

Consejos simples

para estar y mantenerse saludable en 2020

¿Cómo hacemos que nuestras decisiones mejoren los cambios de estilo de vida? Aquí hay algunos consejos simples para tener en cuenta.

1 Reemplace su plato de carne o de alimentos con almidón por frijoles o lentejas.

¡Los frijoles son una comida estupenda! Con fibra, proteína, potasio, magnesio, ácido fólico y hierro, los frijoles reducen el colesterol de lipoproteína de baja densidad (Low-Density Lipoprotein, LDL), conocido como colesterol “malo”, y son muy llenadores. Además: ¡son asequibles y deliciosos!

2 Opte por los frutos secos.

¡Las nueces y las semillas ofrecen proteínas vegetales y grasas saludables! Incorpórelas en ensaladas en lugar de croutons, añada avena, almendras o nueces a su yogur, o disfrute de un puñado como refrigerio saludable.

3 Agregue verduras para agrandar su plato de granos.

Una porción de granos o pasta es solo media taza, lo que no es mucho. ¡Ni siquiera llenaría una pelota de tenis! Solución: agregue verduras al vapor, salteadas o asadas. Esto aumentará su comida sin agregar muchas calorías y no comerá carbohidratos en exceso.

4 No beba sus calorías.

Las bebidas azucaradas (gaseosas, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas energizantes o café y té endulzados) provocan aumento de peso. Cuando bebe estos líquidos, ingiere calorías, pero su cuerpo no se siente lleno. Es posible que haya consumido el equivalente calórico de dos comidas sin saberlo y aún sentir hambre. Intente moderar su consumo de bebidas azucaradas y altas en calorías y elija tomar agua con más frecuencia. Solo piense un poco en esa bebida antes de tomarla: se hará un favor a usted y a su cuerpo.

5 Entusiásmese con el ejercicio.

Hacer ejercicio puede parecer abrumador. Pero las investigaciones demuestran que todas las cantidades y tipos de ejercicio mantienen su cerebro y cuerpo en forma. El ejercicio nos ayuda a pensar y dormir mejor, y también ayuda con la ansiedad.

Las resoluciones de Año Nuevo para mejorar su salud y bienestar son difíciles de mantener. Pero si se mantiene positivo, simple y se concentra en sus éxitos, ¡puede mantenerse saludable en el Año Nuevo y después!





Haga que este sea su año

De Christopher Del Vecchio

Presidente y Director Ejecutivo

El comienzo de un nuevo año, y de una nueva década, marca el momento perfecto para tomar medidas que le permitan tener un estilo de vida más saludable. Quédese tranquilo... No necesita emprender este camino solo.

En las páginas de este boletín, encontrará las formas en que MVP puede ayudarlo a hacer que su año 2020 sea aún más saludable, encontrará algunos consejos simples para ayudarlo a mantener sus resoluciones de Año Nuevo, y la importancia de la atención previa a la concepción si está pensando en agregar un pequeño a su familia. Todo es parte de nuestra promesa de hacer que el seguro de salud sea más conveniente, solidario y personal.

¡Comencemos 2020 con una imagen saludable, juntos!

Reciba Living Well por correo electrónico

Visite mvphealthcare.com e Inicie Sesión a su cuenta en línea. A continuación, seleccione *Communication Preferences* (Preferencias de Comunicación) para hacer la elección. MVP continuará enviando información sobre el contrato de su plan de salud y sus beneficios por correo postal.

El material presentado en este boletín es solo con fines informativos y no pretende reemplazar el asesoramiento médico, que debe obtenerse de un médico calificado.



Una Nueva York más saludable

Prioridades de la política de atención médica del gobernador Cuomo para 2020



El gobernador Andrew Cuomo pronunció su discurso anual del estado en Albany, Nueva York, el 9 de enero de 2020. Sugirió a los legisladores de Albany a apoyar una serie de prioridades de política de atención médica para 2020. Algunas de sus propuestas incluyen reducir los precios de los medicamentos con receta, combatir la crisis de opiáceos a través de la expansión del tratamiento asistido por medicamentos para aquellos que luchan con un trastorno de opiáceos y prohibir los productos de nicotina saborizados y los anuncios de cigarrillos electrónicos dirigidos a los jóvenes. MVP seguirá controlando estas importantes propuestas de políticas relacionadas con la salud y lo mantendrá informado sobre cualquier actualización.

Comience el 2020 con una imagen saludable

Ahora que comenzamos el nuevo año, debe llamar a su médico para realizarse una revisión. Realizar una revisión anual lo ayudará a ver si tiene algún problema, como presión arterial alta. Las pruebas simples y el seguimiento con su médico pueden ayudarlo a encontrar problemas y comenzar por el camino correcto.

Llame a su médico y descubra lo que usted y su familia pueden necesitar hacer este año. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una visita, llame al Centro de Servicios a los Afiliados de MVP.

