TH TOP HEALTH®

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

The Health Promotion and Wellness Newsletter. 4.2020

Go on a **Food Adventure**

By Cara Rosenbloom, RD

There's no single food that contains all of the nutrients you need for optimal health. That's why you'll notice that healthy plate models always have proportions of different foods, such as ½ vegetables and fruits, ¼ grains and ¼ protein-rich options (e.g., lean poultry and meat, fish and beans). When eaten daily, the right proportion of these foods can help ensure you get the nutrients your body requires.

Some people use a plate model and fill it with the same choices day after day. That's fine, as long as you get the nutrients you need. Others are more adventurous eaters and love to experiment with different flavors from around the world. Neither is right or wrong. What counts are balance, variety and your personal taste.

And don't shy away from being adventurous. Here are 5 food trends to keep on your must-try radar:

• **Fermented drinks,** such as kombucha and kefir, contain healthy probiotic bacteria that are good for overall health. Experiment with different brands, or make your own at home.

• **At-home meal kits** allow you to bring global flavors into your kitchen. Your local supermarket now likely stocks pre-prepped ingredient kits (think chicken, vegetables, noodles and sauce) to make a delicious dinner at home. Or check for other delivery services in your area.

• **Puffed snacks** are a modern take on the cheese variety but are made with whole grains, vegetables and flavors, such as Indian-spice or quinoa and kale. They are still ultra-processed snacks, but with less salt and fat than chips.

• **Burger blends** allow consumers to choose burgers that blend beef with plant-based foods, such as mushrooms or black beans. You get the same meaty taste with a new approach to a classic comfort food.

• **New nut butters** beyond peanut or almond butter are gaining momentum. Look for macadamia butter and roasted pumpkin seed butter.

> "In three words I can sum up everything I've learned about life: It goes on." — *Robert Frost*

Patient Portals 101

Want faster access to your health care provider? Patient portals enhance and quicken communication between you and your medical care team. Portals also allow secure electronic access to your personal health information. If your provider offers a patient portal, make the most of this valuable health tool. Portals are especially useful when you develop a chronic condition that needs regular care.

Getting started: Initially, your clinic will likely send an email giving you an option to log in to and set up your patient portal. The portal's message center allows you to communicate electronically with your provider and the office staff, who can then send you various notices, such as test results and reminders for annual checkups and flu shots. **Note:** If you've not received notification to access a portal service, contact your clinic.

Once you're set up, you can receive email alerts to visit your portal for new messages. In addition, the portal allows you to perform many basic health care tasks. You can:

- ✔ Make non-urgent appointments.
- ✔ Review your medical history.
- ✔ Request referrals.
- ✔ Refill prescriptions.
- ✔ Download and complete forms.
- ✔ Send questions via secure email.
- ✔ Access educational materials.

Some portals work better than others. Report problems or suggestions to your website providers; they want to ensure their portals are effective and efficient for their patients.

Portals can often save you time and effort. You can often resolve basic issues without waiting for office hours or returned phone calls; you can access your personal health information from each of your providers; and if you have multiple providers or see specialists regularly, they can securely post online notices to your portal.

Using a portal service can lead to better care and easier care management. Are you on it?

April is Occupational Therapy (OT) Awareness Month.

Q: What is occupational therapy?

A: OT is a licensed profession that uses everyday activities, or occupations, to help people perform everyday functions they want and need to do. Occupational therapists determine and design customized therapeutic programs of daily activities to help patients reach their personal goals at home and at work. OT's science-based treatments have been shown to increase the capacity for patient self-care and independence and reduce health care costs.

Specifically, OT can help people regain function after an illness, injury or limitation makes it difficult to engage in daily activities. The therapy can aid injury recovery, stroke or cancer rehabilitation, speech or swallowing technique, and arthritis or disability retraining. In addition, diabetes or obesity management, support for older adults with physical or cognitive impairments, and accommodations for children with disabilities may benefit from the expertise of an occupational therapist. — Elizabeth Smoots, MD

Defend against cancer.

You can significantly reduce your risk for many types of cancer by practicing some basic preventive measures: Lose excess weight; stay physically active; eat high-fiber foods and at least 2½ cups of fruits and vegetables daily; don't use tobacco; and avoid heavy alcohol use. During **Cancer Awareness Month**, review the wealth of cancer prevention tips at **cancer.org**.

