



Nutra su cerebro con alimentos beneficiosos para la salud mental

Lo que come y bebe marca la diferencia en su estado mental y su bienestar general. Ciertos alimentos pueden ayudar a proteger el cerebro y a brindarle ayuda para sentirse fuerte cuando siente estrés, nervios o tristeza.

Su cuerpo también le dirá si lo que come es bueno para usted o no. Puede que se sienta con energía después de comer algo saludable o de beber un gran vaso de agua. Pero también puede que sienta pereza si come demasiado o incomodidad cuando come alimentos picantes.

continúa en la página 2

LifeTimes se publica para los asegurados con cobertura STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente. Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor, ni los productos o servicios que ofrecen.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

continuación de la página 1

Tener una alimentación equilibrada, beber suficiente agua y dejar de consumir alcohol y cafeína o evitarlos son partes importantes de controlar la ansiedad. Comer carbohidratos complejos puede ayudar a mantener un nivel uniforme de azúcar en sangre, lo que puede hacer que sienta calma. Comer con regularidad también ayuda, ya que saltarse comidas puede hacer que sienta nervios y ansiedad.

Los alimentos que pueden disminuir la ansiedad son los siguientes:

- verduras de hoja verde, como espinaca y acelga;
- alimentos ricos en zinc como los anacardos, carne de res y yemas de huevo;
- pescados con ácido graso como el salmón salvaje de Alaska, que contiene ácidos grasos omega-3;
- Alimentos ricos en probióticos, como encurtidos y chucrut;
- espárragos y otros alimentos ricos en vitamina B, como el aguacate y las almendras;
- antioxidantes como frijoles, frutas, bayas, frutos secos y verduras;
- especias como la cúrcuma y el jengibre.

Elija alimentos con inteligencia

Aunque algunos alimentos pueden ayudar a la salud mental, otros pueden hacer que se sienta peor. A menudo, puede sustituirlos por opciones más sanas para mejorar la salud mental. Pruebe estos cambios fáciles.

Bebidas

Evite las calorías de las bebidas azucaradas y las que tienen mucha cafeína. La cafeína puede provocar ataques de pánico en personas con problemas de ansiedad.

■ Fuentes: American Academy of Family Physicians (academia estadounidense de médicos de familia), 2022; *Healthy Diet; Eating with Mental Health In Mind* (Dieta sana; cómo comer pensando en la salud mental); Mental Health America; Harvard Medical School



Trate de beber al menos ocho vasos de agua al día, unos 2 litros para luchar contra la deshidratación. Investigaciones demuestran que incluso un nivel leve de deshidratación puede generarle una sensación de cansancio y afectar la forma en la que piensa. También puede afectar su concentración. Si necesita un poco de cafeína, pruebe con té, que tiene menos cafeína que el café. El té tiene muchos antioxidantes que pueden ayudar a detener el daño a las células.

Desayuno

Evite saltarse el desayuno. La falta de combustible temprano puede hacer que sienta cansancio y tener niebla mental.

Trate de incorporar un desayuno sano a su rutina. Incluso una barrita integral de desayuno, fruta o yogur pueden ayudarle a empezar bien el día.

Almuerzo o cena

Evite comer muchos alimentos fritos, refinados y azucarados. Pueden perjudicar la salud con un aumento de peso y diabetes. Existen estudios que demuestran que pueden aumentar el riesgo de depresión.

Trate de comer alimentos con cereales integrales, pescado, frutas, verduras, frutos secos y grasas no saturadas como el aceite de oliva.



La vida con alergias

Las alergias son muy molestas. Aunque las alergias estacionales aparecen al máximo en primavera y otoño, también pueden ocurrir por cosas dentro del hogar, no solo afuera. Si limpia con inteligencia, puede reducir los irritantes y respirar con menor dificultad.

Acabe con el polvo. Limpie a menudo todos los muebles, alféizares, marcos de puertas y otras superficies. El polvo es el hogar de millones de ácaros diminutos que provocan alergias.

Reacondicione su cama. Lave las sábanas, fundas de almohadas y mantas al menos una vez a la semana con agua caliente. Proteja las almohadas, el colchón y los somieres con fundas a prueba de ácaros.

