



Reunión informativa en inglés:

- **Martes, 22 de octubre de 2024**
12:00 - 1:00 p.m.
[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)
- **Jueves, 7 de noviembre de 2024**
5:30 - 6:30 p.m.
[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)
- **Martes, 19 de noviembre de 2024**
12:00 - 1:00 p.m.
[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)

Reunión informativa en español:

- **Martes, 24 de octubre de 2024**
10:00 - 11:00 a.m.
[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)
- **Jueves, 21 de noviembre de 2024**
10:00 - 11:00 a.m.
[¡Haga clic aquí para inscribirse!](#)

¡Le damos la bienvenida!

Estamos encantados de traerle una nueva edición de Whole You — un boletín de Carolina Complete Health. ¡Esta edición se enfocará en cómo mantener a sus hijos activos y saludables durante esta temporada de otoño!

En Carolina Complete Health entendemos los desafíos significativos que el huracán Helene trajo a muchas de nuestras comunidades. Para apoyar las labores de respuesta, NC Medicaid puede ayudar. Puede brindarle valiosos recursos para ayudarlo con la recuperación. Asimismo, puede encontrar recursos relacionados con la respuesta al huracán Helene y las labores de recuperación en el sitio de Internet del Departamento de Salud y Recursos Humanos de Carolina del Norte, ncdps.gov/Helene. Estos recursos incluyen enlaces esenciales y otra información crítica. Está diseñado para ayudar a las personas y familias a acceder a los servicios que necesitan durante estos momentos difíciles. Por favor, siéntase libre de compartir esta información ampliamente para asegurar que llega a aquellos que más la necesitan.

Y asegúrese de ver el calendario de eventos, a la izquierda, para que se mantenga al día sobre todo lo que está sucediendo en su área. ¿Se perdió nuestro último número? Échele un vistazo [aquí](#).

Esperamos que disfrute de este boletín y que le ayude a cuidar de sí mismo o misma de forma integral.

¡Ya llegó el otoño! ¡Descubra sus beneficios en la próxima reunión informativa para afiliados!

¡Aproveche al máximo Carolina Complete Health asistiendo a una Reunión Informativa para Afiliados este otoño! Allí es donde obtendrá información sobre su plan de salud. Estas sesiones en vivo y en línea están abiertas a todos los afiliados todos los meses.

EN UNA REUNIÓN INFORMATIVA PARA AFILIADOS, SE INFORMARÁ SOBRE:

- Los beneficios de su plan de salud y cómo usarlos.
- Los servicios de valor añadido adicionales, como una tarjeta Visa® de recompensas por realizar actividades saludables.
- Recursos para afiliados, como el sitio de internet y el manual para afiliados.
- Cómo encontrar proveedores y especialistas para obtener la atención que necesita.
- Cómo inscribirse en los programas de administración de la atención.
- Próximos eventos para afiliados.
- Con quién comunicarse cuando tenga preguntas o necesite ayuda.

¡Inscríbase hoy mismo en una sesión! Para obtener más información, por favor visite <http://www.carolinacompletehealth.com/orientation>.

Cómo prepararse para un regreso exitoso a la escuela



En Carolina Complete Health queremos asegurarnos de que tanto los padres como sus hijos tengan un año escolar seguro, feliz y productivo. No importa si su hijo o hija está en el jardín de niños (kindergarten) o si ya comenzó un nuevo grado como un estudiante que regresa: hay mucho qué hacer para prepararse para el año que viene.

Crear un plan de juego puede encaminar a sus hijos en el buen camino para el curso escolar que viene:

- Establezca las intenciones con su hijo o hija para el curso escolar que comienza.
- Hable con sus hijos sobre lo que sienten con respecto a la escuela, los amigos, los profesores y las nuevas actividades.
- Asegúrese de que el historial médico de su hijo o hija esté al día y en los expedientes de la escuela.
- Asegúrese de que su hijo o hija tenga un horario de sueño y que descanse lo suficiente.
- Incluya una nota con el refrigerio o el almuerzo de su hijo o hija.
- Cada día, reserve un tiempo y un espacio para que el niño o la niña estudie y haga su tarea.
- Este curso escolar, anime a su hijo o hija a que se dedique a un pasatiempo o proyecto.

