

WHOLE you



2020 Spring Bulletin | Boletín de Primavera del 2020

Welcome + Preview

Welcome back to Whole You from Western Sky Community Care. We hope you enjoyed our last issue. As always, you can use this newsletter as a way to stay updated on local events and your health plan benefits, and improve your well-being.

In this issue, learn about headache relief and how to care for your mental health. Read tips for making healthy breakfasts and organizing your home. We'll also cover tips for getting the most value from your health plan. Learn about caring for yourself when you're a caregiver. Then, test your movie knowledge with our emoji brain teaser.

In our next issue, expect more content for the whole you.

Note: You'll find links to extra sources of information about many of our articles in the online version of this newsletter.

Bienvenida + Avance

Bienvenido de nuevo a Whole You de Western Sky Community Care. Esperamos que haya disfrutado nuestro último número. Como siempre, puede usar este boletín informativo como una forma de mantenerse al día sobre los eventos locales y los beneficios de su plan de salud, así como de aumentar su bienestar.

En este número, aprenda sobre el alivio del dolor de cabeza y cómo cuidar su salud mental. Lea los consejos para preparar desayunos saludables y organizar su hogar. También le brindaremos consejos para aprovechar su plan de salud al máximo. Aprenda a cuidarse a usted mismo o misma cuando es una persona cuidadora. Luego, pruebe su conocimiento sobre cine con nuestro acertijo de emojis.

En nuestro próximo número encontrará más contenido para todos los aspectos de su persona.

Nota: *En la versión en línea de este boletín encontrará enlaces a fuentes de información adicionales sobre muchos de nuestros artículos.*

DEFEAT YOUR HEADACHE DERROTE SUS DOLORES DE CABEZA

Do your headaches disrupt your day? It may be time to talk to a doctor. Try some of these prevention tips in the meantime.

¿Sus dolores de cabeza le perturban el día? Quizá sea hora de hablar con un médico. Mientras tanto, pruebe algunos de estos consejos de prevención.



Drink water. Develop a routine. Drink at least eight 12-oz. glasses each day. Put reminders on your calendar or set your phone alarm. Keep a water bottle handy and bring it with you to meetings and on routine outings. Drinking enough water not only helps stop headaches but also combats fatigue, prevents muscle cramps and keeps skin hydrated and glowing.

Beba agua. Establezca una rutina. Beba al menos ocho vasos de 12 onzas de agua al día. Ponga recordatorios en su calendario o configure una alarma en su teléfono. Tenga a mano una botella de agua y llévela a reuniones y salidas de rutina. Beber suficiente agua no sólo ayuda a eliminar los dolores de cabeza, sino que también combate la fatiga, previene los calambres musculares y mantiene la piel hidratada y radiante.



Rest up. Follow a schedule. Make sure you're getting at least six to eight hours of sleep every night. This includes weekends! Establishing a sleeping pattern helps repair and replenish your body. This balance can limit headache pain.

Descanse. Siga un horario. Asegúrese de dormir al menos entre seis a ocho horas todas las noches. ¡Esto incluye los fines de semana! Establecer un patrón de sueño ayuda a reparar y reponer su cuerpo. Este equilibrio puede limitar los dolores de cabeza.



Tame triggers. Keep a journal or diary on your headaches to discover what could be causing them. When did the pain begin? What started it? How long did it last? What helped ease it? Of course, there are unavoidable triggers like pollen, changes in barometric pressure and humid weather. Take special care with what you can control, like food and household triggers.

Controle los factores desencadenantes. Mantenga un registro o diario de sus dolores de cabeza para descubrir qué podría estar causándolos. ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Qué lo originó? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Qué ayudó a aliviarlo? Por supuesto, hay desencadenantes inevitables como el polen, los cambios en la presión barométrica y el clima húmedo. Tenga especial cuidado con lo que sí puede controlar, como los alimentos y los desencadenantes domésticos.



Exercise. Take up an activity. Trying walking, jogging or cycling. These activate your muscles and increase blood flow to lower your chances of a headache. Regular exercise also prevents heart disease, cancer and stroke.

Ejercítese. Inicie una actividad. Pruebe caminar, trotar o andar en bicicleta. Estas actividades activan los músculos y aumentan el flujo sanguíneo para disminuir las posibilidades de que se presente un dolor de cabeza. Ejercitarse regularmente también previene enfermedades cardíacas, cáncer y derrames cerebrales.



Cut caffeine. Caffeine is powerful. It can give you a boost of energy and increase alertness. But, it can also cause headaches. Limit your intake of coffee, tea and soda. Try sticking to one caffeinated drink a day. Or you can make your cup half-caf, half-decaf. It's the same great taste but with half the caffeine!