Dígale adiós a la felpa. Elija suelos duros como baldosas, linóleo o madera dura siempre que sea posible. Si la alfombra es imprescindible, elija una de pelo bajo y pase la aspiradora todas las semanas.

A abrigarse. Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de alergias. Si usa aire acondicionado, use filtros HEPA y cámbielos a menudo para mantener el aire limpio.

Controle a sus amigos peludos. Deles a las mascotas su propio lugar para dormir, lejos de su dormitorio. Un baño semanal también ayuda a reducir los alérgenos de la caspa que desprenden las mascotas.

Haga de su hogar un ambiente libre de alergias.

■ Fuente: *Allergy Proof Your Home* (Su casa a prueba de alergias). Mayo Clinic. 2018.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/in-depth/allergy/art-20049365> (en inglés)

Números de teléfono útiles y sin costo

Línea directa de servicios de salud mental	1-888-657-6061	(TTY: 711)
Línea de enfermería telefónica 24-Hour Nurseline	1-844-971-8906	(TTY: 711)
Maximus, agente de solicitud de cobertura	1-800-964-2777	(TTY: 711)
Línea telefónica de atención médica administrada de Medicaid	1-866-566-8989	(TTY: 711)
Coordinación de servicios	1-877-214-5630	(TTY: 711)

Especialistas en Servicio al Cliente de STAR **1-888-657-6061** (TTY: **711**)

Compromiso con el Asegurado **1-877-375-9097** (TTY: **711**)

Consejos para padres con hijos adolescentes

A medida que sus hijos crecen, cambia su forma de pensar, sentir y relacionarse con los demás. Durante la pubertad, sus cuerpos maduran físicamente y se desarrollan su personalidad, sus puntos de vista y su independencia. Es importante mantenerse en sintonía y conectado con su hijo adolescente para ayudarlo durante esta etapa de crecimiento. Estos consejos de crianza positiva deberían ayudar.

- Hable con su hijo adolescente sobre sus preocupaciones y tome nota de cualquier cambio en sus acciones. Pregúntele si ha tenido pensamientos suicidas, y si siente tristeza y depresión. Preguntarle sobre pensamientos suicidas no hará que los tenga, pero le hará saber que usted se preocupa por cómo se siente. Busque ayuda si la necesita.
- Muestre interés por la vida escolar y extracurricular de su hijo.
- Apoye a su hijo adolescente para que tome decisiones saludables.
- Elogie a su hijo y celebre sus esfuerzos y logros.
- Demuéstrele afecto. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que les gusten.
- Respete el punto de vista de su hijo adolescente. Escúchelo sin restar importancia a sus preocupaciones.



- Anímelo a encontrar soluciones a los problemas o conflictos. Ayude a su hijo adolescente a tomar buenas decisiones. Ofrézcale oportunidades para que use su propio juicio, y esté ahí para aconsejarlo y apoyarlo.
- Infórmese sobre con quién sale su hijo adolescente y fije expectativas.
- Si su hijo adolescente juega videojuegos interactivos, participa en salas de chat y usa mensajería instantánea, anímelo a tomar buenas decisiones sobre lo que publica y la cantidad de tiempo que dedica a esas actividades.
- Hable con su hijo adolescente y ayúdelo a tener planes para los momentos difíciles o incómodos. Háblele de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien consume drogas o si siente presión sobre tener relaciones sexuales, así como si alguien que ha bebido se ofrece a llevarlo en un automóvil.
- Respete la necesidad de intimidad de su hijo adolescente.

■ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

¿Qué son las voluntades anticipadas?

Un documento de voluntades anticipadas, también conocido como “testamento vital”, es un documento legal que les muestra a los demás cómo quiere que lo traten si no puede hablar o tomar decisiones sobre su propia atención médica. Ayuda a su familia, amigos y profesionales médicos a entender las decisiones que ha tomado sobre el tipo de atención que desea. Los testamentos vitales son para adultos o personas mayores de 18 años.

Puede obtener más información sobre los testamentos vitales y descargar formularios del sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas ingresando en

<https://www.hhs.texas.gov/es/formas/voluntades-anticipadas>. Debe entregar una copia del formulario completo a su prestador de atención médica primaria, a su abogado y a un amigo o familiar de confianza.