En Carolina Complete Health podemos ayudar a apoyar a su hijo o hija para que tenga éxito en la escuela.

Los estudiantes inscritos, desde pre-kínder hasta grado 12, pueden recibir un vale de \$50 para útiles escolares básicos cada año. Los útiles escolares básicos incluyen una mochila, crayones, reglas, barras de pegamento, lápices, plumas y carpetas, por nombrar algunos. Los afiliados de Carolina Complete Health inscritos desde pre-kínder hasta sexto grado también pueden recibir clases particulares de matemáticas y/o lectura por Internet. Se requiere la autorización del padre, la madre o un tutor.

Para obtener más información, por favor visite www.carolinacompletehealth.com/vas para solicitar más información.

Mantenga activos a los niños

Ayudar a los niños a participar en actividades dentro y fuera de la escuela puede ayudarles a adquirir confianza, hacer amigos y mejorar su salud física y mental en general. Es por eso que en Carolina Complete Health ofrecemos a los afiliados de 6 a 18 años de edad un vale de \$75 que se puede usar en una amplia gama de organizaciones, incluyendo YMCA, Boys & Girls Clubs, Girls on the Run, Discovery Place, y más.

¿Por qué son importantes los programas sociales?

Las actividades sociales ayudan a los niños a desarrollar sus habilidades personales. Brindan aprendizaje fuera de casa y del salón de clase. Los niños tienden a estar felices cuando descubren una actividad que les encanta. Esto es una poderosa motivación. Exponerse a nuevas oportunidades puede reducir la ansiedad. Ayuda al niño o niña a desarrollar habilidades sociales e interpersonales que necesitará cuando sea adulto. Les da confianza para establecer nuevas relaciones y probar cosas nuevas.



Las actividades no escolares también ayudan a los niños a establecer relaciones con sus compañeros. Especialmente con los que comparten intereses

similares. Esto puede dar lugar a una red de apoyo.

Esto ayudará a su hijo o hija a esforzarse para superar retos. Estos pueden incluir:

- Administración del tiempo
- Resolución de problemas
- Trabajo en equipo
- Liderazgo

Introducir a su hijo en una variedad de actividades tendrá un efecto positivo en su bienestar. Le dará un sentido de comunidad. Le dará una salida para expresarse y crecer. Logrará obtener un mayor éxito académico y social y esto conduce a una mayor satisfacción de vida.

¡Obtenga un vale de \$75 para actividades extracurriculares!

7 consejos para un Halloween sin sustos



Ah, la preciada tradición de Halloween. Aunque a todos nos encanta esta temporada, estos consejos de seguridad ayudarán a que la gran noche sea divertida para todos.

- 1. Comprobación del maquillaje.** Si el maquillaje forma parte del disfraz, pruébelo de antemano en el brazo o la muñeca antes de aplicarlo en todas partes. Esto ayuda a asegurar que no causará reacciones en la piel. Cuando acabe la noche, retírelo todo con un limpiador y un paño suaves.
- 2. Ensayo general.** Haga que sus hijos se prueben los disfraces, el maquillaje y el calzado antes de la gran noche. Les encantará disfrazarse más de una vez, y a usted le ayudará a detectar posibles problemas, como máscaras por las que no puedan ver o cosas que puedan hacer que se caigan. Asegúrese de que lleven linternas o barritas luminosas y añada cinta reflectante a sus disfraces para que los conductores puedan verlos.
- 3. Permanezcan juntos.** Acompañen, usted mismo o misma u otro padre o madre que conozca, a su grupo de niños en su aventura. Si los niños mayorcitos insisten en ir solos, póngales límites en cuanto al camino por dónde pueden caminar y la hora a la que deben regresar a casa. Considere asegurarse de que tengan un teléfono móvil por si se presenta una emergencia.
- 4. No se desvíen del plan.** Los niños estarán entusiasmados. Les será difícil no correr de casa en casa, cruzando calles para tomar el camino más corto. Asegúrese de que permanezcan en caminos o calles bien iluminados y que conozcan las reglas de tráfico sencillas.
- 5. Mantenga los ojos en el camino.** Si es usted quien conduce, tenga cuidado y vaya mucho más despacio. Mantenga las distracciones, como el teléfono móvil, fuera de su vista. Esté alerta de los niños que piden dulces y que pueden salir corriendo a la calle.
- 6. Quédense afuera.** Esa casa que intenta que los niños entren por los dulces. Eso nunca debe hacerse. Asegúrese de que los niños sepan que nunca deben entrar en casa de nadie, sea cual sea el tipo de dulces que les ofrezcan. Si en una casa no dan dulces a menos que los niños entren, dígalos a sus hijos que se vayan de ahí y se dirijan al siguiente lugar.
- 7. Compruebe sus golosinas.** Los niños van a querer comerse su botín de inmediato. Establezca esta regla de antemano: primero tendrán que revisarlo todo. Compruebe que no haya peligros de asfixia ni envolturas que se vean rotas o medio abiertas. Deseche toda golosina hecha en casa por desconocidos.

