

Health**Advocate**@yourservice

# Hábitos saludables

Recursos y consejos para vivir bien





# Mejore su salud para las fiestas

## ¡Deje que le ayudemos!

Las fiestas están cada vez más cerca, y necesita estar en plenitud para disfrutar de toda la diversión que trae esta época del año. Este mes, le daremos consejos para ayudarle a prepararse para las fiestas a través de la implementación de hábitos saludables. En este número, aprenderá los motivos por los cuales debería dejar de fumar, cómo reducir su estrés a través del ejercicio, cómo controlar los antojos de cosas dulces, y mucho más. Y recuerde: nuestros educadores de salud expertos están dispuestos a ayudarle con diversos temas, desde nutrición y actividad física hasta control del peso y reducción del estrés, ¡y mucho más!

## Podemos ayudarle a mantener una buena salud

En este número, descubrirá maneras simples de mejorar su salud y bienestar. También aprenderá cómo su programa de educación para la salud de Health Advocate le brinda el apoyo extra que necesita para mantenerse saludable.

## Comience hoy mismo

24/7  
Support

800.433.2320



Email: [MyWellness@HealthAdvocate.com](mailto:MyWellness@HealthAdvocate.com)

Web: [www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)

## Destacado en el sitio web:

### Taller de Bienestar Cocine comidas sanas en casa

¿Planea recibir a su familia y amigos para las fiestas? Si es así, ¡prepare una cena saludable! Visite su sitio web de bienestar para realizar el taller "Cocine comidas sanas en casa" que le dará algunos consejos geniales para que sus comidas caseras sean más nutritivas.

Recuerde, su sitio web de bienestar de Health Advocate cuenta con una variedad de recursos que le ayudarán a mejorar su nutrición. ¡Inicie sesión hoy mismo para explorar todos los recursos brindados por expertos!

## ¡Comience hoy mismo!

[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



## ¡Mejore su salud hoy mismo!

### Regístrese para recibir educación para la salud

¿Desea ser una persona más saludable? ¿Tal vez desea bajar de peso, comer mejor o dejar de fumar? Sólo llame por teléfono para hablar con un educador de salud. Luego, ya sea por teléfono, correo electrónico o mensajería instantánea, su educador le ayudará a alcanzar sus objetivos de salud, ¡y lo acompañará en todo momento!

#### Le ayudaremos a:

- Establecer objetivos y crear pasos a seguir
- Mantenerse por el camino correcto con motivación
- Usar consejos y recursos útiles, como recetas saludables y rutinas de ejercicios para cumplir sus objetivos

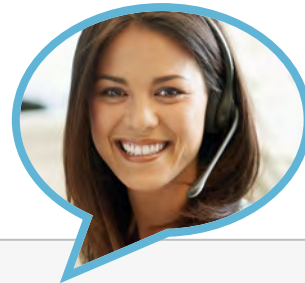
### ¡Conéctese y obtenga más apoyo!

Su sitio web de bienestar es confidencial y está repleto de herramientas divertidas e interactivas:

- Realice su Perfil de Salud Personal
- Inscribese a un taller o tutorial de bienestar
- Registre sus actividades saludables
- Regístrese para las campañas de bienestar y así se mantendrá concentrado en sus metas

### ¡Regístrese para obtener educación para la salud hoy mismo!

800.433.2320  
[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



## ¡Mantenga lejos los kilos extra!

### Maintain, Don't Gain: ¡Regístrese hoy mismo!

¡No es tarde para unirse al programa! Regístrese para la campaña Maintain, Don't Gain y le ayudaremos a comer comidas más saludables y mantener lejos los kilos extra durante todas las fiestas y durante el comienzo del Año Nuevo.

### ¡Visite su sitio web de bienestar para registrarse!

[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)





## ¿Necesita ayuda de expertos? ¡Contacte a su educador de salud!

### Ayuda confiable en cualquier momento del año

Las fiestas están llegando y su agenda se pone cada vez más ajetreada. Tal vez tenga preguntas y no sabe a quién recurrir. Por suerte, su Educador de Salud puede ayudarle con cuestiones relacionadas a la salud y al bienestar. Llame a su educador, quien podrá responderle preguntas como:

- ¿Cómo hago que mi menú de Acción de Gracias sea más saludable?
- ¿Hay ideas de ejercicio divertidas para hacer dentro de casa?
- ¿Qué actividades de relajación puedo hacer para aliviar el estrés?
- ¿Cómo hago para mantener mi peso en las fiestas?

Éstas son sólo algunas preguntas que Health Advocate puede responder. Llame a su Educador de Salud para encontrar ayuda y soluciones a estas inquietudes, ¡y más!



## ¡Registre su comida!

Registre lo que come en su sitio web de bienestar

Ya sea que desee bajar algunos kilos o simplemente comer mejor, registrar lo que come puede ayudarle. Registrar su consumo de comida puede ayudarle a ser más consciente de lo que ingiere y le permitirá ver en qué puede mejorar. Le facilitamos el proceso de registrar lo que come: puede registrarlo directamente en su sitio web de bienestar!



