutrición y la importancia de una dieta equilibrada. Modificar el nivel de picante del condimento para tacos puede hacer que la comida sea más adecuada para los niños, si es necesario. Genera comodidad y familiaridad, y establece actividades familiares regulares que contribuyen positivamente a la salud mental y gestionan las necesidades nutricionales.

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de pavo magra
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros escurridos y enjuagados
- 1 paquete de condimento para tacos (o una mezcla casera de comino, chile en polvo, ajo en polvo y sal)
- 8 tortillas de maíz o de grano integral

Aderezos para servirse uno mismo:

- 1 taza de lechuga cortada
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 taza de queso rallado (cheddar o mezcla mexicana)
- 1/2 taza de yogur griego (como sustituto de la crema agria)
- 1/2 taza de salsa
- 1 aguacate cortado en cubos

Instrucciones

1. En una sartén grande, cocine el pavo molido a fuego medio hasta que ya no esté rosado. Escurra el exceso de grasa si es necesario.
2. Agregue los frijoles negros y el condimento para tacos a la sartén. Agregue agua según sea necesario y deje que la mezcla hierva a fuego lento durante unos 5 minutos hasta que esté sabrosa y caliente.
3. Caliente las tortillas según las instrucciones del paquete.
4. Prepare los ingredientes y colóquelos en tazones para servir.
5. Deje que cada uno arme sus propios tacos con la mezcla de pavo y los aderezos que haya elegido.

Información nutricional (para dos tacos, el tamaño de la porción puede variar)

Calorías: 500-600 kcal

Proteína: 40-50 g

Grasa total: 20-25 g

Grasa saturada: 5-7 g

Grasa monoinsaturada: 7-10 g

Grasa poliinsaturada: 2-3 g

Carbohidratos: 45-55 g

Fibra nutricional 10-15 g

Azúcares: 5-7 g

Sodio: 800-1000 mg

Colesterol: 80-100 mg

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.