

# Viva Bien Trabaje Bien

Abril de 2023



## Perth Amboy Public Schools

### Control de las alergias estacionales

Según la Fundación Estadounidense de Asma y Alergias (Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA), las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas del país. Las alergias estacionales son una molestia anual para muchas personas y normalmente aumentan en esta época del año. No es de extrañar que, a medida que las plantas florecen y los vecinos cortan el césped con mayor frecuencia, las personas que viven con alergias en todo el país comiencen a tener congestión nasal y a estornudar. Además, con el crecimiento de moho dentro y fuera de las casas, es casi imposible escapar de los factores estacionales que disparan las alergias.



Algunos síntomas de alergia pueden consistir en estornudos un par de veces al año. En otros casos, las alergias estacionales pueden causar congestión, secreción o picazón nasal, ojos llorosos y dolores de cabeza, entre otros síntomas, durante semanas o meses seguidos.

#### Detenga sus alergias antes de que ocurran

Al igual que otros tipos de alergias, las alergias estacionales se desarrollan cuando el sistema inmunitario

del cuerpo detecta y luego reacciona de manera exagerada ante una sustancia extraña que considera perjudicial. La primavera, el verano y el otoño son los momentos más comunes en los que aparecen síntomas de alergia estacional. Para reducir sus síntomas de alergia estacional, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Lleve un registro de los recuentos de alérgenos locales (p. ej., polen y moho) para ayudarlo a saber cuándo debe evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- Lave la ropa de cama con agua caliente para ayudar a mantener la propagación de polen bajo control en su hogar.
- Utilice alfombras para interiores lavables, para eliminar fácilmente los alérgenos.
- Dúchese después de pasar tiempo al aire libre, ya que el polen puede adherirse al cabello, la piel y la ropa.
- Limpie los pisos con frecuencia con un aspirador que tenga un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA).
- Cambie los filtros de HEPA de la calefacción o el aire acondicionado con frecuencia.

Hay tratamiento para la mayoría de las alergias estacionales disponible con y sin receta. Tal vez requiera una serie de vacunas contra alergias si sus síntomas de alergia son graves o crónicos. Hable con su [médico o alergólogo](#) para determinar qué opción de tratamiento para la alergia estacional es la mejor para usted.

#### Notificación anual de Medicaid y CHIP

Si vive en Nueva Jersey, usted o sus dependientes pueden ser elegibles para recibir asistencia de cobertura médica de Medicaid o CHIP. Consulte el adjunto o visite nuestro sitio web de [Benefits Online](#) para obtener una copia del aviso.



## La dieta mediterránea es la mejor dieta de 2023

U.S. News & World Report publicó su clasificación anual de dietas, y la dieta mediterránea encabezó la lista por sexto año consecutivo. Este plan de comidas fue designado el mejor en general para 2023, ya que los expertos en salud de la publicación también lo votaron como la mejor dieta para una alimentación saludable, la mejor dieta vegetariana, la mejor dieta familiar y la mejor dieta para la salud ósea y articular.

La dieta mediterránea es un patrón de alimentación que emula cómo las personas de la región del Mediterráneo han comido tradicionalmente, centrándose en alimentos como los granos integrales y las grasas saludables para el corazón. Esta dieta puede ayudar a estimular la función cerebral, promover [la salud cardíaca](#) y regular los [niveles de azúcar en sangre](#). Las investigaciones también sugieren que este plan de alimentación bien equilibrado puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad.

Un plan de alimentación saludable y no restrictivo, como la dieta mediterránea, puede ser más fácil de seguir y mantener el compromiso. Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico.



## Reduzca el riesgo de hospitalización con 20 minutos de ejercicio diario

Un nuevo estudio publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA) Network Open descubrió que la actividad física no solo reduce el riesgo de las personas de desarrollar problemas de salud, sino que también puede ayudar a evitar que sean hospitalizadas. Los investigadores descubrieron que el número mágico es de apenas 20 minutos de [ejercicio diario](#).

Es bien sabido que el ejercicio está relacionado con un menor riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas. Aun así, en el estudio de JAMA exploró la asociación con afecciones que normalmente no están relacionadas con el ejercicio. Las afecciones contrarrestadas de forma significativa por el ejercicio fueron infecciones de las vías urinarias, enfermedad de la vesícula biliar y neumonía.

[Hable con su médico](#) si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la incorporación del ejercicio a su rutina diaria.