Actividades para niños



Nube en un tarro

Con este proyecto casero de tormentas de Curious Jane, se enseña sobre el tiempo y las precipitaciones.

Qué se necesita:

- tarro
- agua
- crema de afeitar
- colorante para alimentos
- cuentagotas

Qué hacer:

1. Llene el tarro con agua hasta que esté casi lleno.
2. Eche espuma de afeitar por encima, de modo que cubra totalmente la superficie.
3. Llene un vaso pequeño con agua y agregue una cantidad abundante de colorante azul para alimentos.
4. Con un cuentagotas, haga que su hijo esparza agua azul sobre la nube de espuma de afeitar y observe cómo se forma la tormenta.

■ Fuente: Parents.com (en inglés)

Comidas favoritas de la familia



Albóndigas de pavo fáciles de hacer

Estas albóndigas de pavo fáciles de hacer pueden disfrutarse calientes o frías, lo que las hace perfectas para almuerzos preparados con anticipación. Acompáñelas con una salsa para mojar, córtelas en rodajas para rellenar un sándwich o desmenúcelas como aderezo para ensaladas o tacos.

Ingredientes:

- 12 onzas de pavo molido
- ¼ de taza de pan rallado japonés
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- ½ cucharadita de condimentos italianos
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 cucharadas de agua

Instrucciones:

1. Coloque el pavo, el pan rallado japonés, la salsa Worcestershire, los condimentos italianos, la cebolla en polvo y la sal en un tazón mediano; mezcle bien con suavidad (no mezclar en exceso). Forme nueve albóndigas con la mezcla (de unas dos cucharadas cada una).
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue las albóndigas y cocínelas, dándolas vuelta de vez en cuando, hasta que se doren por todos los lados, lo que lleva unos seis minutos. Baje el fuego a una intensidad media. Añada agua, tape las albóndigas y cocínelas hasta que, cuando coloca un termómetro de lectura instantánea en el centro, se indique una temperatura de 165 °F. Luego, cocine todo unos cinco minutos más.

■ Fuente: Eatingwell.com (en inglés)

Cuéntenos su opinión

Comité Asesor Comunitario (CAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, se invita a los asegurados con cobertura STAR a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Las reuniones del CAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/star para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de Blue Cross and Blue Shield of Texas al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.



Cuide su salud mental durante el embarazo

Recibir una buena atención médica es importante antes, durante y después del embarazo. Esto significa cuidar la mente tanto como el cuerpo. Si tiene problemas para quedar embarazada o siente estrés, es posible que necesite apoyo con la salud mental.

Durante el embarazo, es posible que se enfrente a dificultades para cuidar de usted misma y de su bebé. Tras la llegada del bebé, las mujeres se enfrentan a una serie de nuevos sentimientos y retos. Su familia también puede tener dificultades con todos los cambios.

Una de cada siete mujeres sufre depresión durante o después del embarazo. Aunque se puede tratar, la depresión es un trastorno grave del estado de ánimo que puede durar semanas o meses y afectar su vida diaria. La depresión es diferente para cada persona y puede presentarse en cualquier momento. Si cree que tiene depresión, hable con su médico.

Si quiere obtener más información, llame al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado. En la siguiente página se enumeran recursos en su área, o puede ingresar en <https://communityservices.bcbstx.com> (en inglés).



¡Nos gustaría conocerlo!

El personal de Compromiso con el Asegurado de organiza reuniones y eventos comunitarios para ofrecer información y recursos de salud importantes.

Consulte la lista de próximos eventos cerca de usted en <https://www.bcbstx.com/medicaid/pdf/chip-star-community-calendar-tx.pdf> (en inglés). Si necesita ayuda para completar el paquete de renovación de STAR, acérquese a nuestras oficinas. ¡Podemos brindársela!