QuikQuiz:™ Fitness IQ

It's easy to confuse fact with fiction about how to get in shape.
All sorts of dos and don'ts for fitness and weight loss abound online.

How much do you know about improving physical fitness?
Test your knowledge:

1. Getting in shape requires long workouts.
   ❑ True ❑ False
2. Exercise is not just about weight control.
   ❑ True ❑ False
3. You don't need to warm up your muscles before you work out.
   ❑ True ❑ False
4. Certain healthy foods, such as celery and lettuce, help you lose weight because they have negative calories.
   ❑ True ❑ False

ANSWERS:

1. *False* — Just 10-minute spurts of activity 3 times a day for 5 days a week build fitness, according to the NIH.
2. *True* — Exercise also helps reduce stress, improve mood and enhance your sleep. It also lowers your risk of developing chronic disease.
3. *False* — Warm up your muscles with low-intensity activities for 5 to 10 minutes before any vigorous activity. Stretch gently at the end of vigorous activity and after cool down to reduce strain.
4. *False* — All foods have calories. However, eating lots of vegetables is a healthy habit, and the fiber helps you stay full and satisfied, so you're less likely to snack all day long.

April is Donate Life Month,

celebrating those who have given life through organ, eye and tissue donation – and serving those folks waiting to receive a lifesaving transplant.
Every day in the U.S., 20 people die awaiting a transplant. April events include local and national activities to help encourage Americans to register as donors. And to those who have saved lives through donation, thank you for your time and generosity. Your role in this lifesaving and healing journey hopefully will inspire others to register as donors. Learn more at **americantransplantfoundation.org**. **Donate Life Blue & Green Day is April 17, 2020** when the public is encouraged to wear blue and green, offer events and fundraisers, and partner with local restaurants, malls, media and community organizations to help spread awareness about becoming donors.

The **Smart Moves Toolkit**, including this issue's printable download, **Play It Safe With Sports,** is at **personalbest.com/extras/20V4tools**.

4.2020

TopHealth® is published to provide readers with the information and the motivation needed to achieve and maintain a healthier lifestyle. The content herein is in no way intended to serve as a substitute for professional advice. Executive Editor: Susan Cottman. Medical Editor: Zorba Paster, M.D. Sources available on request. © 2020 Ebix Inc. All rights reserved. Unauthorized reproduction in any form of any part of this publication is a violation of federal copyright law and is strictly prohibited. Personal Best® is a registered trademark of Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, AL 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084 • e-mail: PBeditor@ebix.com • website: www.personalbest.com

TOP HEALTH®

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

El Boletín de salud y bienestar. 4.2020

Emprenda una **aventura alimentaria**

Por Cara Rosenbloom, RD

No hay un solo alimento singular que contenga todos los nutrientes que uno necesita para una salud óptima. Por eso notará que los modelos de comidas saludables en forma de plato siempre tienen proporciones de distintos alimentos, como por ejemplo ½ de vegetales y frutas, ¼ de granos y ¼ de opciones con alto contenido de proteínas (por ejemplo, carne y carne de ave magras, pescado y frijoles). Cuando se comen todos los días, la proporción correcta de estos alimentos puede ayudar a asegurar que uno reciba los nutrientes que el cuerpo requiere.

Algunas personas usan el modelo de un plato y lo llenan con las mismas opciones día tras día. Eso está bien, siempre y cuando esté consumiendo los nutrientes que necesita. Algunas personas son más aventureras en lo que comen y les gusta experimentar con distintos sabores provenientes de todo el mundo. Ninguna de estas opciones es correcta o incorrecta. Lo que cuenta es el equilibrio, la variedad y los gustos personales.

Y no tema ser aventurero. A continuación ofrecemos 5 tendencias en alimentos para mantener en su lista de alimentos que tiene que probar:

• **Bebidas fermentadas** como la kombucha y el kéfir contienen bacterias probióticas saludables que son buenas para la salud general. Experimente con distintas marcas, o prepare las suyas propias en su hogar.

• **Los kits de comida para preparar en casa** le permiten traer sabores internacionales a su cocina. Su supermercado local probablemente ahora vende kits de ingredientes ya preparados (piense en pollo, vegetales, fideos y salsa) para preparar una cena deliciosa en casa. O busque otros servicios de entrega en casa en su área.