Soy joven y estoy saludable. ¿Por qué debo ir al médico?



Muchos adultos jóvenes sólo buscan a un médico si están enfermos o sufren algún dolor. Incluso si no tiene ninguna preocupación, programe una visita anual de bienestar para hacerse las revisiones y obtener atención de prevención. Mantener la continuidad de la atención ayuda a su médico a conocer bien su historial de salud específico y puede abogar para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud.

En su visita anual de bienestar, su médico puede:

- Revisar su presión sanguínea, frecuencia cardíaca, estatura, peso e índice de masa corporal (Body Mass Index; BMI).
- Revisar sus inquietudes de salud, como su historial médico, familiar y social.
- Revisar sus medicamentos actuales.
- Realizar una evaluación de los riesgos de salud.
- Proporcionar asesoramiento sobre nutrición.

Cómo desarrollar una relación con un médico nuevo:

- Escriba sus preguntas. Enumere los medicamentos, vitaminas y suplementos que esté tomando, junto con las dosis diarias.
- Organice los objetivos o problemas de salud sobre los que desea hablar con su médico en orden de prioridad.

- Hable con sinceridad sobre su estilo de vida, como fumar, beber o no tomar el medicamento.
- No falte a sus citas anuales.
- Siga el plan de tratamiento que le recomiende su médico.

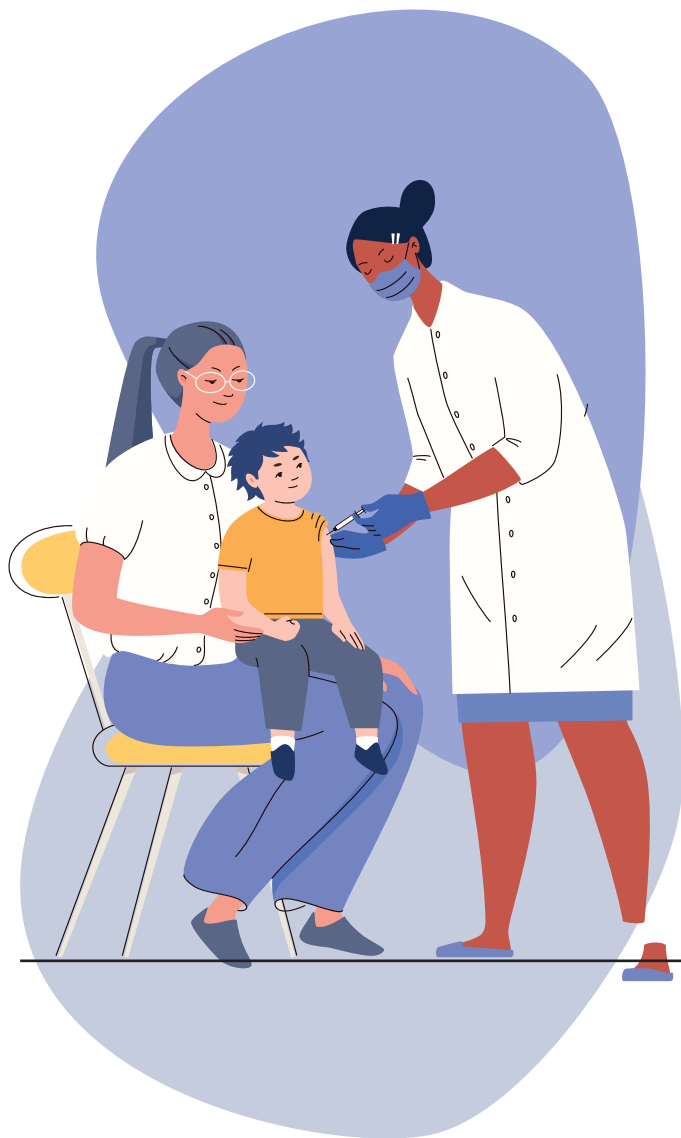
¿Pero qué pasa si no tengo tiempo de ir al médico? No hay problema... ¡atiéndase donde quiera que esté!