Recursos comunitarios de salud mental

Austin Al-Anon & Al-Ateen

Teléfono: 1-512-441-8591 **Sitio web:** <http://austinalanon.org> (en inglés)

Servicios: Apoyo a familiares y amigos de personas con alcoholismo

Lifeworks

Teléfono: 1-512-735-2100 **Sitio web:** <https://www.lifeworksaustin.org> (en inglés)

Servicios: Programas de vivienda, asesoramiento, educación y empleo para jóvenes y sus familias

Costo: Escala variable para clientes sin cobertura de seguro médico

Programa de Acceso Médico (MAP)

Teléfono: 1-512-978-8130 **Sitio web:** <https://www.centralhealth.net/es/map/>

Servicios: Programa de cobertura médica para residentes del condado de Travis sin cobertura de seguro médico y con bajos ingresos

NAMI Central Texas

Teléfono: 1-512-420-9810 **Sitio web:** <https://namicentraltx.org/schools> (en inglés)

Servicios: Programas y recursos diseñados para maestros y escuelas; grupos de apoyo familiar en línea

Línea de ayuda para suicidios y crisis

Teléfono: 988 **Sitio web:** Hay opciones de chat disponibles ingresando en

<https://988lifeline.org/es/home/> Lifeline es una línea de apoyo sin costo y confidencial con atención las 24 horas al día, los 7 días de la semana, para quienes tienen dificultades o están pasando por una crisis.

Texas Parent to Parent

Teléfono: 1-512-458-6001 **Sitio web:** <https://www.txp2p.org/es/>

Servicios: Ofrece apoyo, información y capacitación para las familias de niños con discapacidades, problemas médicos crónicos y problemas de salud mental, y otras necesidades de atención médica

Salud y Servicios Humanos de Texas: Turn To Campaign

Sitio web: <https://www.dfps.texas.gov/youth-helpline/Spanish/default.asp>

Servicios: Recursos de apoyo para adolescentes, padres, parientes o amigos

Línea de ayuda juvenil de Texas

Teléfono: 1-800-989-6884 **Sitio web:** <https://www.dfps.texas.gov/youth-helpline/Spanish/default.asp>

Servicios: Servicios sin costo y confidenciales para jóvenes, sus padres y otros parientes de jóvenes que están pasando por una crisis y que necesitan ayuda para encontrar un asesor, un refugio seguro, información legal u otra información local sobre referidos.

United Way for Greater Austin

Teléfono: 1-833-512-2289 **Sitio web:** <https://connectatx.unitedwayaustin.org> (en inglés)

Servicios: Recursos locales de salud mental/abuso de sustancias disponibles por código postal

■ Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

To get auxiliary aids and services, or to get written or oral interpretation to understand the information given to you, including materials in alternative formats such as large print, braille or other languages, please call the Blue Cross and Blue Shield of Texas STAR Customer Advocate Department at 1-888-657-6061 (TTY: 711).

Health care coverage is important for everyone.

We provide free communication aids and services for anyone with a disability or who needs language assistance. We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, sexual orientation, health status or disability.

To receive language or communication assistance free of charge, please call us at 1-855-710-6984.

If you believe we have failed to provide a service, or think we have discriminated in another way, contact us to file a grievance.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Phone: 1-855-664-7270 (voicemail)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 1-855-661-6960

You may file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, at:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Complaint Portal: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Complaint Forms: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille o en otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de STAR de Blue Cross and Blue Shield of Texas al 1-888-657-6061 (TTY: 711).

Tener cobertura médica es importante para todos.

Ofrecemos comunicación y servicios gratuitos para cualquier persona con impedimentos o que requiera asistencia lingüística. No discriminamos por motivos de raza, color, país de origen, sexo, identidad de género, edad, orientación sexual, estado de salud o discapacidad.

Para recibir asistencia lingüística o comunicativa de manera gratuita, llámenos al 1-855-710-6984.

Si cree que no hemos proporcionado un servicio, o si cree que ha sido discriminado de cualquier otra manera, comuníquese con nosotros para presentar una inconformidad.

Office of Civil Rights Coordinator
300 E. Randolph St., 35th Floor
Chicago, Illinois 60601

Teléfono: 1-855-664-7270 (correo de voz)
TTY/TDD: 1-855-661-6965
Fax: 1-855-661-6960

Tiene el derecho de presentar una queja por derechos civiles en la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) por estos medios:

U.S. Dept. of Health & Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building 1019
Washington, DC 20201

Teléfono: 1-800-368-1019
TTY/TDD: 1-800-537-7697
Portal de quejas: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>
Formulario de quejas: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr/civilrights/resources/factsheets/spanish/cmpltfrmspanish.pdf>

If you, or someone you are helping, have questions, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 855-710-6984.

