



# healthy **moves**

SPRING 2009



**WANT TO EAT BETTER?**  
Look inside for tips on choosing the right foods for good health.

Consulte la contraportada para información en español.



## Give Your Baby a Smart Start

**W**hen you're pregnant, your health affects your baby's health. That's why you need to take good care of yourself before and during your pregnancy. Here's how:

**Get enough folic acid.** Folic acid is an important vitamin found in many foods, like orange juice and broccoli. It may help prevent birth defects. Ask your doctor about prenatal vitamin pills.

**See your doctor as soon as you think you're pregnant.** You will need regular checkups.

**Eat well.** Choose foods like fruits, vegetables, whole grains and low-fat milk products.

**Don't smoke, drink alcohol or take drugs.** These habits can cause birth defects and premature birth.

**Join our START SMART for Your Baby™ program.**

You can earn gifts if you enroll six weeks before your baby is born. Call 1-866-796-0530 to enroll. You can also visit the website at [start-smartforyourbaby.com](http://start-smartforyourbaby.com).

HFL

Need Return address + contact info

SUNSHINE STATE HEALTH PLAN

PRSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

## ASK ABOUT HEALTH

I want to eat healthier.  
How can I do that?

Good for you! Eating healthy is a great way to stay well. It's so important, the government created guidelines to help people choose the right foods. Here are a few suggestions:

- **Eat two cups of fruit and two and a half cups of vegetables every day.** Choose a variety of colors: dark green, orange, red and blue. For example, try spinach, tomatoes or blueberries.
- **Eat three or more servings of grains each day.** Choose foods with the words "whole grain" in the ingredients list. Try to avoid white bread, white rice and plain pasta.
- **Have three cups of milk, cheese or yogurt daily.** Always choose fat-free or low-fat dairy foods.
- **Use "good" fats.** The fats in olive or canola oil are good fats. Fish and nuts contain good fats too. Avoid saturated fat and trans fat in fried foods, snack foods and stick margarine.

## Control Your Asthma and Enjoy Spring!

Spring is just around the corner. It is time to get back to the great outdoors! Pollen levels and other asthma triggers increase during spring. Take a look at the following tips to help you enjoy the season:

- ➔ **Take your medicine like your doctor ordered.**  
This is important to do even when you do not have any symptoms.
- ➔ **Keep windows closed to keep pollen out of the home.**
- ➔ **Do outdoor exercise or chores in the morning.**  
Use your quick-relief inhaler 15 to 20 minutes before you exercise.
- ➔ **Check on pollen and ozone levels in your local news.**  
Try to stay inside when levels are high.



## Just in Case ...

Do you have an advance directive?

**A**dvance directives are written instructions for your family and doctors. You need them if you are too ill or injured to talk or make your own healthcare decisions. These documents tell everyone if you want life support or a feeding tube. They also let doctors know which person can make decisions for you if you can't.

You don't need a lawyer to fill out advance directives. Your doctor can help you. Ask him or her about advance directives at your next doctor visit.



**Member Services**  
**1-866-796-0530**

# ¡Controle su asma y disfrute de la primavera!

Se acerca la primavera. ¡Llegó la hora de volver al aire libre! Los niveles de pólen y otros detonantes del asma aumentan durante la primavera. Observe las siguientes indicaciones para ayudarle a disfrutar de la estación:

- ➔ **Tómese sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.** Esto es importante mismo cuando no presente síntomas.
- ➔ **Mantenga las ventanas cerradas para evitar que el pólen entre a la casa.**
- ➔ **Si va a hacer ejercicio afuera o diligencias, hágalo durante la mañana.** Use su inhalador de alivio rápido de 15 a 20 minutos antes de hacer ejercicio.
- ➔ **Averigüe los niveles de pólen y de ozono en su noticiero local.** Procure quedarse adentro cuando estos niveles están altos.



¿Tiene usted instrucciones por anticipado?

## Sólo por si acaso ...

**L**as instrucciones por anticipado son instrucciones escritas para su familia y médicos. Usted las necesita si está demasiado enfermo o débil para hablar o tomar decisiones con respecto a su propio cuidado médico. Estos documentos les indicarán a todos si usted desea respiración artificial o una sonda de alimentación. También les informan a los médicos quiénes son los que pueden tomar decisiones por usted en el caso de que usted mismo no las pueda tomar.

Usted no necesita contratar a un abogado para llenar las instrucciones por anticipado. Su médico lo puede asistir. Pregúntele sobre las instrucciones por anticipado durante su próxima consulta.

 **Servicios  
para los miembros  
1-866-796-0530**

## PREGUNTE SOBRE LA SALUD

### Quisiera alimentarme mejor. ¿Cómo lo hago?

¡Felicitaciones! Comer sano es una manera óptima para mantenerse bien. Es tan importante que el gobierno haya creado guías para ayudar a las personas a seleccionar los alimentos apropiados. Aquí tiene algunas sugerencias:

- **Ingiera dos tazas de fruta y dos tazas y media de vegetales todos los días.** Seleccione una variedad de colores: verde oscuro, anaranjado, rojo y azul. Por ejemplo, pruebe las espinacas, los tomates o los arándanos (“blueberries”).
- **Consuma un mínimo de tres porciones de granos a diario.** Seleccione comidas con las palabras “granos integrales” en la lista de ingredientes. Procure evitar el pan blanco, el arroz blanco y la pasta común.
- **Tome tres tazas de leche, queso o yogur por día.** Siempre escoja los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- **Utilice las grasas “buenas.”** Las grasas que contienen los aceites de oliva y canola. El pescado y las frutas secas también contienen grasas buenas. Evite las grasas saturadas y las grasas trans, que se encuentran en las comidas fritas, las meriendas y la margarina.



## QUIERE ALIMENTARSE MEJOR?

Vea adentro para indicaciones sobre cómo escoger las comidas ideales para la buena salud.



## Dele a su bebé un comienzo inteligente

**S**u salud durante el embarazo afecta la salud de su bebé. Es por eso que se tiene que cuidar mucho antes y durante el embarazo. Así es cómo se hace:

**Consuma una cantidad suficiente de ácido fólico.** El ácido fólico es una vitamina importante

que se encuentra en muchos alimentos, como el jugo de naranja y el brócoli. Puede ayudar a prevenir los defectos congénitos. Pregúntele a su médico sobre las vitaminas prenatales.

**Consulte a su médico en seguida que sospeche que está**

**embarazada.** Necesitará chequeos regulares.

**Aliméntese bien.** Escoja alimentos tales como las frutas, vegetales, cereales y granos integrales y productos lácteos bajos en grasa.

**No fume, no beba alcohol y no consuma drogas.** Estos hábitos pueden provocar defectos congénitos y nacimiento prematuro.

**Inscríbese en nuestro programa "START SMART for Your Baby™" ("Comienzo inteligente para su bebé").** Puede recibir regalos si se inscribe seis semanas antes del nacimiento de su bebé. Llame al 1-866-796-0530 para inscribirse. También puede visitar la página web en [startsmartforyourbaby.com](http://startsmartforyourbaby.com).

### FIND A DOCTOR

If you're looking for a specific doctor or a doctor in your area, visit our website or give us a call:

- [sunshinestatehealth.com](http://sunshinestatehealth.com)
- 1-866-796-0530

### ENCUENTRE UN MÉDICO

Si usted está buscando a un médico en específico o un médico en su área, visite nuestra página web o llámenos:

- [sunshinestatehealth.com](http://sunshinestatehealth.com)
- 1-866-796-0530



**1-866-796-0530**  
SUNSHINESTATEHEALTH.COM

Published by McMurry. © 2009. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