Muchos consultorios médicos ahora pueden programar citas virtuales. Estas citas están cubiertas por Carolina Complete Health como otras citas médicas. En Carolina Complete Health ofrecemos telemedicina a través de Teladoc®. Los afiliados pueden conectarse con los proveedores 24/7 mediante la computadora o el teléfono. La telemedicina puede ayudar con:

- Consejo médico no urgente.
- Asesoramiento sobre salud mental.
- Servicios de medicamentos de venta con receta.

Si le interesa la telemedicina, consulte a su médico o visite carolinacompletehealth.com. Establezca su cuenta hoy mismo! Llame al 1-833-552-3876 o en línea en carolinacompletehealth.com/telemedicine.

La poliomielitis se puede prevenir. Vacune a sus hijos hoy mismo.



¿Qué es la poliomielitis?

La poliomielitis (la polio) es una enfermedad altamente infecciosa que invade el sistema nervioso. Puede causar parálisis total en cuestión de horas. La poliomielitis afecta a los niños menores de 5 años. Sin embargo, cualquier persona que no esté vacunada corre el riesgo de contraer la enfermedad. Se transmite de persona a persona por vía fecal-oral o por agua o por alimentos contaminados, y se multiplica en el intestino. La transmisión fecal-oral se refiere a fallos en los sistemas de saneamiento que conducen a la exposición por diversas vías, en particular agua, alimentos y manos contaminados.

Reconozca los síntomas.

La mayoría de las personas infectadas por la poliomielitis no desarrollan ningún síntoma, aunque estos casos son leves. Los niños pueden tener fiebre, fatiga, dolor de cabeza, vómitos, rigidez de cuello y dolor en las extremidades. Los estudios demuestran que una de cada 200 infecciones provoca parálisis irreversible. Entre las personas paralizadas, aproximadamente el 5-10% muere cuando se les inmovilizan los músculos respiratorios.

Cómo desarrollar una relación con un médico nuevo:

La poliomielitis no tiene cura, pero los padres pueden proteger a sus hijos con la vacuna. La vacuna antipoliomielítica, aplicada varias veces, **puede proteger a su hijo o hija de por vida**. Los bebés y los niños deben inmunizarse con una o ambas formas de las siguientes vacunas:

- **Vacuna antipoliomielítica inactivada Salk (inactivated poliovirus vaccine; IPV):** Inyección que se aplica a todos los niños a los 2 meses, 4 meses, 6 a 18 meses y 4 a 6 años de edad.
- **Vacuna antipoliomielítica oral viva atenuada de Sabin (oral polio vaccine; OPV):** Contiene una forma debilitada del virus y se administra por vía oral en forma de gotas o en un terrón de azúcar.

Los CDC también recomiendan a los padres que sigan el calendario de vacunación. El calendario ayuda a los padres a mantenerse al día con las vacunas requeridas, manteniendo a los niños a salvo de 14 enfermedades potencialmente graves antes de su segundo cumpleaños.

¡Programe hoy mismo su visita de niño sano!

Si su bebé no ha visto a un médico desde que salió del hospital, ¡haga una cita lo antes posible! Las primeras revisiones son importantes para asegurarse de que su bebé está creciendo, alimentándose y desarrollándose correctamente. Además, puede ganar una recompensa de \$25 de [My Health Pays](#) cuando los afiliados completan las seis visitas de niño saludable de su bebé a los 2, 4, 6, 9, 12 y 15 meses con un médico de atención primaria (Primary Care Doctor/Provider; PCP) asignado. Para descargar el calendario de vacunación y exámenes, visite **Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment (Evaluaciones, Diagnóstico y Tratamiento Tempranos y Periódicos)** en www.carolinacompletehealth.com/wellchild. Si necesita ayuda para encontrar a un proveedor o hacer una cita, comuníquese con **Servicios para los Afiliados** llamando al 1-833-552-3876.