• **Los bocadillos inflados** son una forma moderna de la variedad de bocadillos de queso inflado, pero preparados con granos integrales, vegetales y sabores como especias de la india o quinua y col rizada. Son bocadillos ultraprocesados, pero con menos sal y grasa que las papitas.

• **Las hamburguesas con mezcla de ingredientes, conocidas como *blends,*** permiten a los consumidores elegir hamburguesas que combinan carne con ingredientes de origen vegetal, como champiñones o frijoles negros. Uno disfruta del mismo sabor de carne con un nuevo enfoque a un alimento clásico reconfortante.

• **Las nuevas mantequillas de nueces** van más allá de las mantequillas de cacahuete o almendra y están ganando impulso. Busque mantequilla de macadamia y mantequilla de pepitas de calabaza tostadas.

> Puedo resumir en tres palabras todo lo que he aprendido sobre la vida: La vida sigue.
>
> *— Robert Frost*

Elementos básicos de los portales para pacientes

¿Quiere un acceso más rápido a su profesional de salud? Los portales para pacientes mejoran y aceleran la comunicación entre usted y su equipo de atención médica. Los portales para los pacientes también aseguran el acceso electrónico a su información personal de salud. Si su profesional ofrece un portal para pacientes, sáquele el mayor provecho a esta valiosa herramienta de salud. Los portales son especialmente útiles cuando uno desarrolla una afección crónica que necesita atención regularmente.

Para comenzar: Inicialmente, su clínica probablemente le enviará un mensaje electrónico dándole la opción de iniciar una sesión y establecer su portal para el paciente. El centro de mensajes del portal le permite a usted comunicarse electrónicamente con su profesional y con el personal de la oficina, los que pueden, a su vez, enviarle a usted diversos avisos, como resultados de pruebas y recordatorios para las revisiones anuales y para las vacunas antigripales. **Nota:** Si no ha recibido una notificación para acceder al servicio del portal, comuníquese con su clínica.

Una vez que haya hecho la instalación, podrá recibir alertas electrónicas para que visite su portal para ver los nuevos mensajes. Además, el portal le permite realizar muchas tareas básicas del cuidado de la salud. Usted puede:

- ✔ Hacer citas no urgentes.
- ✔ Examinar su historia médica.
- ✔ Solicitar derivaciones.
- ✔ Renovar recetas.
- ✔ Descargar y llenar formularios.
- ✔ Enviar preguntas por medio de mensajes electrónicos seguros.
- ✔ Tener acceso a materiales educacionales.

Algunos portales trabajan mejor que otros. Reporte problemas o sugerencias para los proveedores de su sitio de internet; ellos quieren asegurarse de que sus portales sean eficaces y eficientes para sus pacientes.

Los portales con frecuencia pueden ahorrarle tiempo y esfuerzo. Con frecuencia uno puede resolver problemas básicos sin tener que esperar al horario de oficina o esperar a que le regresen las llamadas telefónicas; uno puede acceder a su información de salud personal de cada uno de sus proveedores; y, si tiene múltiples proveedores o acude a especialistas regularmente, ellos pueden colocar avisos electrónicos en su portal de manera segura.

El usar un servicio de portal puede resultar en una mejor atención y un control más fácil de la atención. ¿Está al día con esto?

El mes de abril es el Mes de concientización sobre la terapia ocupacional.

P: ¿Qué es la terapia ocupacional?

R: La terapia ocupacional es una profesión autorizada que usa actividades de la vida diaria, u ocupaciones, para ayudar a las personas a realizar funciones de todos los días que quieren realizar y necesitan realizar. Los terapeutas ocupacionales determinan y conciben programas terapéuticos personalizados de actividades de la vida diaria para ayudar a los pacientes a alcanzar sus metas personales en casa y en el trabajo. Los tratamientos de terapia ocupacional basados en la ciencia han demostrado poder aumentar la capacidad del paciente de cuidar de sí mismo y de tener su independencia, y de reducir los costos de la atención médica.

