



# Healthy Living Digest



Edición Mejor Salud de Septiembre

## Coordinando su atención médica

La comprensión de sus necesidades de atención médica es clave importante para el manejo de su salud en general. Su médico de atención primaria funciona como una estación de relevo, repletos de conocimientos acerca de su salud. Los objetivos principales de su médico son: tratarle, educarle y ayudarlo a mantenerse saludable. Para obtener la mejor atención, lleve la información esencial de salud con usted cada vez que visite a su médico.

Mantenga siempre a su médico de atención primaria al tanto de los medicamentos recién prescritos, procedimientos, o cambios realizados en otras oficinas. El "éxito" se logra cuando el paciente y el médico logran desarrollar una "asociación" o "trabajo en equipo". Un enfoque basado en equipo entre proveedores, pacientes y familiares ayuda a asegurar la coordinación apropiada para su cuidado.

Un *coordinador de atención* podría, además, incluir tanto a personas que trabajan en la oficina de su médico como a su compañía de seguro en la coordinación de su cuidado para así conectarlo con recursos adicionales para mejorar su salud. Ya sea que usted tiene preguntas acerca de la atención domiciliar de servicios privados, medicamentos de bajo costo, o necesita transporte a una cita, los coordinadores de atención le pueden ayudar.

## Importancia de los chequeos de prevención

Ayude a prevenir problemas de salud con un simple chequeo anual. La mejor manera de superar una enfermedad es prevenirla antes de que ésta suceda. Es por eso que es importante visitar a su médico primario para un examen físico. Este examen se centra en la prevención. Permite que usted y su médico puedan conversar acerca de sus preocupaciones sobre sus problemas de salud y sus riesgos a enfermedades potenciales antes de que surjan problemas graves. También le da la oportunidad de preguntar acerca de su historial médico o de hacer preguntas generales sobre su salud. Además, es un buen momento

para evaluar que exámenes preventivos debe programar para el futuro y revisar cualquier medicamento que esté tomando. El verano está llegando a su fin, pero no es tarde para su visita anual de bienestar. Sea proactivo, coordine su chequeo anual de bienestar y su inyección contra la influenza en una sola visita!

## Mitos sobre el envejecimiento saludable

**MITO: Envejecimiento significa deterioro de la salud y / o discapacidad.**

**Realidad:** Hay algunas enfermedades que se vuelven más comunes a medida que envejecemos. Sin embargo, envejecer no significa automáticamente mala salud o que usted tiene que permanecer en un andador o silla de ruedas. Las medidas preventivas como la alimentación saludable, el hacer ejercicio y controlar el estrés pueden ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades crónicas o lesiones en el futuro.

**MITO: La pérdida de memoria es una parte inevitable del envejecimiento**

**Realidad:** A medida que envejece, es posible que con el tiempo notará que no recuerda las cosas tan fácilmente como en el pasado, o que le toma un poco más de tiempo para recordar ciertas cosas. Sin embargo, la pérdida de memoria significativa no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. El entrenamiento del cerebro y el aprendizaje pueden ocurrir a cualquier edad y hay muchas cosas que usted puede hacer para mantener su memoria aguda.

**MITO: No se le puede enseñar a un perro viejo nuevos trucos.**

**Realidad:** Uno de los mitos más perjudiciales del envejecimiento es que después de cierta edad, usted no será capaz de tratar cosas nuevas o que contribuirá menos. Lo contrario es cierto. Adultos de edad avanzada y media son muy capaces de aprender nuevas cosas y de prosperar en nuevos ambientes. Además, tienen la sabiduría que viene con la experiencia. Si usted cree y confía en sí mismo, estará fomentando un ambiente positivo para cualquier cambio, no importa su edad.



# Healthy Living Digest



## Edición Mejor Salud de Septiembre

### Preguntas para los médicos

Hacer preguntas es la clave para una buena comunicación con su médico. Si usted no hace preguntas, su médico puede pensar que usted no necesita o desea más información. Las preguntas ayudan a su médico a entender lo que es importante para usted. También le permite a su médico identificar si algo que él o ella dice no ha quedado claro.

### **5 preguntas importantes que debe preguntarle a su médico...**

1. ¿Qué otra cosa puedo hacer para controlar mi salud?
2. ¿Por qué debo tomar este medicamento?
3. ¿Cómo puedo tener acceso a mi record médico desde mi casa?
4. ¿Cómo puedo ponerme en contacto con usted o su equipo de atención médica después de horas laborables o durante los fines de semana?
5. ¿Cómo puedo conseguir una cita si necesito verlo urgentemente?

- *Asegúrese de escribir todas las preguntas antes de su visita*
- *Informe al médico de cualquier medicamento recetados recientemente*
- *Recuerde que debe ser honesto con su médico acerca de sus retos de salud*
- *Tome las riendas de su salud y programe su próxima visita antes de salir de la oficina*

### Rincón de la Comunidad

Florida Telecommunication Relay Inc. ofrece teléfonos con amplificación GRATIS para las personas que tienen problemas de audición. Todo lo que tiene que hacer es llamar al 1-800-222-3448 o visitar la página [www.ftri.org](http://www.ftri.org) para llenar su

aplicación. Si cualifica, le enviarán el teléfono por correo.

### Chunky Ratatouille Pasta

- 16 oz mezcla congelada de vegetales con pimiento (stir-fry)
- 14.5 oz lata de tomates cocidos sin escurrir (sin sal añadida)
- 1 apio mediano, cortado en rodajas diagonales
- 2 cucharaditas de condimento italiano seco desmoronado
- ½ cucharadita de azúcar
- 1/8 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 6 oz rotini de trigo entero (pasta seca)
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- 2 cucharaditas de queso parmesano rallado

Saltee la mezcla congelada de vegetales con pimientos (stir-fry), los tomates sin escurrir, el apio, el condimento italiano, el azúcar y el pimiento rojo en una sartén. Suba el fuego a alto y lleve a punto de ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento, tapado, por 45 minutos o hasta que las cebollas estén suaves, revuelva ocasionalmente. Retire del fuego y agregue el aceite y la sal. Deje reposar 5 minutos. Mientras tanto, prepare la pasta, omita la sal. Escurra y sirva la pasta. Vierta la mezcla de vegetales sobre la pasta. Espolvoree los quesos mozzarella y parmesano a gusto.

**Calorías 286. Rinde para 4 personas: ¾ taza de pasta y 1 taza de mezcla de vegetales por porción.**