Temporada de resfriados, gripe y Covid-19



La vacuna contra la gripe es una de las formas más eficaces en que puede ayudar a protegerse contra la enfermedad. La vacuna reduce el riesgo de contraer la gripe entre un 40% y 60% en promedio.

Sin embargo, la vacuna contra la gripe no le protegerá contra el resfriado común. Mantenerse saludable puede reducir las posibilidades de que contraiga el virus.

La vacuna contra la gripe no evita que contraiga COVID-19, y tampoco aumenta su riesgo de contraerlo. Debido a que el virus de la gripe continuará propagándose durante las mismas temporadas en las que se propaga COVID-19, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sugieren que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la gripe. Es posible tener gripe y COVID-19 al mismo tiempo. Los síntomas son similares en ambos casos, por lo que los proveedores de atención de la salud sugieren que se haga pruebas para determinar qué virus tiene. Si tiene COVID-19, debe esperar hasta que sea seguro para usted salir del aislamiento para vacunarse contra la gripe.

Formas de prepararse para la temporada de resfriados y gripe

- Vacúnese contra la gripe porque, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, hacerlo reduce el riesgo de enfermarse en un 50%.
- Lávese las manos con frecuencia, ya que los gérmenes pueden vivir en todo lo que toca.
- Reduzca al mínimo el contacto con personas enfermas y mantenga su distancia de quienes tosen o estornudan.
- Adquiera una buena cantidad de medicamentos para la gripe y el resfriado.
- Vigile la actividad en su área.
- Consulte a su médico sobre cuál es la vacuna contra la gripe más adecuada para usted.
- Consulte a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para saber cuáles son las cepas más recientes de la gripe en su área.
- Coma saludablemente y mantenga la hidratación.
- Evite tocarse la cara.
- Manténgase bien descansado o descansada.



¡Gane \$10 en su tarjeta de recompensas de My Health Pays cuando se vacuna contra la gripe! Para obtener más información, visite

www.carolinacompletehealth.com.



Vacúnese contra la gripe

Únase a los millones de personas que se vacunan anualmente contra la gripe para mantenerse saludables. Para encontrar a un médico o una farmacia cerca de usted, visite findaprovider.carolinacompletehealth.com. Si no se ha vacunado contra COVID-19, encuentre recursos en COVID-19 en el sitio de Internet de **Carolina Complete Health**. Para preguntas o inquietudes, llame al 833-552-3876. (TTY: 711) de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6 p. m.

¡Su camino hacia un futuro más brillante!



Cada persona tiene un camino diferente. Si no se graduó de la escuela secundaria, nunca es demasiado tarde para presionar el botón de reinicio y comenzar un nuevo viaje en la vida. Los afiliados de Carolina Complete Health pueden recibir un vale para obtener un GED, lo que le dará una mejor oportunidad de continuar su educación. ¡Aquí hay cuatro razones por las que obtener un GED puede ser esencial para usted!

- **Que le acepten en estudios superiores:** La mayoría de los centros de educación superior y universidades requieren un diploma de escuela secundaria o GED. Un GED es una gran forma de comenzar un nuevo camino educativo.
- **Conseguir un mejor trabajo:** Un GED le proporcionará los conocimientos básicos que necesitará para sobresalir en el mercado laboral actual.
- **Obtener un salario más alto:** Prepárese para triunfar con un GED. El GED puede proporcionar más oportunidades para ganar dinero y sobresalir en el mercado laboral.
- **Logros personales:** Obtener un GED le proporcionará un logro personal que nadie podrá quitarle. La satisfacción de llegar a la meta puede impulsarle a sobresalir aún más en su camino de vida.

Cómo prepararse para el examen GED

En Carolina del Norte, los afiliados pueden obtener su GED aprobando 4 exámenes de las materias del GED. Estas pruebas se pueden tomar en un centro de pruebas. En **Carolina Complete Health**, nuestro equipo cubrirá el costo para que usted tome el examen. Usted puede solicitar tomar un curso a la vez o tomarlos todos a la vez.