Disminuya el consumo de cafeína. La cafeína es poderosa. Puede darle un impulso de energía y aumentar el estado de alerta. Sin embargo, también puede causar dolores de cabeza. Limite su consumo de café, té y refrescos. Intente apegarse a sólo una bebida con cafeína al día. O puede prepararse una taza con mitad de café regular y mitad descafeinado. ¡Tiene el mismo maravilloso sabor, pero con la mitad de cafeína!



MANAGE YOUR MENTAL HEALTH CUIDE SU SALUD MENTAL

Learning how to deal with overwhelming times is important. Here are some tips to help you manage your mental health.

Have healthy habits. Too much stress can take a toll on your body. Develop healthy coping skills to protect yourself from harmful effects. When you're feeling overwhelmed, organize your thoughts for a minute. Take a break from the stressor. Do something that relaxes you like going for a walk or talking to a friend.

Respect your limits. You may feel the need to be available at all hours and to always say "yes." Whether at home or work, try to keep a healthy balance. Set your own rules for taking breaks from your phone or computer. Let your mind recharge! This way you'll find more stress-free time for yourself, your family and your favorite activities.

Pick up on patterns. Everybody has stressful days, but it's important to take note of what caused you to feel this way. Record what you felt and how you reacted during these times. Find the patterns that best help you to manage your feelings.

Surround yourself with support. Build a strong support system. Knowing you have trusted family and friends to listen will help you feel more relaxed. Even a quick chat with someone who cares can be helpful.

Find fitness. A great way to take your mind off things and melt stress away is physical activity. Whether it's going for a run around the neighborhood, heading to the local gym or playing a favorite sport, exercise is a great way to help manage your mental health.



Es importante aprender a lidiar con tiempos abrumadores. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a cuidarse la salud mental.

Hábitos saludables. Demasiado estrés puede afectar su cuerpo. Desarrolle habilidades saludables para sobrellevarlo y protegerse de los efectos nocivos. Cuando se sienta abrumado o abrumada, organice sus pensamientos por un minuto. Tómese un descanso de lo que le esté causando estrés. Haga algo que le relaje, como salir a caminar o hablar con una amistad.

Respete sus límites. Puede sentir la necesidad de estar disponible a todas horas y decir "sí" a todo. Ya sea en casa o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomar descansos de su teléfono o computadora. ¡Deje que su mente se recargue! De esta manera, tendrá más tiempo sin estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.

Identifique patrones. Todos tenemos días estresantes, pero es importante tomar nota de lo que le hizo sentir de esta manera. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante esos momentos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus sentimientos.

Rodéese de buen apoyo. Cree un sistema de apoyo sólido. Saber que cuenta con familiares y amistades de confianza que le escuchan le ayudará a sentirse más relajado o relajada. Incluso una conversación rápida con alguien que se preocupa por usted puede ser muy útil.

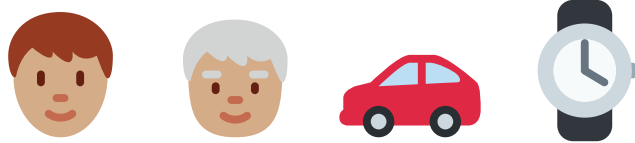
Recorra al ejercicio. Una excelente manera de distraerse y disolver el estrés es hacer actividad física. Ya sea correr por el vecindario, ir al gimnasio local o practicar un deporte favorito, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a controlarse la salud mental.

EMOJI BRAIN TEASERS FOR THE MOVIE BUFFS

ACERTIJOS CON EMOJIS PARA CINÉFILOS

Do you quote movies all the time? Are you the go-to person in your friend group for identifying the next must-watch film? If so, we've got some brain teasers for you. See if you can guess the movie based off the emoji combination. Good luck!

¿Cita películas todo el tiempo? ¿Es usted la persona a la que todos sus amigos recurren para saber cuál es la próxima película que no se deben perder? Si es así, tenemos algunos acertijos para usted. Vea si puede adivinar la película a partir de la combinación de emojis. ¡Buena suerte!



MAKING SPACE FOR YOURSELF

Haga espacio para usted

The space you live in affects the way you feel. Spending your time in a messy area can cause stress that barely registers in your conscious mind.

Ready to renew your energy? Cut down on clutter with a few steps. Some of these ideas might seem strange. Give the methods a try and see how you feel!

Commit. Decide that you are going to tidy your space. If you want, tell someone close to you about your plans. It's important to keep promises to yourself. Having a friend or family member to keep you accountable is helpful, too!