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral (cocido)
- ¾ taza de pepinos (picados)
- ¾ taza de tomates (picados)
- ½ taza de perejil fresco (picado)
- ¼ taza de hojas de menta fresca (picadas)
- ¼ taza de cebollas de verdeo (cortadas en rebanadas)
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Revuelva bien la mezcla y refrigere hasta que esté lista para servir.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	200
Grasa total	10 g
Proteína	3 g
Sodio	200 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate

## Asistencia con las primas bajo Medicaid y el Programa de Seguro de Salud para Menores (CHIP)

Si usted o sus hijos son elegibles para Medicaid o CHIP y usted es elegible para cobertura médica de su empleador, su estado puede tener un programa de asistencia con las primas que puede ayudar a pagar por la cobertura, utilizando fondos de sus programas Medicaid o CHIP. Si usted o sus hijos no son elegibles para Medicaid o CHIP, usted no será elegible para estos programas de asistencia con las primas, pero es probable que pueda comprar cobertura de seguro individual a través del mercado de seguros médicos. Para obtener más información, visite [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov).

Si usted o sus dependientes ya están inscritos en Medicaid o CHIP y usted vive en uno de los estados enumerados a continuación, comuníquese con la oficina de Medicaid o CHIP de su estado para saber si hay asistencia con primas disponible.

Si usted o sus dependientes NO están inscritos actualmente en Medicaid o CHIP, y usted cree que usted o cualquiera de sus dependientes puede ser elegible para cualquiera de estos programas, comuníquese con la oficina de Medicaid o CHIP de su estado, llame al **1-877-KIDS NOW** o visite [espanol.insurekidsnow.gov/](http://espanol.insurekidsnow.gov/) para información sobre como presentar su solicitud. Si usted es elegible, pregunte a su estado si tiene un programa que pueda ayudarle a pagar las primas de un plan patrocinado por el empleador.

Si usted o sus dependientes son elegibles para asistencia con primas bajo Medicaid o CHIP, y también son elegibles bajo el plan de su empleador, su empleador debe permitirle inscribirse en el plan de su empleador, si usted aún no está inscrito. Esto se llama oportunidad de “inscripción especial”, y **usted debe solicitar la cobertura dentro de los 60 días de haberse determinado que usted es elegible para la asistencia con las primas**. Si tiene preguntas sobre la inscripción en el plan de su empleador, comuníquese con el Departamento del Trabajo electrónicamente a través de [www.askebsa.dol.gov](http://www.askebsa.dol.gov) o llame al servicio telefónico gratuito **1-866-444-EBSA (3272)**.

**Si usted vive en uno de los siguientes estados, tal vez sea elegible para asistencia para pagar las primas del plan de salud de su empleador. La siguiente es una lista de estados actualizada al 31 de enero de 2023. Comuníquese con su estado para obtener más información sobre la elegibilidad -**

ALABAMA-Medicaid	ALASKA-Medicaid
Sítio web: <a href="http://myalhipp.com">http://myalhipp.com</a> Teléfono: 1-855-692-5447	El Programa de Pago de AK primas del seguro médico Sítio web: <a href="http://myakhipp.com">http://myakhipp.com</a> Teléfono: 1-866-251-4861 Por correo electrónico: <a href="mailto:CustomerService@MyAKHIPP.com">CustomerService@MyAKHIPP.com</a> Elegibilidad de Medicaid: <a href="https://health.alaska.gov/dpa/Pages/default.aspx">https://health.alaska.gov/dpa/Pages/default.aspx</a>
ARKANSAS-Medicaid	CALIFORNIA-Medicaid
Sítio web: <a href="http://myarhipp.com/">http://myarhipp.com/</a> Teléfono: 1-855-MyARHIPP (855-692-7447)	Sítio web: Health Insurance Premium Payment (HIPP) Program <a href="http://dhcs.ca.gov/hipp">http://dhcs.ca.gov/hipp</a> Teléfono: 916-445-8322 Fax: 916-440-5676 Por correo electrónico: <a href="mailto:hipp@dhcs.ca.gov">hipp@dhcs.ca.gov</a>

