

# Healthier YOU!

Summer 2014

## **YOU CAN BEAT OBESITY**

**Put Magic in  
Your Smile**

**Get Your  
Swim In!**

**Fitness over  
Fifty**

**Brain  
Training**



Health Partners Plans

Doing it right.

# YOU CAN BEAT OBESITY

Despite all the warnings that obesity can lead to serious health problems like diabetes and heart disease, it remains widespread. Obesity rates have increased for everyone, but even more for some groups, including kids and teens, which can lead to them having the same health problems as adults. Why are we getting fatter? Experts point to changes in how we work, play and eat. The good news is that with some simple lifestyle changes, you can beat obesity!

## How we work

The amount of physical activity required on the job has decreased drastically. That may be good for the back, but bad for the belly. Here are things you can do at work to increase your activity.

- Stand up every hour and stretch
- If you can, take a short walk outside or inside your building and, when possible, take the stairs
- Instead of calling or emailing a colleague, take a walk to their office

## How we play

- Everyone should get at least 30 minutes of moderate exercise a day
- Walking, swimming and bicycling are good at any age
- Kids should put down their devices and get active — join a sports team, jump rope, do jumping jacks, challenge friends to a race
- Adults can be role models by putting down their devices, too

Health Partners Plans also offers no-cost gym memberships to keep you moving.



## How and what we eat

Studies show that we tend to get fatter as we age. Many older adults eat the same amount of food as they did when they were younger but are less active, making it easy to gain weight. Children and teens may be more active, but they consume way too much candy, junk food and sugary soft drinks.

- Cut back on beverages high in sugar and high-fructose corn syrup
- Don't overeat. Three ounces of meat or fish and ½ cup of potato, rice or pasta are the recommended portion sizes; add more fruits and vegetables to your diet
- Go for healthy snacks like nuts, whole-grain crackers, yogurt, cheese, and whole fruit

Health Partners Plans (HPP) offers Weight Watchers® and fitness programs to help you maintain or lose weight. For more information, visit [HealthPartnersPlans.com](http://HealthPartnersPlans.com) and click "Health & Wellness."

## Inside THIS ISSUE

### YOU CAN BEAT OBESITY

Brain Training	2
Put Magic in Your Smile	3
Get Your Swim In!	3
Don't Let Aging Get You or Your Loved Ones Down	4

Fitness Over Fifty	4
Kale Super Salad Recipe	5
Play it Safe	5
Healthier YOU! Health Puzzle	6

## BRAIN TRAINING

Your body isn't the only thing that needs a workout. Studies have shown that keeping your brain challenged and stimulated can help prevent diseases like Alzheimer's and dementia. Reading keeps your brain active and is fun for all ages.

- Adults can exercise their brains and stimulate the brains of young children by reading to them aloud
- Reading — or being read to — keeps a child's brain sharp, stimulates imagination, improves vocabulary and helps with success in school
- Reading can be social, too. Join a book club to talk about the books you've read
- You can reduce stress by losing yourself in a good book
- Reading improves memory as you keep track of characters, plots and events
- It's free entertainment! Visit your local library for free access to thousands of newspapers, magazines and books

**And remember, the more challenging the text, the more of a workout your brain will get.**



## PUT MAGIC IN YOUR SMILE

Teaching your child proper dental care at an early age is important to good health. Good habits should begin before a child's first tooth. Wipe baby's gums with a soft damp cloth after feedings.

When teeth appear, it's time to start brushing. Children should brush at least twice a day with a fluoride toothpaste and floss at least once a day. Make it fun by brushing with your child or letting them choose their own toothbrush. Proper brushing helps to fight cavities, strengthen tooth enamel, protect against plaque buildup, fight bad breath and keep teeth bright and white.

And don't forget to visit the dentist every six months. Children should begin seeing a dentist soon after they get their first teeth. Dental exams can help detect problems early and provide important information about diet, bottles and brushing. Check our website, [HealthPartnersPlans.com](https://www.healthpartners.com), for help finding a dentist near you.



## GET YOUR SWIM IN!

Swimming is a fun activity that helps kids stay energized and fit year-round. It is gentle on the body but still works muscles and helps build endurance. It's an all-over body workout and it can also be a lifesaver.

About one in five people who die from drowning are children 14 and younger, and the drowning rate is even higher for some minorities. Factors such as access to swimming lessons and not knowing how to swim are the contributing factors to the differences.