Este sitio tiene diversas herramientas de registro que son muy fáciles de usar y que le permitirán cumplir con sus objetivos de salud. Además de registrar su comida, puede registrar sus ejercicios, su consumo de agua, su peso, las horas de sueño, ¡y mucho más!



¡Haga clic aquí para **iniciar sesión y comenzar!**

### ¡Es el mes de concientización del cáncer de mama!

Hable con su médico acerca de sus riesgos y de la detección precoz. Conozca sobre exámenes de detección y mucho más.

Información importante: haga clic aquí



## Dejar de fumar

¿Qué beneficios tiene?

Noviembre es el mes en el que la Sociedad Norteamericana del Cáncer se ocupa de concientizar sobre los beneficios de dejar de fumar. Aquí le damos algunas razones.

- **¡Mejora su salud!** Luego de un año de haber dejado de consumir productos de tabaco, su riesgo de enfermedades cardíacas se reduce en un 50%. Luego de diez años, su riesgo de desarrollar cáncer equivale al de una persona que nunca ha fumado.
- **¡Ahorrará dinero!** Los cigarrillos no son baratos.
- **Hay beneficios sociales:** hay cada vez más lugares públicos libres de tabaco. ¿Por qué debería dejar a su grupo de amigos para ir a fumar afuera, en el frío?

Dejar de fumar puede ser difícil, pero los beneficios compensan ampliamente el esfuerzo.

Llame a su educador de salud para conocer más motivos por los cuales debería dejar de fumar!



## Descubra su riesgo de enfermedades

### Complete su Perfil de Salud Personal

Conocer sus necesidades de salud y sus riesgos es fundamental para disfrutar de salud y bienestar a largo plazo. Un perfil de salud personal (también conocido como Evaluación de Riesgos de Salud) es una encuesta simple que le da un pantallazo de su estado de salud actual y sus riesgos de sufrir ciertas enfermedades y problemas médicos.

Inicie sesión en cualquier momento del día, los 7 días de la semana, y responda las preguntas de la encuesta: sólo le llevará de 15 a 20 minutos. Inmediatamente recibirá un informe personalizado que describe su estado de salud y las medidas específicas que puede tomar para mejorar su salud.



**¡Complete su Perfil de Salud Personal hoy mismo!**  
[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)

## ¿Desea reducir su estrés? ¡A sudar!

El ejercicio es una manera fantástica de reducir su estrés y mejorar su bienestar general. Puede aliviar el estrés, aflojar los músculos tensos y también puede ser muy divertido. Aquí le damos algunas ideas para incorporar fácilmente más actividad física en su vida.

**Dé una caminata rápida en sus recesos de trabajo.**  
Incluso cinco minutos pueden ayudar mucho.

**Cuando llegue a casa luego del trabajo, póngase ropa deportiva y elija una actividad física que le guste.** Pruebe con entretamiento de alta intensidad y ejercítese hasta sudar, o haga un poco de yoga. Los estudios demuestran que ambos reducen el estrés y mejoran el humor.

**Haga actividad física al aire libre, ya que esto le ayuda a disfrutar del aire fresco.** Piense en ideas originales y elija una actividad física diferente al aire libre. Puede usar este momento para hacer algunas tareas de la casa, como jardinería, cortar el césped, juntar las hojas secas, ¡o cualquier otra actividad que disfrute!

No importa qué elija: cualquier actividad que lo haga moverse puede ser beneficiosa para su salud!

**Su educador de salud es una fuente fantástica de ideas para ayudarle a reducir el estrés con ejercicio ¡Llame hoy mismo para obtener orientación personalizada e individual!**



## HealthAdvocate™

Always at your side

**¡Recordatorio!** Su educador de salud de Health Advocate está disponible por teléfono, correo electrónico o mensajería instantánea para ayudarle a cumplir sus objetivos de salud.



### ✓ Educación para la salud

Su educador de salud personal puede ayudarle a bajar de peso, comer mejor o alcanzar otros objetivos de salud.

### ✓ Su sitio web de miembro

Visite su sitio web para miembros de Health Advocate para obtener información, herramientas, consejos, ¡y mucho más!



**800.433.2320**

[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)

### ¿Quién puede participar?

El programa de educación para la salud de Health Advocate está disponible para todos los empleados elegibles, sus cónyuges y sus hijos a cargo, de 18 años de edad y más.





## Personas reales, historias reales

### Cómo incorporar el ejercicio a una agenda ocupada

Evonda quería controlar mejor su diabetes y bajar de peso. Llamó a su Educadora de Salud para aprender cómo incorporar el ejercicio en su ocupada agenda. Juntas, Evonda y su educadora hablaron sobre metas a cumplir y formularon un plan de acción para comenzar a ejercitarse.