<b>COLORADO-Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) y Child Health Plan Plus (CHP+)</b>	<b>FLORIDA-Medicaid</b>
<p>Sitio web de Health First Colorado: <a href="https://www.healthfirstcolorado.com/es">https://www.healthfirstcolorado.com/es</a></p> <p>Centro de atención al cliente de Health First Colorado: 1-800-221-3943/ retransmisor del estado: 711</p> <p>CHP+: <a href="https://www.colorado.gov/pacific/hcpf/child-health-plan-plus">https://www.colorado.gov/pacific/hcpf/child-health-plan-plus</a></p> <p>Atención al cliente de CHP+: 1-800-359-1991/ retransmisor del estado: 711</p> <p>Programa de compra de seguro de salud (HIBI, por sus siglas en inglés): <a href="https://www.colorado.gov/pacific/hcpf/health-insurance-buy-program">https://www.colorado.gov/pacific/hcpf/health-insurance-buy-program</a></p> <p>Atención al cliente de HIBI: 1-855-692-6442</p>	<p>Sitio web: <a href="https://www.flmedicaidtprecovery.com/flmedicaidtprecovery.com/hipp/index.html">https://www.flmedicaidtprecovery.com/flmedicaidtprecovery.com/hipp/index.html</a></p> <p>Teléfono: 1-877-357-3268</p>
<b>GEORGIA-Medicaid</b>	<b>INDIANA-Medicaid</b>
<p>Sitio web de GA HIPP: <a href="https://medicaid.georgia.gov/health-insurance-premium-payment-program-hipp">https://medicaid.georgia.gov/health-insurance-premium-payment-program-hipp</a></p> <p>Teléfono: 678-564-1162, Presiona 1</p> <p>Sitio web de GA CHIPRA: <a href="https://medicaid.georgia.gov/programs/third-party-liability/childrens-health-insurance-program-reauthorization-act-2009-chipra">https://medicaid.georgia.gov/programs/third-party-liability/childrens-health-insurance-program-reauthorization-act-2009-chipra</a></p> <p>Teléfono: (678) 564-1162, Presiona 2</p>	<p>Healthy Indiana Plan para adultos de bajos ingresos 19-64</p> <p>Sitio web: <a href="http://www.in.gov/fssa/hip/">http://www.in.gov/fssa/hip/</a></p> <p>Teléfono: 1-877-438-4479</p> <p>Todos los demás Medicaid</p> <p>Sitio web: <a href="https://www.in.gov/medicaid/">https://www.in.gov/medicaid/</a></p> <p>Teléfono: 1-800-457-4584</p>
<b>IOWA-Medicaid y CHIP (Hawki)</b>	<b>KANSAS-Medicaid</b>
<p>Sitio web de Medicaid: <a href="https://dhs.iowa.gov/ime/members">https://dhs.iowa.gov/ime/members</a></p> <p>Teléfono de Medicaid: 1-800-338-8366</p> <p>Sitio web de Hawki: <a href="http://dhs.iowa.gov/Hawki">http://dhs.iowa.gov/Hawki</a></p> <p>Teléfono de Hawki: 1-800-257-8563</p> <p>Sitio web de HIPP; <a href="https://dhs.iowa.gov/ime/members/medicaid-a-to-z/hipp">https://dhs.iowa.gov/ime/members/medicaid-a-to-z/hipp</a></p> <p>Teléfono de HIPAA: 1-888-346-9562</p>	<p>Sitio web: <a href="https://www.kancare.ks.gov/">https://www.kancare.ks.gov/</a></p> <p>Teléfono: 1-800-792-4884</p>
<b>KENTUCKY-Medicaid</b>	<b>LOUISIANA-Medicaid</b>
<p>Sitio web del Kentucky Integrated Health Insurance Premium Payment Program (KI-HIPP): <a href="https://www.chfs.ky.gov/agencies/dms/member/Pages/kihipp.aspx">https://www.chfs.ky.gov/agencies/dms/member/Pages/kihipp.aspx</a></p> <p>Teléfono: 1-855-459-6328</p> <p>Por correo electrónico: <a href="mailto:KIHIPPPROGRAM@ky.gov">KIHIPPPROGRAM@ky.gov</a></p> <p>Sitio web de KCHIP: <a href="https://kidshealth.ky.gov/Pages/index.aspx">https://kidshealth.ky.gov/Pages/index.aspx</a></p> <p>Teléfono: 1-877-524-4718</p> <p>Sitio web de Medicaid de Kentucky: <a href="https://chfs.ky.gov">https://chfs.ky.gov</a></p>	<p>Sitio web: <a href="http://www.medicaid.la.gov">www.medicaid.la.gov</a> o <a href="http://www.ldh.la.gov/lahipp">www.ldh.la.gov/lahipp</a></p> <p>Teléfono: 1-888-342-6207 (línea directa de Medicaid) o 1-855-618-5488 (LaHIPP)</p>