Específicamente, la terapia ocupacional ayuda a las personas a recuperar su función después de que una enfermedad, lesión o limitaciones les dificulta realizar las actividades diarias. La terapia puede ayudar a recuperarse de una lesión, a la rehabilitación después de un derrame cerebral o cáncer, contribuir técnicas para el habla y deglución, y reentrenamiento por causa de artritis o discapacidad. Además, el control de la diabetes o la obesidad, el apoyo para adultos de edad avanzada con problemas físicos o cognitivos, y las adaptaciones para niños con discapacidades pueden hacer que uno se beneficie de la experiencia y conocimientos de un terapeuta ocupacional.

— Elizabeth Smoots, MD

Defiéndase contra el cáncer.

Puede reducir significativamente su riesgo de muchos tipos de cáncer practicando algunas medidas preventivas básicas: perder el exceso de peso; mantenerse físicamente activo; comer al menos 2½ tazas de frutas y verduras y alimentos ricos en fibra al día; no usar tabaco; y evitar el consumo excesivo de alcohol.

Durante el **Mes de concientización sobre el cáncer,** examine la gran cantidad de consejos para la prevención del cáncer en **cancer.org**.

QuikQuiz:™ Conocimientos sobre la condición física

Es fácil confundir los hechos y la ficción sobre cómo ponerse en forma. En el internet, uno puede encontrar todo tipo de cosas que uno debe o no debe hacer para ponerse en forma y perder peso.

¿Cuánto sabe sobre cómo mejorar la buena condición física? Ponga a prueba sus conocimientos:

1. El ponerse en forma requiere largas sesiones de ejercicio.
   ❑ Cierto ❑ Falso
2. El ejercicio no es solamente para perder peso.
   ❑ Cierto ❑ Falso
3. No es necesario calentar los músculos antes de hacer ejercicio.
   ❑ Cierto ❑ Falso
4. Ciertos alimentos saludables, como el apio y la lechuga, ayudan a perder peso porque tienen calorías negativas.
   ❑ Cierto ❑ Falso

RESPUESTAS:

1. *Falso* — Ráfagas de actividad de tan solo 10 minutos 3 veces al día, 5 veces por semana desarrollan una buena condición física, según los Institutos Nacionales de Salud.
2. *Verdadero* — El ejercicio también ayuda a reducir el estrés, mejora el estado anímico y realza el sueño. También reduce el riesgo que uno tiene de desarrollar una enfermedad crónica.
3. *Falso* — Caliente los músculos con actividades de baja intensidad por 5 a 10 minutos antes de cualquier actividad vigorosa. Estírese suavemente al final de las actividades vigorosas y después de enfriarse para reducir la tensión.
4. *Falso* — Todos los alimentos tienen calorías. Sin embargo, el comer muchos vegetales es un hábito saludable, y la fibra ayuda a que uno se sienta satisfecho, por lo que uno tiene una menor probabilidad de comer bocadillos todo el día.

El mes de abril es el Mes de donar vida,

para celebrar a las personas que han dado vida por medio de donaciones de órganos, ojos y tejido — y brindando servicios a las personas que actualmente están esperando recibir un trasplante que les salve la vida.

Cada día en los Estados Unidos, 20 personas mueren esperando un trasplante. Los eventos del mes de abril incluyen actividades locales y nacionales para ayudar a alentar a los estadounidenses a registrarse como donantes. Y a las personas que han ayudado a salvar vidas por medio de donaciones, gracias por su tiempo y generosidad. El papel que usted desempeñe en esta jornada de salvación de vidas y curación inspirará a otros a registrarse como donantes. Obtenga más información en **americantransplantfoundation.org.**

El Día de vestirse de azul y verde y donar vida se celebra el 17 de abril de 2020, cuando se alienta al público a que use azul y verde, tenga eventos y recaudaciones de fondos, y se asocie con restaurantes, centros comerciales, medios de difusión y organizaciones comunitarias locales para ayudar a difundir la conciencia sobre cómo convertirse en donantes.

4.2020

TopHealth® se publica para proporcionarles a los lectores la información y motivación que necesitan para lograr y mantener un estilo de vida más sano. El contenido no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Editora: Susan Cottman, Editor médico: Dr. Zorba Paster. El contenido del presente no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Las fuentes están disponibles cuando se solicitan. © 2020 Ebix Inc. Todos los derechos reservados. La reproducción no autorizada de cualquier parte de esta publicación es una violación de la ley de derechos de autor y está estrictamente prohibida. Personal Best® es una marca registrada de Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, Alabama 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084.