Research shows that 60 percent of African-American and 56 percent of Hispanic children between the ages of 6 and 16 can't swim — twice that of Caucasian children of the same age.

Many gyms in the HPP fitness center benefit, such as area YMCA's, the Salvation Army Kroc Center, Raymond and Miriam Klein JCC, the Germantown Life Enrichment Center and Juniata Fitness Center, offer swim lessons.

For a full list of HPP fitness centers, visit [HealthPartnersPlans.com](https://www.healthpartners.com) and click on Health & Wellness.



# DON'T LET AGING GET YOU OR YOUR LOVED ONES DOWN

Situations that often come later in life, such as losing someone close, increased isolation and health problems, can lead to depression. Depression is a common problem in older adults. The symptoms of depression affect every aspect of your life, including energy, appetite, sleep, interest in work, hobbies and relationships.

Finding new hobbies, keeping physically and socially active and staying connected to loved ones can help fight depression. Here are some tips:

- Exercise regularly. It's good for the mind and body
- Maintain positive relationships with family and friends
- Take time out to relax or meditate
- Volunteer. By helping others, you can feel better about yourself and expand your social network
- Get a pet. Pets are great company. Plus, walking a dog can be good exercise and a way to meet people
- Share your feelings with family, friends, a religious leader or a healthcare professional
- Get 7 – 8 hours of sleep. If you are unable to sleep, contact your doctor
- Eat a healthy diet for good mental and physical health

## FITNESS OVER FIFTY

You're never too old to start exercising. Everyone can benefit from exercise. In fact, as people get older, exercise becomes even more important for good physical and mental health, staying independent and increasing energy. Here are some ways to stay active:

- Get 30 minutes of exercise a day. Walk (or jog), swim, bike or dance
- Exercise with free weights or resistance bands for strong muscles
- Try exercising with a partner. It's fun and you can motivate each other
- Do light stretching for flexibility
- Stand on one foot then the other to improve balance or join a Tai Chi class. Having good balance can help prevent falls
- Chair-bound people face special challenges but can lift light weights, stretch and do chair aerobics

For information about the Health Partners Plans participating fitness centers, go to [HealthPartnersPlans.com](http://HealthPartnersPlans.com) and click on "Health & Wellness."

Another great way to improve your fitness is our Step-Up Challenge. Health Partners Plans members



receive a pedometer to track steps that you can record by phone or through our interactive Member Portal at [everybodygethealthy.com/hpp](http://everybodygethealthy.com/hpp).

Members who track their steps online are entered in monthly prize drawings!

**Remember to talk to your doctor before starting any exercise regimen.**

# KALE SUPER SALAD

## FROM PENN STATE EXTENSION

### NUTRITION LINKS

**Makes 4 (1-cup) servings**

Ingredients:

- 3 cups fresh kale, stems removed, torn into small pieces (about 1/2 bunch)
- 1 cup shredded red cabbage
- 1/2 cup shredded carrots (about 1 large)
- 1/2 cup frozen corn kernels, thawed (try using fresh in season)
- 1/4 cup chopped sweet onion
- 1 medium apple, cored and sliced
- 3 tablespoons low-fat honey mustard or poppy seed salad dressing
- 1/4 cup dry-roasted, unsalted sunflower seeds

**RINSE** kale in large bowl of cold water and **LIFT** out to drain. **DRY** on paper towels.

**PLACE** kale in large salad bowl. **ADD** cabbage, carrots, corn, onion and apple.

**TOSS** with low-fat dressing.

**SPRINKLE** with sunflower seeds and serve.

**COVER** and **REFRIGERATE** leftovers.

## PLAY IT SAFE

Kids are going to fall, slip and tumble. It's all part of being a kid. But parents need to make sure that kids play safely.

Children should only play with toys and games that are right for their age. Watch out for games that have tiny pieces that can be a choking hazard for small children.

Playgrounds offer kids fresh air, fun and exercise, but each year more than 200,000 kids end up in the ER from playground injuries. Adults can help prevent injuries by making sure children use equipment properly. The playground surface should be soft and thick enough to soften the impact if a child falls and should not be wet or have trash that kids can trip over.

Some simple rules can keep kids safe on wheels. When biking or skateboarding, kids should always wear a helmet. Make sure the bike is the right size. Don't skateboard on rough surfaces and never hitch a ride from a bicycle, car or other vehicle.