La importancia de la salud previa a la concepción

La salud previa a la concepción es la salud de mujeres y hombres durante sus años reproductivos. Los años en los que pueden tener un hijo. Se enfoca en tomar medidas para proteger la salud del bebé que puedan tener en algún momento en el futuro. Pero todas las mujeres y los hombres pueden beneficiarse de la salud previa a la concepción si planean tener un bebé o si no.

La atención médica previa a la concepción es diferente para todos. Según las necesidades únicas y el estado de salud de una persona, el médico u otro profesional de atención médica sugerirán una opción de tratamiento o atención de seguimiento basada en los valores y recursos personales. Si no ha hablado con su médico sobre este tipo de atención, pregunte.

Mujeres saludables

La salud previa a la concepción es importante para todas las mujeres, no solo para aquellas que planean un embarazo. Significa tomar el control y elegir hábitos saludables. Significa vivir bien y sentirse bien con su vida. ¡La salud previa a la concepción consiste en hacer un plan para el futuro y tomar las medidas para llegar allí!

Hombres saludables

¡La salud previa a la concepción también es importante para los hombres! Se trata de elegir, estar y mantenerse lo más saludable posible, y ayudar a otros a hacer lo mismo. Como pareja, significa alentar y apoyar la salud de su pareja. Como padre, significa proteger a sus hijos. La salud previa a la concepción consiste en proporcionarse a sí mismo y a sus seres queridos un futuro saludable.

Bebés saludables

La atención médica previa a la concepción es un regalo valioso para los bebés. Para los bebés, la salud previa a la concepción significa que sus padres tomaron medidas para estar saludables antes del embarazo. Es menos probable que dichos bebés sean prematuros o tengan bajo peso al nacer. Es más probable que nazcan sin defectos de nacimiento u otras condiciones de discapacidad. La salud previa a la concepción brinda a los bebés la mejor oportunidad para un comienzo saludable en la vida.

Familias saludables

La atención médica previa a la concepción es una excelente manera de tener una familia saludable. Cuidar su salud ahora ayudará a garantizar una mejor calidad de vida para usted y su familia.



Desarrolle hábitos más saludables:

vea los resultados con myVisitNow®

Con **myVisitNow**, ¡tienes acceso a asesoramiento nutricional! Programe una reunión hoy y obtenga asesoramiento nutricional personalizado y planes de dietas basados en sus objetivos exclusivos, todo desde la comodidad y privacidad de su hogar. ¡Los asesores de nutrición pueden responder preguntas y abordar inquietudes sobre pérdida de peso, trastornos digestivos, nutrición deportiva, alergias alimentarias, planes de dietas especiales, presión arterial alta/colesterol y más! Visite mvphealthcare.com para obtener más información y para ver si myVisitNow está incluido con su plan MVP.

myVisitNow está patrocinado por American Well. Es posible que se apliquen restricciones reglamentarias.



Coronavirus: Esté preparado y consciente

Visite cdc.gov/coronavirus para obtener información sobre el brote en curso del coronavirus (-nCoV) y lo que puede hacer para reducir el riesgo de infección

Contact Us

Centro de Servicios
a los Afiliados de MVP

 **1-800-852-7826**
(TTY: 1-800-662-1220)

De lunes a viernes, de 8 am a 6 pm

¿Tiene comentarios?

Envíe un correo electrónico a members@mvphealthcare.com
Living Well MVP Health Care
625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111

LivingWell



PRSRT STD US
Postage
PAID
MVP Health Care

Consejos simples

para estar y mantenerse saludable en 2020

Realice más ejercicio. Coma más frutas y vegetales. Reduzca el consumo de sal y azúcar. Muchas personas conocen estos consejos y toman decisiones para el nuevo año para mejorar su salud y bienestar físico. Pero, habitualmente, cuando llega febrero y marzo, hemos vuelto a nuestros viejos hábitos. La pregunta es, ¿cómo mantenemos nuestras decisiones durante el nuevo año?

MÁS INFORMACIÓN EN EL INTERIOR →

¡Necesitamos su opinión!

Únase al Consejo Asesor de Afiliados de MVP

En MVP, estamos dedicados a servir a nuestros afiliados. El Consejo Asesor de Afiliados se creó para que pudiera compartir sus opiniones con nosotros. Unirse al Consejo Asesor de Afiliados le brindará la oportunidad de decirnos qué piensa sobre nuestros servicios y cómo cree que podemos mejorar.

¡El compromiso es mínimo! El Consejo se reúne solo dos veces al año, se incluye el almuerzo y se reembolsan los costos de transporte.

¿Le interesa unirse?

Envíe un mensaje de correo electrónico a **members@mvphealthcare.com** o llame a Servicios para Afiliados/Centro de Servicios a los Afiliados de MVP al **1-800-852-7826** (TTY: 1-800-662-1220), de lunes a viernes, de 8:00 am a 6:00 pm.

