



Wellness **AtoZ**  
*por tu salud*

VIVIR BIEN  
OCTUBRE 2019



# NotiSALUD

*Información para una vida más saludable*

Hágase cargo de su salud para ponerse en el camino hacia el bienestar. Salud y bienestar significan vivir la vida plenamente con vitalidad y sentido. El bienestar se aprecia diferente según cada individuo, y evoluciona a medida que cambian nuestros estilos de vida.

Octubre es reconocido como el **Mes Nacional de la Higiene Dental**. Una boca sana es más que cepillarse y usar hilo dental. Consulte el boletín informativo de este mes para conocer cómo los hábitos generales de estilo de vida afectan su salud dental.

VIVIR BIEN

## OBTENGA EL MAYOR BENEFICIO DE SU SEGURO MEDICO DENTAL



Cuando se trata de la salud de sus dientes y encías, la atención preventiva es clave. El cepillado y el uso del hilo dental ayudan a eliminar la placa de los dientes y una dieta saludable mantiene todo el cuerpo, incluidos los dientes y las encías, en buena forma. Pero son los exámenes dentales de rutina y las limpiezas periódicas las que ayudan a reducir la probabilidad de que usted necesite tratamientos de mayor costo, como cirugía periodontal, endoncias, extracciones y empastes (rellenos).

La mayoría de los planes de seguro médico dental cubren la totalidad o la mayor parte del costo de la atención preventiva, como limpiezas y exámenes. Pero depende del asegurado usted el usar sus beneficios preventivos.

Aquí hay algunos puntos para recordar al aprovechar al máximo su seguro médico dental.

**Visite regularmente a su dentista.** La mayoría de los planes cubren exámenes dentales y limpiezas cada seis meses. Esto le permite al dentista controlar la salud de su boca de manera rutinaria. Durante este examen, también puede recibir radiografías. Por lo general, recibirá una radiografía de boca completa una vez cada tres años y radiografías de su mordida anualmente.

**Sellar la descomposición.** Si tiene hijos, pregunte a su dentista acerca de un procedimiento preventivo específico para niños - selladores. Los selladores actúan como una barrera para prevenir las caries y se colocan en las superficies de masticación de las muelas.

**Solicite tratamientos con flúor.** Otro maravilloso tratamiento preventivo para niños es el flúor. Generalmente aplicado como un gel o barniz, el fluoruro a menudo se llama "Combatiente Natural contra la Caries".

**Evalúe su riesgo de enfermedad dental.** El riesgo para la salud bucal es una combinación de genética, hábitos personales y dieta. Los antecedentes de enfermedad oral también son un factor de riesgo para futuros problemas de salud dental. Sea claro y hable con su dentista para saber exactamente cuál es su riesgo de caries, enfermedad de las encías y cáncer oral.

Es importante cuidar bien los dientes. La atención preventiva regular, el diagnóstico temprano y el tratamiento pueden ayudarlo a evitar problemas dentales más costosos que pueden desarrollarse o empeorar por la falta de atención preventiva básica. Mantener los dientes y las encías saludables puede ayudarlo a evitar problemas de salud bucal más graves en el futuro.

### EVALUO DENTAL:

Al evaluar su riesgo de enfermedad dental, hágase dos preguntas importantes:

1. He tenido una caries 'rellenada' en los últimos tres años?
2. ¿He recibido tratamiento de mantenimiento periodontal en los últimos dos años?

BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

# Haga ejercicio para reducir el riesgo de enfermedad en las encías

El ejercicio diario realmente mejora la salud y el bienestar en general. La investigación de la Encuesta Nacional de Exámen de Salud y Nutrición encontró que los adultos no fumadores que hacían ejercicio al menos 30 minutos al día, cinco días por semana, tenían menos probabilidades de tener enfermedad de las encías que aquellos que no hacen ejercicio.

A medida que iniciamos las Maravillas del Bienestar de AZ este mes, ¡es hora de ponerse en movimiento! Visite el sitio web de Maravillas del Bienestar de AZ para ver qué desafíos puede completar y divertirse en sus 30 minutos de actividad. ¡No solo mejorará su salud física, mental y dental, sino que también participará para ganar grandes premios! ¡Todos ganan con las Maravillas del Bienestar de AZ!

**¡Únase al reto hoy mismo!** Regístrese gratis en [wondersaz.wellnessatoz.org](http://wondersaz.wellnessatoz.org)

COMER BIEN



RECETAS SALUDABLES

## Fideos de Calabacín

INGREDIENTES

- 2 Libras de calabacín (zucchini)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 ramo de perejil
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- oregano molido a gusto
- 1 frasco de salsa de espagueti preferida