Play teaches children to follow rules, make decisions, control emotions, make friends — and it's FUN! So play a lot and play it safe.



Free or low-cost health insurance for uninsured kids and teens. Plus gym memberships, Weight Watchers®, swim programs and more.

**1-888-888-1211**



Doing it right:  
**Helping kids  
stay healthy  
and fit.**



It's not just Medicare. It's better care.

Health Partners Plans is hospital-owned. So unlike companies that are just watching out for their bottom line, we're watching out for you. From our broad physician network to 24/7 member support, when it comes to Medicare, we're **doing it right.**

\$0

Premium for Basic and Prime plans  
Copays for primary care doctor visits\*  
Generic drugs (up to 90-day supply)\*  
Fitness center memberships

1-866-901-8000 (24/7)  
TTY 1-877-454-8477

HPPMedicare.com



Health Partners Plans

Health Partners Plans is an HMO plan with a Medicare contract. Enrollment in Health Partners Medicare depends on contract renewal. Limitations, copayments and restrictions may apply. The benefit information provided is a brief summary, not a complete description of benefits. For more information contact the plan. Benefits, formulary, pharmacy network, premium and/or copayments/coinsurance may change on January 1 of each year. You must continue to pay your Medicare Part B premium. Health Partners Medicare is available in Philadelphia County. \*Cost sharing may vary in Special Needs Plan. H9207\_HPM-419-13 Approved 09/2013

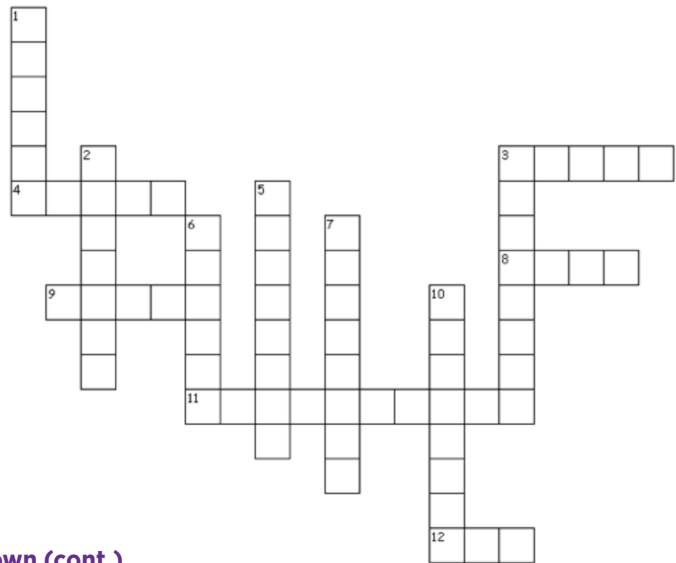
## Healthier YOU! Health Puzzle

### Across

3. Getting 7-8 hours of this can give you the energy you need for a productive day.
4. Healthy \_\_\_\_\_ are important to a child's overall health.
8. Regular exercise has been proven to improve what?
9. It is recommended that children begin seeing a dentist no later than his/her \_\_\_\_\_ birthday.
11. You're never too old to start.
12. Join a neighborhood gym through our fitness program called, Healthier \_\_\_\_\_.

### Down

1. When riding a bike or skateboarding, kids should wear a \_\_\_\_\_.
2. This is one of the best exercises for the brain.
3. This is a fun activity for kids to say energized and fit all year-round.



### Down (cont.)

5. You can manage your health using your \_\_\_\_\_.
6. Being \_\_\_\_\_ can reduce stress, help control weight and help develop social skills.
7. Symptoms of depression are both mental and \_\_\_\_\_.
10. Smartphones, tablets and gaming systems are great but can take away from physical \_\_\_\_\_.

Answers: Across: 3. Sleep, 4. Teeth, 8. Mood, 9. First, 11. Exercising, 12. You  
Down: a. Helmet, 2. Reading, 3. Swimming, 5. Computer, 6. Active, 7. Physical, 10. Activity

# Healthier YOU!

El Verano 2014

**SE PUEDE  
VENCER A LA  
OBESIDAD**

**Una sonrisa  
con magia**

**¡Vamos a na-  
dar!**

**La actividad  
física para los  
mayores de  
50 años**

**Entrenamiento  
mental**



Health Partners Plans

Doing it right.