Para ser elegible para participar en el Programa de Beneficios de GED® usted debe:

- Ser afiliado o afiliada actual de Carolina Complete Health, mayor de 16 años.
- No haberse graduado de una escuela secundaria acreditada ni haber recibido un certificado o diploma de equivalencia de escuela secundaria.
- No estar inscrito o inscrita actualmente en una escuela secundaria (high school) regular; y
- Tener una tarjeta de identificación válida.

Si no ha asistido a la escuela secundaria durante un año o más, le recomendamos que se inscriba en una clase de educación para adultos aprobada por el estado. Los estudios demuestran que las personas que completan estas clases tienen más probabilidades de aprobar el examen la primera vez que lo toman. Para obtener más información sobre el programa, llame a **Servicios para los Afiliados** al 833-552-3876 o visite www.carolinacompletehealth.com.

Combata la causa número 1 de muerte en Estados Unidos: la presión sanguínea alta.



En ocasiones se le llama “el asesino silencioso”. También se le llama “hipertensión”. La presión sanguínea alta puede dañar silenciosamente los vasos sanguíneos y causar problemas de salud peligrosos. Si usted tiene presión sanguínea alta, su médico puede recetarle medicamentos para controlársela. Estos cambios pueden ayudarle a reducir el riesgo de padecer las consecuencias de la presión sanguínea alta, incluida la enfermedad del corazón, derrame cerebral y enfermedades del riñón.

Éstas son seis cosas que puede hacer para controlar la presión sanguínea alta:

- 1. Mídase la presión sanguínea y aprenda lo que significan los números.** Si su médico le dice que tiene la presión sanguínea alta, médsela usted mismo o misma con regularidad o use un medidor de la presión en casa. Así podrá saber si los cambios que hace en sus hábitos de salud están funcionando. Si es alta, debe comunicarse con su médico de atención primaria.
- 2. Baje de peso si lo necesita. El sobrepeso puede aumentar el riesgo de tener la presión sanguínea alta.** Hable con su médico sobre las formas de alcanzar un peso saludable. En Carolina Complete Health también ofrecemos un programa WeightWatchers® para los afiliados elegibles con base en su índice de masa corporal. Para obtener más información sobre este programa, visite nuestro sitio de

Internet en www.carolinacompletehealth.com/vas.

- 3. Haga ejercicio.** Intente hacer ejercicio durante 30 minutos todos los días. Ande en bicicleta o camine a paso rápido. Hable con su médico para desarrollar un programa de ejercicios.
- 4. No fume.** Si fuma y le resulta difícil dejarlo, su médico puede ayudarle. En Carolina Complete Health también tenemos programas para ayudarle a dejar de fumar. Infórmese sobre nuestros programas para dejar de fumar en www.carolinacompletehealth.com.
- 5. Limite el alcohol.** Beber demasiado alcohol puede elevar la presión sanguínea.
- 6. Duerma bien.** Dormir lo suficiente es importante para su salud en general. Si a menudo duerme demasiado poco, puede aumentar su riesgo de tener presión sanguínea alta.

En Carolina Complete Health también ofrecemos a los afiliados elegibles un Programa de Autovigilancia de la Presión Sanguínea de YMCA. Este programa en línea de cuatro meses brinda apoyo para ayudarle a desarrollar habilidades para ayudar a los afiliados a manejarse la presión sanguínea y la dieta. Para obtener más información, comuníquese con Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876 (TTY 711).

Cómo mantenerse saludable si tiene diabetes

La diabetes no tiene por qué impedirle vivir plenamente.

Controlarse la diabetes puede sentirse como algo abrumador. Si no se la controla, puede causar enfermedades crónicas como enfermedad del corazón y riñones. También puede provocar pérdida de visión, derrames cerebrales o amputaciones. Hay formas en que puede controlarse la diabetes. El ejercicio y la dieta le ayudarán a tomar medidas sobre su diabetes y le conducirán a un estilo de vida saludable.