Imagine. What do you want your living space to look or feel like? Take some time to picture your home as a place you want to be. Write down a detailed account of your ideal living situation. This will move you closer to your goals.

Categorize. Tidy by category. Use this order: clothes, books, papers, miscellaneous items and sentimental items. Find every item in your home that fits in a certain category. Put them all in a pile.

Discard. Move through each item in the pile. Hold each item in your hands. Does it "spark joy"? If you don't feel happy to have it, thank it for its service and let it go. You can donate it to a local clothing drive or Salvation Army store. This step is about sharpening your ability to know what you want in your life. Stop holding onto many objects that you don't enjoy. It's better to have fewer items that you really like and use.



El espacio en el que vive afecta la forma en que se siente. Pasar tiempo en un área desordenada puede causar estrés que apenas se registra en su mente consciente.

¿Está listo o lista para renovar su energía? Reduzca el desorden en unos pocos pasos. Algunas de estas ideas pueden parecer extrañas. ¡Pruebe los métodos y vea cómo se siente!

Comprométase. Decida que ordenará su espacio. Si lo desea, cuénteles sus planes a alguna persona cercana. Es importante cumplir las promesas que se hace a usted mismo o misma. ¡También es útil tener una amistad o familiar a quién rendirle cuentas!

Imagine. ¿Cómo quiere que se vea o sienta el espacio donde vive? Tómese un tiempo para imaginar su hogar como el lugar donde desea estar. Escriba una descripción detallada de su lugar ideal para vivir. Esto le acercará más a sus objetivos.

Categorizar. Ordene por categorías. Use este orden: ropa, libros, papeles, artículos varios y artículos sentimentales. Encuentre todos los artículos en su hogar que se ajusten a una determinada categoría. Apílelos todos en montones.

Deseche. Revise cada elemento de cada montón. Sostenga cada artículo en sus manos. ¿"Despierta alegría"? Si no se siente feliz de tenerlo, agradézcale su servicio y déjelo ir. Puede donarlo a una tienda de ropa local o a una tienda del Ejército de Salvación. Este paso es para mejorar su capacidad de saber lo que quiere en la vida. Deje de aferrarse a muchos objetos que no disfruta. Es mejor tener menos artículos que realmente le gusten y use.

WHOLE you

Are you a caregiver? Do these 5 things every day.

¿Es usted un cuidador? Haga estas 5 cosas todos los días.

The care you give is priceless. You do chores, provide emotional support, coordinate medical care and help with finances. That's a lot!

La atención que brinda no tiene precio. Usted realiza tareas del hogar, brinda apoyo emocional, coordina la atención médica y ayuda con las finanzas. ¡Eso es mucho!

Helping someone in need is rewarding, yes. But it is hard work. The responsibility comes with stress. At times you may feel guilty or overwhelmed. Make sure to care for yourself every day, too. You may not feel you have time, but it's important to make time. Caring for yourself is the first step in caring for others! Take these five actions every day:

Follow a schedule. Having a daily schedule for the person you're caring for will form routines. Routines allow you to leave some time to care for yourself. It may take some time to figure out what works best for everyone. Some people need a strict schedule to follow each week, while others prefer a simple list of items to do each day. This list might include medication reminders, social activities, doctor appointments and exercise.

Take care of your body. How you treat your body has a major impact on how you experience the world. Exercise, healthy eating and regular, quality sleep are crucial. These affect your sense of well-being. Use your resources. Use services available to you through Western Sky Community Care like our Caregiving Collaborations™ program. You can also find support through your local Area Agency on Aging or other caregiving community.

Have compassion for your experience. Learn what to expect while caring for someone. Depression is common. So is making mistakes. You may have to learn how to set boundaries and accept help from others. Know that you have options even when you feel stuck.

Confide in someone. Find a friend who is going through a similar experience and talk on the phone. Sharing your feelings with someone can alleviate stress.

Ayudar a alguien que lo necesita es gratificante, sí. Pero es un trabajo duro y la responsabilidad viene acompañada de estrés. A veces puede sentirse culpable o abrumado o abrumada. Asegúrese de cuidar de su persona todos los días también. Quizá sienta que no tiene tiempo, pero es importante hacer tiempo. ¡Cuidarse a sí mismo o misma es el primer paso para cuidar a los demás! Realice estas cinco acciones todos los días:

Siga un horario. Tener un horario diario para la persona que está cuidando creará rutinas. Las rutinas le permiten apartar un tiempo para cuidarse. Puede tomar algún tiempo descubrir qué funciona mejor para todos. Algunas personas necesitan un horario estricto para seguirlo cada semana, mientras que otras prefieren una lista sencilla de cosas que deben hacerse cada día. Esta lista puede incluir recordatorios de medicamentos, actividades sociales, citas médicas y ejercicio.