**30 min** Preparación  
**2** Ingredientes  
**4** Porciones

1. Cortar el calabacín a lo largo en "fideos" usando un utensilio para cortar vegetales tipo mandolina, y con un accesorio para cortar en juliana (como alternativa los fideos de calabacín se pueden hacer también con un utensilio especial que se conoce como "spiralizer" o espiralizador. También se pueden encontrar ya pre-cortados en la sección de productos congelados de la mayoría de los supermercados). Cortar los fideos desde un lado del calabacín, dar la vuelta y seguir cortando por el otro lado. Seguir cortando hasta llegar al centro donde se encuentran las semillas (retirar o reservar el centro con las semillas para usar en ensaladas de verduras, en caldos o sopas, o para aprovecharlo de otra forma).
2. Cocinar los fideos de calabacín en dos tandas. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Cuando ya esté caliente, añadir los fideos de calabacín con una pizca de Adobo. Cocinar el calabacín removiendo durante unos dos minutos hasta que se ablanden y parezcan un poco translúcidos.
3. Probar y ajustar el sabor con más Adobo si fuera necesario, y adornar con el perejil. Repetir con el resto del aceite de oliva y de los fideos de calabacín.
4. Pasar los fideos a un plato y servir con su salsa de espagueti preferida

Receta adaptada de: [www.goya.com/es/recipes/favorites/zucchini-noodles](http://www.goya.com/es/recipes/favorites/zucchini-noodles)

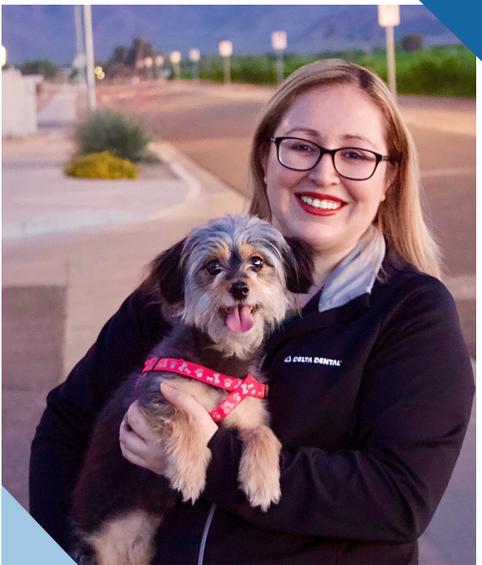


TRABAJAR BIEN



CONOCE AL REPRESENTANTE DISTINGUIDO DEL MES

# Espie Jauregui



Espie Jauregui  
Assistant Accountant,  
Delta Dental of Arizona

¿Qué significa bienestar para usted?

El bienestar no es solo la salud física, sino que también incluye la salud mental. Significa cuidarme, mantener una dieta nutritiva e intentar mantenerme activo. También significa ser responsable de mi salud mental y felicidad tomándome el tiempo para concentrarme en mis necesidades.

¿Cuánto tiempo lleva trabajando en Delta Dental de Arizona?

He estado con Delta Dental de Arizona durante diez años.

¿Tiene una meta personal para el bienestar?

Me gustaría mejorar mi salud general. Recientemente comencé a asistir a un gimnasio CrossFit y me encanta. Nunca me di cuenta de lo bien que se siente ser fuerte. ¡Nunca me imaginé levantando pesas! En mi poco tiempo de entrenamiento de CrossFit ya he visto una mejora en mi cuerpo y mi salud.

¿Qué retos enfrenta para lograr su meta?

Algunos días es difícil encontrar tiempo para trabajar en mis objetivos de acondicionamiento físico. La vida puede interponerse fácilmente. He creado una nueva rutina donde me dirijo al gimnasio a las 5 a.m. para que mi entrenamiento esté completo antes de ir a trabajar.

¿Cómo le ha ayudado su lugar de trabajo para cumplir su meta?

Delta Dental promueve un lugar de trabajo y un entorno saludable para sus empleados. Realizan talleres, comparten artículos y proporcionan recursos para apoyar nuestros objetivos de bienestar.

**REPRESENTANTE DEL MES:**

Quieres participar y ser reconocido el próximo mes? Solo visita:

[WellnessAtoZ.org/wellness-atoz-ambassador](http://WellnessAtoZ.org/wellness-atoz-ambassador) y llena una solicitud.

COMUNIDAD BIEN

## Ayude a su Comunidad

¿Tiene una habilidad única? ¿Qué talento puede compartir que ayudará a otros? Las organizaciones sin fines de lucro del Valle siempre buscan artesanos, comerciantes, artistas, asistencia de oficina, mentores y muchas otras personas con talento. El empleador del programa 'Wellness AtoZ', Living Hope Centers, es solo una de las muchas organizaciones locales sin fines de lucro que siempre buscan apoyo para continuar brindando servicios a las mujeres de nuestra comunidad. Comuníquese con ellos o visite [volunteermatch.com](http://volunteermatch.com) para encontrar una organización sin fines de lucro con la que se identifique.

**"SI NUESTRAS ESPERANZAS DE CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR Y MÁS SEGURO SE VUELVEN MÁS QUE UNA ILUSIÓN, NECESITAREMOS LA PARTICIPACIÓN DE VOLUNTARIOS MÁS QUE NUNCA."**

– Kofi Annan



Para más información (602) 495-6464 | [info@WellnessAtoZ.org](mailto:info@WellnessAtoZ.org) | [WellnessAtoZ.org/Portusalud](http://WellnessAtoZ.org/Portusalud)  
Wellness AtoZ es un programa de Greater Phoenix Chamber Foundation.  
Estos materiales en Español han sido creados en colaboración con Equality Health.



Wellness **AtoZ**