Español Spanish	Si usted o alguien a quien usted está ayudando tiene preguntas, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 855-710-6984.
العربية Arabic	إن كان لديك أو لدى شخص تساعدته أسئلة، ف لديك الحق في الحصول على المساعدة والمعلومات الضرورية بلغتك من دون أية تكلفة. للتحدث مع مترجم فوري، اتصل على الرقم 855-710-6984.
繁體中文 Chinese	如果您，或您正在協助的對象，對此有疑問，您有權利免費以您的母語獲得幫助和訊息。洽詢一位翻譯員，請撥電話號碼 855-710-6984。
Français French	Si vous, ou quelqu'un que vous êtes en train d'aider, avez des questions, vous avez le droit d'obtenir de l'aide et l'information dans votre langue à aucun coût. Pour parler à un interprète, appelez 855-710-6984.
Deutsch German	Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen haben, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 855-710-6984 an.
ગુજરાતી Gujarati	જો તમને અથવા તમે મદદ કરી રહ્યા હોય એવા કોઈ બીજા વ્યક્તિને એસ.બી.એમ. કાયદમ બાબતે પ્રશ્નો હોય, તો તમને વિના ખર્ચે, તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો હક્ક છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે આ નંબર 855-710-6984 પર કોલ કરો.
हिंदी Hindi	यदि आपके, या आप जिसकी सहायता कर रहे हैं उसके, प्रश्न हैं, तो आपको अपनी भाषा में नि:शुल्क सहायता और जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है। किसी अनुवादक से बात करने के लिए 855-710-6984 पर कॉल करें।
Italiano Italian	Se tu o qualcuno che stai aiutando avete domande, hai il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella tua lingua gratuitamente. Per parlare con un interprete, puoi chiamare il numero 855-710-6984.
한국어 Korean	만약 귀하 또는 귀하가 돕는 사람이 질문이 있다면 귀하는 무료로 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 받을 수 있는 권리가 있습니다. 통역사가 필요하시면 855-710-6984 로 전화하십시오.
Diné Navajo	T'áá ni, éí doodago ła'da bıká anánłwo'ígíí, na'ídíłkidgo, ts'ídá bee ná ahóótí'i' t'áá níłk'e níká a'doolwoł dóó bína'ídíłkídígíí bee níł h odoonih. Ata'dahalne'ígíí bich'í' hodíłłnih kwe'e 855-710-6984.
فارسی Persian	اگر شما، یا کسی که شما به او کمک می کنید، سوالی داشته باشید، حق این را دارید که به زبان خود، به طور رایگان کمک و اطلاعات دریافت نمایید. جهت گفتگو با یک مترجم شفاهی، با شماره 855-710-6984 تماس حاصل نمایید.
Polski Polish	Jeśli Ty lub osoba, której pomagasz, macie jakiegokolwiek pytania, macie prawo do uzyskania bezpłatnej informacji i pomocy we własnym języku. Aby porozmawiać z tłumaczem, zadzwoń pod numer 855-710-6984.
Русский Russian	Если у вас или человека, которому вы помогаете, возникли вопросы, у вас есть право на бесплатную помощь и информацию, предоставленную на вашем языке. Чтобы связаться с переводчиком, позвоните по телефону 855-710-6984.
Tagalog Tagalog	Kung ikaw, o ang isang taong iyong tinutulungan ay may mga tanong, may karapatan kang makakuha ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang bayad. Upang makipag-usap sa isang tagasalin-wika, tumawag sa 855-710-6984.
اردو Urdu	اگر آپ کو، یا کسی ایسے فرد کو جس کی آپ مدد کر رہے ہیں، کوئی سوال درپیش ہے تو، آپ کو اپنی زبان میں مفت مدد اور معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ مترجم سے بات کرنے کے لیے، 855-710-6984 پر کال کریں۔
Tiếng Việt Vietnamese	Nêu quý vị, hoặc người mà quý vị giúp đỡ, có câu hỏi, thì quý vị có quyền được giúp đỡ và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, gọi 855-710-6984.