



Feliz Día de Acción de Gracias

HealthSun les desea a todos sus miembros un Feliz Día de Acción de Gracias



HealthSun obtiene 4.5 estrellas por CMS!

HealthSun recibió recientemente 4.5 estrellas por CMS! Le damos las gracias por ayudarnos a llegar allí.

5 Cosas Que Usted Puede Hacer Este Mes....

1. **Come carbohidratos saludables!** Las mejores opciones incluyen granos enteros, frutas, verduras y legumbres (frijoles)
2. **Aumente su felicidad** – Viva el momento y mantenga un diario de gratitud.
3. **Ejercicio** – Visite uno de los Centros de Silver Sneakers más cercano y haga algo de ejercicio. Le aumentara su energía.
4. **Establezca metas caminando**
5. **Reduzca los accidentes de caída** – Reduzca los riesgos de caídas por el desorden en el piso, por las alfombras y pisos de baño resbaladizos.

Cambios para Mejorar Su Salud

Empezar en el camino hacia una mejor salud a veces parece abrumador. Pero lo que necesita para comenzar es un paso a la vez! Comience con pocos cambios como caminar.

Caminar es una de las maneras más fáciles y efectivas de hacer ejercicio. Puede ayudar a reducir el riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes.

También puede fortalecer los huesos y los músculos, quemar calorías, y levantar el ánimo. Trate de caminar durante 10

minutos cada día durante una semana! Camine despacio durante unos minutos para calentar y luego camine energicamente durante unos minutos para obtener su bombeo del corazón. Camine lentamente de nuevo para enfriarse. Evite un terreno irregular y las aceras agrietadas por seguridad. Si se siente bien al caminar, luego aumente gradualmente su tiempo para caminar, un poco más cada semana.

También puede hacer algunos cambios en su dieta. Intente

aumentar sus frutas y verduras. Agréguele algunas a un sándwich o simplemente añadir una ensalada para almuerzo o cena. No coma más de 2 porciones de carne roja por semana y reduzca las carnes procesadas. También trate de agregar granos enteros a su dieta. Es un hecho conocido que una mejor dieta puede reducir el riesgo de cáncer y ayuda a tener más energía.



Medicamentos & Depresión?

Sentimientos de tristeza, depresión o ansiedad nunca son fáciles. Si bien estos sentimientos pueden ir y venir, no se deben ignorar. Es importante hablar con su médico, para que el o ella puedan ayudarle a manejar sus síntomas.

Dependiendo de su necesidad específica, su médico puede sugerir asesoramiento, aumento de ejercicio, y/o los medicamentos recetados como parte de su plan de tratamiento de salud mental. Es importante que tome todos los medicamentos, según lo ordenado, y no deje de tomarlos sin consultarlo con su médico.

También debe saber que algunos medicamentos de venta por receta que usted este tomando pueden afectar su estado de ánimo y dar lugar a

los síntomas depresivos y a cambios en su salud física. Algunos antibióticos, estatinas, betabloqueantes, y medicamentos para el dolor pueden tener un efecto secundario de depresión.

Hable con su médico si se siente deprimido o con pocos ánimos. Su médico puede ayudarle y esto puede ser a través de un cambio en sus medicamentos de prescripción o una referencia para un doctor de salud mental o especialista.



Recuerde obtener su vacuna contra la gripe y la neumonía!

La temporada de gripe esta aquí, recuerde que debe obtener su vacuna contra la gripe y la neumonía. Vaya a la oficina de su médico o de Publix para conseguir sus vacunas de forma gratuita. Si tiene preguntas, llame a Servicio al Cliente al (877) 336-2069.

Llame HealthSun en cualquier momento para preguntas o si necesita ayuda para conseguir un referido para su atención. Servicio al Cliente puede ser contactado al (877) 336 - 2069.