La educadora de salud de Evonda le ayudó a establecer una rutina para encontrar tiempo cada semana y así incorporar el ejercicio, y durante sus charlas quincenales, también hablaron sobre la diabetes de Evonda. "Me dio muchos consejos y opiniones útiles, como registrar mi comida para ver qué podría haber causado que mis niveles de azúcar subieran tanto", afirma. Su educadora también le ayudó a reducir la cantidad de bebidas carbonatadas que bebía cada día.

Evonda agradece a su educadora por haberle ayudado a incorporar el ejercicio en su ocupada agenda y a cambiar sus hábitos de alimentación, ambas cuestiones que le ayudaron a cumplir sus objetivos para bajar de peso. Evonda dice "si no fuese por ella, no podría haber trabajado tan duro ni haber tomado en serio mis objetivos"

**¡Su educador de salud también puede ayudarle a cumplir sus objetivos de salud!**  
**Llame hoy: 800.433.2320**



**Un educador de salud le ha ayudado a mejorar su salud? ¡Cuéntenos su historia!**  
**Envíenos un correo electrónico a [MyWellness@HealthAdvocate.com](mailto:MyWellness@HealthAdvocate.com)**

## Pregunte a un educador

### ¿Cuál es la mejor manera de controlar un antojo de algo dulce?

Si le gustan las cosas dulces, sepa que no está solo. Afortunadamente, hay formas de ayudar a reducir esos antojos. Al alimentarse con alimentos nutritivos, tendrá menos ganas de comer cosas dulces. Pruebe estos consejos:

- **¿Se siente cansado?** Primero, tome una botella de agua. El agua puede ayudarle a saciarse y le dará a sus manos algo para agarrar. Para agregar sabor, incorpore una rodaja de su fruta preferida.
- **En los días fríos** en los que el agua fría no es suficiente, beba algo tibio. Si desea una bebida sabrosa, pruebe con el té de hierbas.
- **Coma un bocadillo saludable.** Mezcle proteínas saludables (frutos secos, mantequilla de maní, semillas, lácteos o legumbres) con un carbohidrato (fruta, verdura, granos integrales o un almidón).

Al balancear sus bocadillos dará más energía a su cuerpo y podrá satisfacer su antojo de algo dulce.

- **Comer goma** de mascar puede ayudar mucho a satisfacer sus necesidades de masticar algo dulce. Tiene un sabor muy refrescante y mantiene su boca ocupada. Pruebe goma de mascar sin azúcar para cuidar sus dientes.
- **Coma golosinas naturales.** Si realmente necesita algo dulce, coma una fruta: contiene fibra y vitaminas. considere tener siempre un recipiente con manzanas, bananas y naranjas frescas en su casa y en el trabajo.

**Para más información acerca de cómo controlar sus antojos de dulce, ¡contáctese a su educador de salud!!**



# Su sitio web de bienestar

## Ayuda de expertos, 24/7

Su sitio web de bienestar de Health Advocate contiene herramientas y recursos muy divertidos para ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Inicie sesión hoy y comience.

- ✓ **Contáctese con un Educador de salud de Health Advocate**
  - ✓ **Haga su Perfil de Salud Personal (también conocido como Evaluación de Riesgos de Salud)**
  - ✓ **Complete tutoriales en línea para ayudarle a bajar de peso, ponerse en forma, ¡y más**
  - ✓ **Registre su progreso con diarios de alimentación y ejercicio**
  - ✓ **Acceda a consejos, artículos y recetas saludables**
- Comience hoy mismo:**  
[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



### ¡Siempre hay tiempo para ejercitarse!

#### Ideas de ejercicios cortos

El tiempo nunca debería ser una excusa para no ejercitarse. Hay muchas formas divertidas y creativas de incorporar el ejercicio en su vida cotidiana. Los educadores de salud recientemente pidieron a algunos de nuestros miembros que nos dijeran cómo reemplazarían diez minutos de tiempo libre con sesiones cortas de ejercicio, y estamos compartiendo algunas de nuestras ideas favoritas con usted ¡Pruebe alguna de estas ideas!

**"Camino durante la hora del almuerzo.** Uso la mitad de mi receso para almorzar para comer, ¡y la otra para caminar alrededor del edificio!" – **Jenna**

**"Justo después de cenar,** cuando todos quieren sentarse y relajarse, yo salgo a dar una caminata rápida alrededor de la manzana." – **Ed**

**"Deje el receso para fumar** y conviértalo en un receso para ejercitarse." – **Daniel**



**¿Necesita ayuda para ejercitarse cuando no tiene tiempo?**

**¡Llame a su educador de salud para obtener ayuda!**

### ¿Quiere más consejos de bienestar?

Visite su sitio web de bienestar de Health Advocate para obtener consejos útiles, tutoriales de bienestar, ¡y mucho más!



[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



**¡Queremos su opinión!**

Envíenos un tuit a **@HealthAdvocate** y cuéntenos cómo se mantiene saludable en el otoño. Su respuesta puede aparecer en un próximo boletín.

**Sólo tiene que hacer una llamada para recibir ayuda**



**800.433.2320**  
[www.my-cpw.com](http://www.my-cpw.com)



**CASCADE CENTERS**  
INCORPORATED