# SE PUEDE VENCER A LA OBESIDAD

A pesar de todas las advertencias acerca de que la obesidad genera problemas de salud graves, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, sigue siendo una patología generalizada. Los índices de obesidad han aumentado para todos, pero incluso más en algunos grupos, que incluyen a niños y adolescentes. Esta afección puede provocarles los mismos problemas que tienen los adultos. ¿Por qué aumentamos de peso cada vez más? Los especialistas apuntan a los cambios en la forma en la que trabajamos, hacemos actividad física y nos alimentamos. La buena noticia es que con algunos cambios simples en el estilo de vida, se puede derrotar a la obesidad.

## La forma en la que trabajamos

La cantidad de actividad física requerida en el trabajo ha disminuido drásticamente. Eso puede ser beneficioso para la espalda, pero no colabora con la barriga. Estas son algunas medidas que puede implementar en el trabajo para aumentar la actividad.

- Cada una hora, párese y realice un ejercicio de estiramiento.
- Si puede, camine durante unos minutos fuera o dentro del edificio y, cuando sea posible, use las escaleras.
- En lugar de llamar o enviar un mensaje de correo electrónico a un colega, camine hacia su oficina.

## La forma en la que realizamos actividad física

- Todos deberían realizar por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada por día
- Caminar, nadar y andar en bicicleta son actividades beneficiosas a cualquier edad.
- Los niños deberían dejar de lado sus dispositivos electrónicos y realizar actividad física; unirse al equipo de algún deporte, saltar la cuerda, saltar



abriendo y cerrando las piernas y brazos o desafiar a los amigos en una carrera.

- Los adultos pueden ser un ejemplo si también dejan de lado sus dispositivos.

Health Partners Plans también ofrece membresías en gimnasios para que no deje de realizar actividad física.

## La forma en la que nos alimentamos y los alimentos que consumimos

Los estudios demuestran que existe una tendencia a aumentar de peso a medida que envejecemos. Muchos adultos ancianos comen la misma cantidad de alimentos que cuando eran más jóvenes, pero realizan menos actividad física y eso facilita el aumento de peso. Los niños y adolescentes pueden ser más activos, pero consumen muchas más golosinas, comida chatarra y refrescos azucarados.

- Reduzca el consumo de bebidas con alto contenido de azúcar y jarabe de maíz rico en fructosa.
- No coma demasiado. Tres onzas de carne o pescado y ½ taza de papas, arroz o fideos son los tamaños de porción recomendados; agregue más frutas y vegetales a su dieta.
- Opte por refrigerios saludables, como nueces, galletas integrales, yogur, queso y frutas enteras.

**Health Partners Plans (HPP)** ofrece programas de Weight Watchers® y actividad física para ayudarle a mantener su peso o adelgazar. Para obtener información, visite [HealthPartnersPlans.com](http://HealthPartnersPlans.com) y haga clic en “Health and Wellness” (Salud y bienestar).

## En esta edición

### SE PUEDE VENCER A LA OBESIDAD

Entrenamiento mental  
Una sonrisa con magia  
¡Vamos a nadar!  
No permita que el envejecer lo afecte a usted o a sus seres queridos

2 La actividad física para los mayores de 50 años 4  
3 Súper ensalada de col rizada 5  
3 Hágalo en forma segura 5  
3 Healthier YOU! Adivinanzas sobre la salud 6



## ENTRENAMIENTO MENTAL

El cuerpo no es lo único que necesita entrenamiento. Los estudios han demostrado que mantener el cerebro estimulado y con desafíos ayuda a prevenir enfermedades, como el mal de Alzheimer y la demencia. La lectura mantiene el cerebro activo y es divertido para todas las edades.

- Los adultos pueden ejercitar el cerebro y estimular el de los niños pequeños mediante la lectura en voz alta.
- Leer, o que alguien le lea, mantiene la agudeza mental del niño, estimula su imaginación, mejora su vocabulario y ayuda con el rendimiento escolar.
- La lectura también puede ser una actividad social. Participe en un club de lectura para comentar sobre libros que haya leído.
- Puede reducir el estrés si se deja atrapar por un buen libro.
- Leer mejora la memoria, porque tiene que realizar un seguimiento de lo personajes, el argumento y los hechos.
- Es un entretenimiento gratuito. Visite la biblioteca local para tener acceso sin costo a miles de periódicos, revistas y libros.

