

ABRIL 2024

BOLETÍN PLAN DE SALUD

QUÉ SON LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD:

Cuando pensamos en nuestra salud, los primeros pensamientos que nos vienen a la mente pueden ser nuestro bienestar físico, mental, social o si estamos libres de algún resfriado o enfermedad. Tener una buena salud nos ayuda a vivir una vida plena y activa.

Los determinantes sociales de la salud (SDoH) son los factores que no son médicos pero influyen los resultados de la salud. Son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, y el entorno que da forma a las condiciones de la vida diaria.

Los determinantes sociales de la salud tienen un impacto importante en la salud y en el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Ejemplos de SDoH incluyen:

- Vivienda, transporte y vecindarios seguros
- Racismo, discriminación y violencia
- Educación, oportunidades laborales e ingresos.
- Capacidad para obtener alimentos nutritivos y oportunidades de actividad física.
- Acceso a aire limpio y agua limpia
- Habilidades lingüísticas y el saber leer y escribir

Los SDoH también contribuyen a amplia diversidad y diferencia en salud. Por ejemplo, las personas que no tienen acceso a tiendas con alimentos saludables tienen menos probabilidades de tener una buena nutrición. Esto aumenta el riesgo de padecer problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad, e incluso reduce la esperanza de vida en relación con las personas que sí tienen acceso a alimentos saludables.

Temas de este mes

- **Dejar de Fumar**
- **Determinantes Sociales de la salud**
- **Receta de Quiche de Espinacas**

La Importancia de SDoH

Los estudios muestran que los determinantes sociales pueden ser más importantes que la atención médica o las opciones de estilo de vida para influir en la salud, como consultar regularmente a un proveedor de atención primaria, la capacidad de obtener medicamentos recetados o los medios y el acceso a alimentos saludables. Muchos estudios sugieren que los SDoH representan entre el 30% y el 55% de nuestros resultados de salud, que son nuestra capacidad para funcionar bien física, mental y socialmente y tener una sensación de bienestar positivo.

¿DÓNDE PUEDO APRENDER MÁS?

En la aplicación y en la página web de su plan de salud, es importante completar la Evaluación de salud para comprender mejor su estado de salud. Una vez que complete la Evaluación de salud, recibirá su puntuación de salud en una variedad de comportamientos de salud y factores de riesgo que incluyen manejo del estrés, dieta y ejercicio, consumo de tabaco y determinantes sociales de la salud. Según sus resultados, recibirá programas de salud personalizados y/o actividades de extensión autorizadas por parte del equipo de atención para compartir recursos que satisfagan sus necesidades.

Dejar de Fumar:

La Adicción a la Nicotina: Es Más Que Un Simple Mal Hábito



La adicción a la nicotina es la razón principal por la que la mayoría de las personas consumen tabaco, aunque algunos usuarios son más dependientes de la nicotina que otros, la dependencia de la nicotina hace que sea muy difícil dejar de consumir tabaco. Según estudios del Cirujano General, la nicotina es más adictiva que cualquier otra droga, incluidas la heroína, la cocaína y el opio.

Responda el cuestionario a continuación para calificar su nivel de dependencia. Lea cada pregunta, determine la cantidad de puntos según su respuesta y sume la puntuación total.

| Prueba de dependencia de nicotina | 0 puntos | 1 Puntos | 2 Puntos |
|---|--|--------------------------|----------|
| 1. ¿Cuan pronto después de despertarte fumas tu primer cigarrillo? | Despues de 30 minutos | Entre 30 minutos | N/A |
| 2. ¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está "prohibido", como bibliotecas, teatros o consultorios médicos? | No | Si | N/A |
| 3. ¿Cuál de todos los cigarrillos que fumas en un día te satisface más? | Cualquiera que no sea el primero de la mañana. | El primero de la mañana. | N/A |
| 4. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día? | 10 o menos | 11 a 20 | 21 a 30 |
| 5. ¿Fuma más durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día? | No | Si | N/A |
| 6. ¿Sigue fumando incluso los días en que está tan enfermo que se queda en cama? | No | Si | N/A |
| 7. ¿La marca que usted fuma tiene un contenido de nicotina bajo (hasta 0,4 mg), medio (0,5 a 0,9 mg) o alto (1,0 mg o más)? | Bajo | Medio | Alto |
| 8. ¿Con qué frecuencia inhalas el humo de tu cigarrillo? | Nunca | Aveces | Siempre |