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES QUE LE AYUDARÁN A CONTROLARSE LA DIABETES:

Coma saludablemente. Asegúrese de que la mitad de su plato incluya verduras sin almidón. Una cuarta parte de su plato debe incluir cereales. El último cuarto

del plato debe incluir proteínas como pollo, carne molida magra o pescado.

Haga ejercicio. El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea. Asegúrese de consultar a su médico antes de empezar un programa de ejercicio. Empiece con 30 minutos al día. Mídase el nivel de azúcar en la sangre durante el ejercicio para asegurarse de que se mantenga estable.

Reduzca su estrés. Controle su nivel de estrés. Asegúrese de tener a alguien con quien hablar, como un amigo o un familiar, respire profundamente y después haga ejercicio y reduzca la cantidad de café que consume a diario.

EL CONSEJO MÁS IMPORTANTE DE TODOS: Asegúrese de hacerse las pruebas de evaluación de la diabetes, como la prueba A1C, las pruebas del riñón y de retinopatía (examen de los ojos con pupilas dilatadas). Estas pruebas le ayudarán a controlarse la diabetes.

Contrólese la diabetes con el Programa de Prevención de la Diabetes de YMCA (Diabetes Prevention Program; DPP)

Si no sabe con certeza por dónde empezar, ¡en Carolina Complete Health podemos ayudarle! El DPP de YMCA es un programa virtual de un año para ayudar a los adultos a reducir su riesgo de diabetes. Los afiliados aprenderán acerca de la actividad física y la nutrición que conducen a la pérdida de peso y la reducción del riesgo. Un entrenador de estilo de vida capacitado enseñará a un pequeño grupo de afiliados cómo la alimentación saludable, el ejercicio y los cambios de conducta pueden ayudar a reducir su riesgo de tener diabetes. ¡Inscríbase hoy mismo para mejorar su salud en general!

Para obtener más información, llame a Servicios para los Afiliados al 833-552-3876 o visite www.carolinacompletehealth.com.

Empiece el día con un delicioso Muffin con Streusel de Arándanos, receta de WeightWatchers

Despiértese con un muffin jugoso y repleto de arándanos con una adictiva cobertura de migas. Éstos son tan jugosos y blanditos que no necesitan mantequilla, pero con un poco de queso crema sin grasa saben a pay de queso. ¡Corte en rebanadas y tueste los muffins del día anterior para sopearlos en su taza de té o vaso de leche!

Tiempo total: **49 min** | Preparación: **14 min** | Cocción: **35 min** | Porciones: **12**

En esta receta, puede usar cualquier combinación de bayas frescas. También puede usar bayas congeladas si se asegura de antes descongelarlas por completo.

- 2¼ taza, divididas, de harina multiuso
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal de mesa
- 1 huevo grande
- 1 taza de azúcar, dividida
- ¾ taza de crema agria con grasa reducida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ taza, dividida, de leche descremada
- 2 tazas de arándanos azules, lavados y seleccionados
- 2 cucharadas de mantequilla salada derretida

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375°F. Colocar los forros para muffins en un molde para muffins de 12 tazas.
2. En un tazón grande, combinar 2 tazas de harina, bicarbonato de sodio, polvo de hornear y sal; reservar.
3. Con una batidora eléctrica, batir el huevo con ¾ de taza de azúcar en un tazón grande hasta que esté ligero y esponjoso. Añadir la crema agria y batir hasta que la mezcla quede bien combinada; mezclar con el extracto de vainilla.
4. Añadir la mitad de la mezcla de harina y la mitad de la leche a la mezcla de azúcar; batir sólo hasta que apenas se combinen. Añadir el resto de la mezcla de harina y la leche; batir hasta que quede homogénea.
5. Incorporar los arándanos y rellenar ¾ partes de cada hueco del molde; reservar.
6. Para elaborar la cobertura streusel, en un tazón pequeño, mezclar el ¼ de taza restante de azúcar y harina. Verter la mantequilla derretida y mezclar con la punta de los dedos. Dividir la mezcla de migas sobre los muffins; presionar suavemente en la parte superior de la masa de muffins con la punta de los dedos.
7. Hornear hasta que estén ligeramente dorados y al insertar un palillo en el centro de un muffin, éste salga limpio, alrededor de 30 a 35 minutos. Deje enfriar en los moldes de 10 a 15 minutos y después transfiera los muffins a rejillas para que se enfríen completamente.