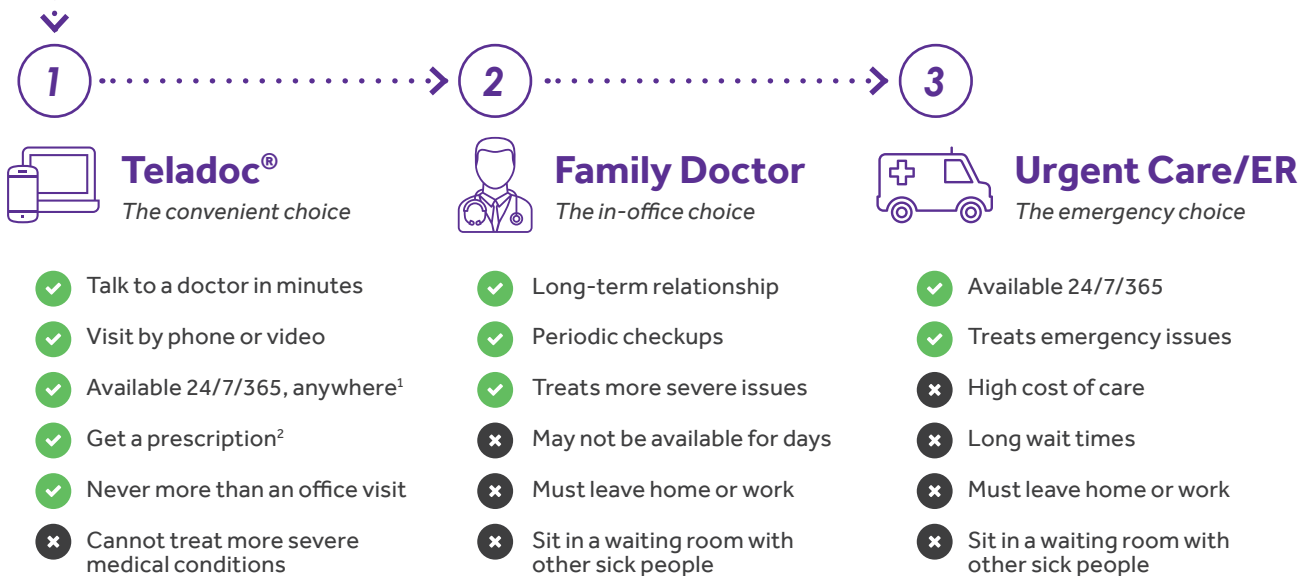
Cuidese el cuerpo. La forma en que trata a su cuerpo tiene un gran impacto en cómo experimenta el mundo. El ejercicio, una alimentación saludable y un sueño regular y de calidad son cruciales. Estos afectan su sensación de bienestar.

Use sus recursos. Use los servicios que tiene a su disposición a través de Western Sky Community Care como nuestro programa Caregiving Collaborations™. También puede encontrar apoyo a través de su Agencia para Personas de Edad Avanzada local u otra comunidad que brinda cuidados.

Tenga compasión por su experiencia. Sepa qué esperar mientras está al cuidado de alguien. La depresión es común, al igual que lo es el cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atrapado o atrapada.

Hable con alguien de confianza. Encuentre a una amistad que esté pasando por una experiencia similar y hable por teléfono. Compartir sus sentimientos con alguien puede aminorar el estrés.

When you need a doctor, make a smart choice.



Need a doctor? Think of Teladoc first.

teladoc.com/nm-wscc | 1-800-835-2362 TTY: 711 |  | 



1. Not available outside of the U.S. 2. If medically necessary. Such services are funded in part with the State of New Mexico. Dichos servicios son financiados parcialmente con el Estado de Nuevo México. © 2018 Western Sky Community Care. All rights reserved. © 2018 Western Sky Community Care. Todos los derechos reservados. © 2019 Teladoc Health, Inc. All rights reserved. Teladoc and the Teladoc logo are registered trademarks of Teladoc Health, Inc. and may not be used without written permission. Teladoc does not replace the primary care physician. Teladoc does not guarantee that a prescription will be written. Teladoc operates subject to state regulation and may not be available in certain states. Teladoc does not prescribe DEA controlled substances, non therapeutic drugs and certain other drugs which may be harmful because of their potential for abuse. Teladoc physicians reserve the right to deny care for potential misuse of services. 155159543-07182017