**Y recuerde que, cuanto más desafiante sea el texto, más entrenado estará el cerebro.**



## UNA SONRISA CON MAGIA

Enseñar a los niños sobre el cuidado dental adecuado durante los primeros años es importante para una buena salud. Los buenos hábitos deben comenzar antes de los primeros dientes del niño. Limpie las encías del bebé con un paño húmedo después de alimentarlo.

Cuando salgan los dientes, será momento de comenzar a cepillarlos. Los niños deben cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día con una pasta dentífrica con flúor y usar hilo dental una vez al día como mínimo. Puede ser divertido que se cepille los dientes con ellos o que les permita elegir su propio cepillo. El cepillado adecuado ayuda a combatir las caries, fortalece el esmalte dental,

protege contra la acumulación de placa bacteriana, elimina el mal aliento y mantiene los dientes brillantes y blancos.

Y no olvide que tienen que ir al dentista cada seis meses. Los niños deben comenzar a consultar al dentista ni bien aparecen los primeros dientes. Los controles odontológicos detectan problemas en forma anticipada y proporcionan información importante sobre alimentación, uso del biberón y cepillado. Para encontrar un dentista en su zona, visite nuestro sitio [HealthPartnersPlans.com](http://HealthPartnersPlans.com).



## ¡VAMOS A NADAR!

La natación no solo es una actividad divertida que ayuda a los niños a mantener la energía y el estado físico todo el año, sino que puede salvarles la vida.

Aproximadamente una de cada cinco personas que mueren por inmersión son niños menores de 14 años, y este índice es mucho mayor en personas afroamericanas que en personas de raza blanca. Algunos factores como la posibilidad de acceder a clases de natación y el hecho de no saber cómo nadar contribuyen a la diferencia racial.

Las clases están disponibles en muchos gimnasios que están incluidos en el beneficio de actividad física de HPP, como en YMCA, Salvation Army Kroc Center, Raymond and Miriam Klein JCC, Germantown Life Enrichment Center y Juniata Fitness Center. Visite [HealthPartnersPlans.com](http://HealthPartnersPlans.com) y haga clic en "Health & Wellness" (Salud y bienestar) para obtener la lista completa.

Para obtener más información sobre SwimSafe, llame al 215-967-4678.



# NO PERMITA QUE EL ENVEJECER LO AFECTE A USTED O A SUS SERES QUERIDOS

Algunas situaciones que, a menudo, aparecen en la adultez, como el fallecimiento de una persona cercana, el aislarse cada vez más y los problemas de salud, pueden provocar depresión. Esta enfermedad es un problema frecuente en adultos mayores. Los síntomas de la depresión afectan cada aspecto de la vida, que incluyen la energía, el deseo de comer, el sueño, el interés en el trabajo, los pasatiempos y las relaciones.

Encontrar pasatiempos nuevos, mantenerse activo física y socialmente, y no perder el contacto con los seres queridos ayuda a luchar contra la depresión. Estas son algunas recomendaciones:

- Realice ejercicio físico en forma periódica. Es beneficioso para la mente y el cuerpo.

- Mantenga relaciones positivas con familiares y amigos.
- Dedique tiempo a relajarse y meditar.
- Participe en tareas de voluntariado. Ayudar a los demás hará que se sienta mejor consigo mismo y ampliará la red social.
- Tenga una mascota. Son una excelente compañía. Además, sacar a pasear al perro puede ser una buena forma de hacer ejercicio y conocer personas.
- Comparta sus sentimientos con familiares, amigos, líder religioso o profesional de atención médica.
- Duerma de 7 a 8 horas. Si no puede dormir, comuníquese con su médico.
- Aliméntese con una dieta saludable para una buena salud física y mental.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS MAYORES DE 50 AÑOS

Una persona nunca es demasiado viejo como para comenzar a realizar actividad física. Todos pueden beneficiarse del ejercicio físico. De hecho, a medida que las personas envejecen, el ejercicio es cada vez más importante para una buena salud física y mental, y para mantener la independencia y aumentar la energía. Aquí le presentamos algunas formas de estar en actividad:

- Realice actividad física durante 30 minutos todos los días. Camine (o corra), nade, ande en bicicleta o baile.
- Haga ejercicio con pesas o bandas elásticas para fortalecer los músculos.
- Intente realizar ejercicio físico con un compañero. Es divertido y pueden motivarse entre sí.
- Realice estiramiento liviano para lograr flexibilidad.
- Manténgase de pie sobre un pie y luego sobre el otro para mejorar el equilibrio, o participe en clases de Tai Chi. Tener un buen equilibrio ayuda a evitar caídas.
- Las personas que están en silla de ruedas enfrentan dificultades especiales, pero pueden levantar peso liviano, realizar estiramiento y hacer actividades aeróbicas en la silla



Para obtener información sobre los gimnasios participantes de [Health Partners Plans](#), visite el sitio [HealthPartnersPlans.com](#) y haga clic en “Health & Wellness” (Salud y bienestar).