Rinde 1 muffin por porción.



Únase al Comité Asesor de Afiliados

El Comité Asesor de Afiliados y el Comité Asesor de Afiliados de LTSS se reúnen cuatro veces al año y ofrecen una plataforma para que los afiliados compartan sus opiniones sobre cómo mejorar su plan. Los afiliados recibirán información sobre los beneficios y servicios de Carolina Complete Health. Durante las reuniones, los afiliados hablan sobre una serie de temas, como la Elegibilidad y la Expansión de Medicaid, los Servicios de Valor Añadido ¡y mucho más! Las reuniones se celebran en línea o en persona, ¡y los afiliados recibirán un estipendio de \$75 por su participación!

Las inscripciones ya están abiertas. Inscribese en las próximas reuniones:

- Región 3: 10 de diciembre de 2024 a las 5:30 p. m. - 7:00 p. m.
- Región 4: 11 de diciembre de 2024 a las 3:00 p. m. - 4:30 p. m.
- Región 5: 12 de diciembre de 2024 a las 11:00 a. m. - 12:30 p. m.

¡Haga oír su voz! Para participar, los afiliados deben estar afiliados a Carolina Complete Health y tener más de 18 años de edad. Los padres, tutores o personas cuidadoras de los afiliados son bienvenidos. Se pide a los participantes que hagan al menos una aportación durante las reuniones. Inscribese hoy mismo visitando www.carolinacompletehealth.com/mac. Si tiene preguntas, por favor comuníquese con Servicios para los Afiliados al 833-552-3876.

Cómo prepararse para un regreso exitoso a la escuela

<https://www.scholastic.com/parents/school-success/school-life/back-to-school/8-tips-to-prepare-first-days-school.html>

Mantenga activos a los niños con actividades extracurriculares divertidas

Michael Yogman, MD, FAAP, American Academy of Pediatrics (Copyright © 2023)

Journal of Youth and Adolescence: Benefits of Extracurricular Participation in Early Adolescence: Associations with Peer Belonging and Mental Health. (Revista de Juventud y Adolescencia: Beneficios de la participación extracurricular en la adolescencia temprana: Asociaciones con la pertenencia a un grupo de iguales y la salud mental.)

<https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-extracurricular-activities-contribute-student-8nw2e#:~:text=They%20offer%20a%20sense%20of,and%20in%20your%20academic%20endeavors>

7 consejos para un Halloween sin sustos

Envolve Word doc from 10/01/16: “Envolve Takes the Spookiness Out of Halloween with Five Safety Tips”
(Envolve le quita el susto a Halloween con cinco consejos de seguridad)

Envolve Word doc from 10/23/17: “Helpful Halloween Tips for Safe Trick-or-Treating”
(Consejos útiles de Halloween para salir a pedir dulces con seguridad)

Soy joven y estoy saludable. ¿Por qué debo ir al médico?

<https://www.hollandhospital.org/healthy-life/articles/holland-hospital/why-younger-adults-need-primary-care-physicians>

<https://weillcornell.org/primary-care/wellness-visits#:~:text=Review%20your%20blood%20pressure%2C%20heart,Conduct%20a%20health%20risk%20assessment.>

La poliomielitis se puede prevenir. Vacune a sus hijos hoy mismo.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/poliomyelitis>

https://www.health.harvard.edu/a_to_z/polio-a-to-z

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37158467/>

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/schedules/reasons-follow-schedule.html#:~:text=Delaying%20vaccines%20could%20leave%20your,her%20from%20potentially%20serious%20diseases>

Una sonrisa saludable significa que está saludable

State Health Plan “Dark Green” pdf (PDF “Verde oscuro” de State Health Plan)

Envolve teeth brushing Word doc (Documento Word de Envolve sobre el cepillado de dientes)

¡Su camino hacia un futuro más brillante!

<https://ged.com/blog/why-is-getting-a-ged-so-important-top-4-reasons-you-should-get-your-ged/>

Muffin con Streusel de Arándanos, receta de WeightWatchers®

<https://www.weightwatchers.com/us/recipe/blueberry-streusel-muffins/5626a6013d92b3c10eb8af1a>