MAINE-Medicaid	MASSACHUSETTS-Medicaid y CHIP
<p>Sitio web por inscripción:  <a href="https://www.mymaineconnection.gov/benefits/s/?language=en_US">https://www.mymaineconnection.gov/benefits/s/?language=en_US</a>  Teléfono: 1-800-442-6003  TTY: Maine relay 711</p> <p>Página web por primos de seguro de salud privado:  <a href="https://www.maine.gov/dhhs/ofi/applications-forms">https://www.maine.gov/dhhs/ofi/applications-forms</a>  Teléfono: 1-800-977-6740  TTY: Maine relay 711</p>	<p>Sitio web: <a href="https://www.mass.gov/masshealth/pa">https://www.mass.gov/masshealth/pa</a>  Teléfono: 1-800-862-4840  TTY: (617) 886-8102</p>
MINNESOTA-Medicaid	MISSOURI-Medicaid
<p>Sitio web: <a href="https://mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/health-care/health-care-programs/programs-and-services/other-insurance.jsp">https://mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/health-care/health-care-programs/programs-and-services/other-insurance.jsp</a>  Teléfono: 1-800-657-3739</p>	<p>Sitio web:  <a href="https://www.dss.mo.gov/mhd/participants/pages/hipp.htm">https://www.dss.mo.gov/mhd/participants/pages/hipp.htm</a>  Teléfono: 573-751-2005</p>
MONTANA-Medicaid	NEBRASKA-Medicaid
<p>Sitio web:  <a href="https://dphhs.mt.gov/MontanaHealthcarePrograms/HIPP">https://dphhs.mt.gov/MontanaHealthcarePrograms/HIPP</a>  Teléfono: 1-800-694-3084  Por correo electrónico: HSHIPPProgram@mt.gov</p>	<p>Sitio web: <a href="http://www.ACCESSNebraska.ne.gov">http://www.ACCESSNebraska.ne.gov</a>  Teléfono: 1-855-632-7633  Lincoln: 402-473-7000  Omaha: 402-595-1178</p>
NEVADA-Medicaid	NUEVO HAMPSHIRE-Medicaid
<p>Sitio web de Medicaid: <a href="http://dhcfnv.gov">http://dhcfnv.gov</a>  Teléfono de Medicaid: 1-800-992-0900</p>	<p>Sitio web: <a href="https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/medicaid/health-insurance-premium-program">https://www.dhhs.nh.gov/programs-services/medicaid/health-insurance-premium-program</a>  Teléfono: 603-271-5218  Teléfono gratuito para el programa de HIPP: 1-800-852-3345, ext. 5218</p>
NUEVA JERSEY-Medicaid y CHIP	NUEVA YORK-Medicaid
<p>Sitio web de Medicaid:  <a href="http://www.state.nj.us/humanservices/dmahs/clients/medicaid/">http://www.state.nj.us/humanservices/dmahs/clients/medicaid/</a>  Teléfono de Medicaid: 609-631-2392  Sitio web de CHIP:  <a href="http://www.njfamilycare.org/index.html">http://www.njfamilycare.org/index.html</a>  Teléfono de CHIP: 1-800-701-0710</p>	<p>Sitio web: <a href="https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/">https://www.health.ny.gov/health_care/medicaid/</a>  Teléfono: 1-800-541-2831</p>
CAROLINA DEL NORTE-Medicaid	DAKOTA DEL NORTE-Medicaid
<p>Sitio web: <a href="https://medicaid.ncdhhs.gov">https://medicaid.ncdhhs.gov</a>  Teléfono: 919-855-4100</p>	<p>Sitio web:  <a href="http://www.nd.gov/dhs/services/medicalserv/medicaid/">http://www.nd.gov/dhs/services/medicalserv/medicaid/</a>  Teléfono: 1-844-854-4825</p>