Otra excelente manera de mejorar su estado físico es nuestro Step-Up Challenge (desafío a dar otro paso hacia adelante). Los miembros de Health Partners Plans reciben un podómetro para hacer un seguimiento de los pasos, que pueden registrar por teléfono o mediante nuestro portal interactivo para los miembros en [everybodygethealthy.com/hpp](#).

Recuerde que los miembros que realizan el seguimiento de sus pasos en línea participan de sorteos mensuales de premios.

**No olvide que debe consultar a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio físico.**

# SÚPER ENSALADA DE COL RIZADA

DE PENN STATE EXTENSION NUTRITION LINKS (ENLACES DE NUTRICIÓN DEL ÁREA DE EXTENSIÓN DE PENN STATE)

**Rinde 4 porciones (1 taza)** Ingredientes:

- 3 tazas de col rizada fresca, sin tallos, cortada en trozos pequeños (aproximadamente ½ manojo)
- 1 taza de col lombarda rallada
- 1/2 taza de zanahoria rallada (aproximadamente 1 grande)
- 1/2 taza de granos de maíz congelados, previamente descongelados (trate de usar los frescos cuando sea la temporada)
- 1/4 taza de cebolla dulce picada
- 1 manzana mediana, sin corazón y en rodajas
- 3 cucharadas de aderezo para ensaladas con semillas de amapola o mostaza de miel de bajo contenido graso
- 1/4 cup dry-roasted, unsalted sunflower seeds

**LAVE** la col rizada en una fuente grande con agua fría y **SÁQUELA** para escurrir. **SÉQUELA** sobre servilletas de papel.

**COLOQUE** la col rizada en una ensaladera grande. **AGREGUE** la col lombarda, la zanahoria, el maíz, la cebolla y la manzana.

**MEZCLE** con aderezo de bajo contenido graso. **ESPOLVOREE** con las semillas de girasol y sirva.

**CUBRA** y **REFRIGERE** si sobra una parte.

## HÁGALO EN FORMA SEGURA

Los niños pueden sufrir caídas, resbalones y tropezones. Todo forma parte de ser un niño. Sin embargo, los padres tienen que asegurarse de que jueguen en forma segura. Los niños solo deben jugar con juguetes y juegos que sean adecuados para su edad. Preste atención a los juegos que tengan piezas muy pequeñas y generen un riesgo de ahogo para los niños pequeños.

Los parques infantiles ofrecen a los niños aire fresco, diversión y ejercicio físico, pero cada año, más de 200,000 niños acuden a la sala de emergencias a causa de lesiones sufridas en estos lugares. Los adultos pueden evitar las lesiones si se aseguran de que sus hijos usen el equipo en forma adecuada. La superficie de los parques infantiles debe ser lo suficientemente blanda y densa como para amortiguar el impacto si un niño se cae, y no debe estar húmeda ni tener basura que provoque un tropiezo en los niños.

Con algunas reglas simples puede proteger a los niños cuando andan sobre ruedas. Si andan en bicicleta o patineta, deben usar siempre un casco. Asegúrese de que la bicicleta tenga el tamaño adecuado. Procure que los niños no anden en patineta en superficies ásperas y que nunca pidan que los lleven en bicicleta, automóvil u otro vehículo.

El juego les enseña a seguir reglas, tomar decisiones, controlar emociones, hacer amigos, y es **DIVERTIDO**. Entonces, es importante que jueguen y que lo hagan en forma segura.

Seguro médico gratuito o a bajo costo para niños y adolescentes que no tienen seguro. Además membresías en gimnasios, Weight Watchers®, programas de natación y más.

**1-888-888-1211**



Haciendo lo correcto:  
Ayudar a los niños a mantenerse saludables y en buen estado físico.

Los planes Health Partners pertenecen al hospital. Por lo que, a diferencia de las empresas que se preocupan solo por sí mismas, nosotros nos preocupamos por usted. En lo que respecta a Medicare, lo **hacemos bien**, desde nuestra amplia red de médicos hasta la asistencia de nuestro personal los 7 días de la semana, las 24 horas del día.