Punto destacado del programa: Dejar el tabaco

Este programa se centra en el camino hacia el compromiso para dejar de consumir tabaco. Revise por qué debería dejar el tabaco, información sobre el consumo de tabaco y formas de crear un plan para dejar de fumar. Este programa también lo educará sobre los efectos del consumo de tabaco y el vapeo en su salud y la de su ser querido. Vaya a su nueva aplicación para miembros o sitio web y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Viaje para obtener más información.

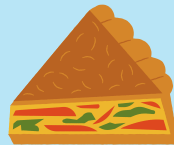
Puntajes de dependencia: 0-2 Muy bajo 3-4 Bajo 5 Medio 6-7 Alto 8-10 Muy alto

Según el Instituto Nacional de Salud, se estima que 46 millones de adultos estadounidenses reportan consumir productos de tabaco. El 61% de los 46 millones eligieron los cigarrillos como su producto preferido, seguidos por los cigarrillos electrónicos con un 24% y los cigarros con un 18%. Para obtener ayuda para dejar el tabaco, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro médico para hablar con un asesor certificado para dejar de fumar.

Receta de abril: Quiche de espinacas

Ingredientes

- 1 receta de masa para pastel fácil, fría durante al menos 2 horas
- 5 onzas de espinacas tiernas
- 6 huevos grandes
- ½ taza de leche de almendras sin azúcar o leche entera
- 1 taza de queso feta o de cabra desmenuzado
- 1 taza de cebollas picadas
- ¼ de cucharadita de sal marina
- Pimienta negra recién molida



Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocinar: 1 hora

Sirve 8

Instrucciones

1. Extienda un disco de masa para pastel según las instrucciones de esta receta, hasta obtener un círculo grande de aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor. Enróllelo suavemente sobre el rodillo y desenróllelo sobre un molde para pastel de 9 o 9,5 pulgadas. Use sus manos para presionarlo firmemente hacia el fondo y hacia los lados. Recorte el exceso de masa para que quede un saliente de ½ pulgada en todos los lados del molde para pastel, luego enrolle el borde de la masa debajo de sí mismo para alinearlos con el borde del plato. Use sus dedos o un tenedor para doblar. Cúbralo sin apretar con una envoltura de plástico y refrigérelo mientras precalienta el horno a 425 ° F.
2. Cuando el horno esté caliente, destapa la corteza y pincha todo el fondo con un tenedor. Cubra con papel pergamino y rellénelo con frijoles secos o pesas para pastel hasta llegar a la parte superior de la base. Hornee por 15 minutos o hasta que los bordes de la corteza estén firmes.
3. Retirar del horno y quitar los pesos de pastel y el papel pergamino de la base. Hornee la base durante otros 5 a 8 minutos, o hasta que el fondo comience a endurecerse. Retirar del horno y dejar enfriar un poco.
4. Reduzca la temperatura del horno a 350°F.
5. Coloque las espinacas en una canasta vaporera y colóquelas sobre una olla llena con 1 pulgada de agua. Lleve el agua a fuego lento, cubra y cocine al vapor durante 1 a 2 minutos, o hasta que las espinacas se ablanden. Transfiera a un paño de cocina y deje que se enfríe un poco, luego escurra el exceso de agua de las espinacas.
6. En un tazón grande, mezcle los huevos y la leche. Agregue las espinacas al vapor, el queso feta, las cebolletas, la sal y un poco de pimienta molida y revuelva para combinar. Vierta sobre la base precocida. Si es necesario, use una espátula para alisar la mezcla de huevo hasta obtener una capa uniforme.
7. Hornee el quiche durante 40 a 50 minutos, o hasta que los huevos estén listos. Deje enfriar durante 10 minutos antes de cortar y servir.
8. **Las espinacas picadas congeladas también funcionan. No es necesario cocinarlas al vapor; simplemente deje que las espinacas se descongelen por completo y exprima el exceso de agua antes de agregarlas a la mezcla de huevo.