\$0

Primas para los planes Basic y Prime  
Copagos para las visitas al médico de atención primaria\*  
Medicamentos genéricos (suministro de hasta 90 días)\*  
Membrecías en gimnasios

1-866-901-8000 (24/7)  
TTY 1-877-454-8477

HPPMedicare.com



Health Partners Plans

No es solo Medicare.  
Es una mejor asistencia.

Los planes Health Partners son planes HMO con un contrato de Medicare. La inscripción en un plan Health Partners Medicare depende de la renovación del contrato. Se pueden aplicar algunas limitaciones, copagos y restricciones. La información sobre los beneficios aquí provista es un resumen, no una descripción completa de los beneficios. Comuníquese con el plan para obtener más información. Los beneficios, el formulario, la red de farmacias, las primas y/o los copagos/ coseguros pueden modificarse el 1.º de enero de cada año. Debe continuar pagando su prima de la Parte B de Medicare. Health Partners Medicare está disponible en el condado de Filadelfia. \*Los costos compartidos pueden variar en el plan H9207\_HPM-419-13SP Aceptado 09/2013

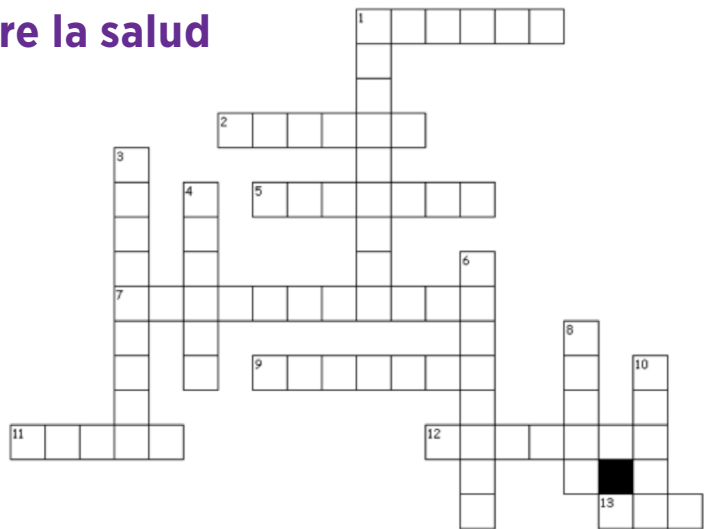
## Healthier YOU! Adivinanzas sobre la salud

### A través de

1. Estar \_\_\_\_\_ puede reducir el estrés y ayudar a controlar el peso y a desarrollar la capacidad de socializar.
2. Hacer esto durante 7 a 8 horas puede darle la energía necesaria para un día productivo.
5. Los síntomas de la depresión son tanto mentales como \_\_\_\_\_.
7. Con nuestro portal en línea para miembros, usted puede controlar su salud usando su \_\_\_\_\_ o su teléfono.
9. Este es uno de los mejores ejercicios para el cerebro.
11. ¿Qué Se ha demostrado que el ejercicio regular ayuda a mejorar qué cosa?
12. Los \_\_\_\_\_ sanos son importantes para la salud general del niño.
13. Únase a un gimnasio del vecindario a través de nuestro programa de actividad física llamado Healthier \_\_\_\_\_.

### Abajo

1. Los teléfonos inteligentes, las tablets y los sistemas de juegos son maravillosos, pero pueden restar tiempo a la \_\_\_\_\_ física.



3. ¿Una persona nunca es demasiado viejo como para comenzar a hacer qué cosa?

### Abajo (cont.)

4. Se recomienda que los niños comiencen a ver un dentista antes de su \_\_\_\_\_ cumpleaños.
6. Esta es una actividad divertida para que los niños tengan energía y estén en buen estado físico todo el año.
8. La \_\_\_\_\_ es una mejor opción que los refrigerios azucarados y con alto contenido de sodio.
10. Cuando los niños andan en bicicleta o patineta, deben usar un \_\_\_\_\_.

A través de: 1. Activo, 2. Dormir, 3. Ejercicio, 4. Primer, 5. Físicos, 6. Natación, 7. Computadora, 8. Fruta, 9. Lectura, 10. Casco  
Abajo: Actividad, 3. Ejercicio, 5. Físicos, 7. Computadora, 9. Lectura, 10. Casco