<p align="center"><b>OKLAHOMA-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="http://www.insureoklahoma.org">http://www.insureoklahoma.org</a> Teléfono – 1-888-365-3742</p>	<p align="center"><b>OREGON-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://cuidadodesalud.oregon.gov/Pages/index.aspx">https://cuidadodesalud.oregon.gov/Pages/index.aspx</a> Teléfono: 1-800-699-9075</p>
<p align="center"><b>PENSILVANIA-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://www.dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/HIPP-Program.aspx">https://www.dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/HIPP-Program.aspx</a> Teléfono: 1-800-692-7462 Sitio web de CHIP: Children's Health Insurance Program (CHIP) (pa.gov) Teléfono de CHIP: 1-800-986-JIDS (5437)</p>	<p align="center"><b>RHODE ISLAND-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="http://www.eohhs.ri.gov/">http://www.eohhs.ri.gov/</a> Teléfono: 1-855-697-4347 o 401-462-0311 (Direct RIta Share Line)</p>
<p align="center"><b>CAROLINA DEL SUR-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://www.scdhhs.gov">https://www.scdhhs.gov</a> Teléfono: 1-888-549-0820</p>	<p align="center"><b>DAKOTA DEL SUR-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="http://dss.sd.gov">http://dss.sd.gov</a> Teléfono: 1-888-828-0059</p>
<p align="center"><b>TEXAS-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: <a href="http://gethipptexas.com/">http://gethipptexas.com/</a> Teléfono: 1-800-440-0493</p>	<p align="center"><b>UTAH-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web de Medicaid: <a href="https://medicaid.utah.gov/spanish-language">https://medicaid.utah.gov/spanish-language</a> Sitio web de CHIP: <a href="https://chip.health.utah.gov/espanol/">https://chip.health.utah.gov/espanol/</a> Teléfono: 1-877-543-7669</p>
<p align="center"><b>VERMONT-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: Health Insurance Premium Payment (HIPP) Program   Department of Vermont Health Access Teléfono: 1-800-250-8427</p>	<p align="center"><b>VIRGINIA-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://www.coverva.org/es/famis-select">https://www.coverva.org/es/famis-select</a> <a href="https://www.coverva.org/es/hipp">https://www.coverva.org/es/hipp</a> Teléfono de Medicaid/CHIP: 1-800-432-5924</p>
<p align="center"><b>WASHINGTON-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: <a href="http://www.hca.wa.gov">http://www.hca.wa.gov</a> Teléfono: 1-800-562-3022</p>	<p align="center"><b>WEST VIRGINIA-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://dhhr.wv.gov/bms/">https://dhhr.wv.gov/bms/</a> <a href="http://mywvhipp.com/">http://mywvhipp.com/</a> Teléfono de Medicaid: 304-558-1700 Teléfono gratuito de CHIP: 1-855-MyWVHIPP (1-855-699-8447)</p>
<p align="center"><b>WISCONSIN-Medicaid y CHIP</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://www.dhs.wisconsin.gov/badgercareplus/p-10095.htm">https://www.dhs.wisconsin.gov/badgercareplus/p-10095.htm</a> Teléfono: 1-800-362-3002</p>	<p align="center"><b>WYOMING-Medicaid</b></p> <p>Sitio web: <a href="https://health.wyo.gov/healthcarefin/medicaid/programs-and-eligibility/">https://health.wyo.gov/healthcarefin/medicaid/programs-and-eligibility/</a> Teléfono: 1-800-251-1269</p>

Para saber si otros estados han agregado el programa de asistencia con primas desde el 31 de enero de 2023, o para obtener más información sobre derechos de inscripción especial, comuníquese con alguno de los siguientes:

Departamento del Trabajo de EE.UU.  
Administración de Seguridad de Beneficios de los Empleados

[www.dol.gov/agencies/ebsa/es/about-ebsa/our-activities/informacion-en-espanol](http://www.dol.gov/agencies/ebsa/es/about-ebsa/our-activities/informacion-en-espanol)

1-866-444-EBSA (3272)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

Centros para Servicios de Medicare y Medicaid

[www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov)

1-877-267-2323, opción de menú 4, Ext. 61565

## Declaración de la Ley de Reducción de Trámites

Según la Ley de Reducción de Trámites de 1995 (Ley Pública 104-13) (PRA, por sus siglas en inglés), no es obligatorio que ninguna persona responda a una recopilación de información, a menos que dicha recopilación tenga un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB, por sus siglas en inglés). El Departamento advierte que una agencia federal no puede llevar a cabo ni patrocinar una recopilación de información, a menos que la OMB la apruebe en virtud de la ley PRA y esta tenga un número de control actualmente válido de la oficina mencionada. El público no tiene la obligación de responder a una recopilación de información, a menos que esta tenga un número de control actualmente válido de la OMB. Consulte la Sección 3507 del Título 44 del Código de Estados Unidos (USC). Además, sin perjuicio de ninguna otra disposición legal, ninguna persona quedará sujeta a sanciones por no cumplir con una recopilación de información, si dicha recopilación no tiene un número de control actualmente válido de la OMB. Consulte la Sección 3512 del Título 44 del Código de Estados Unidos (USC).

Se estima que el tiempo necesario para realizar esta recopilación de información es, en promedio, de aproximadamente siete minutos por persona. Se anima a los interesados a que envíen sus comentarios con respecto al tiempo estimado o a cualquier otro aspecto de esta recopilación de información, como sugerencias para reducir este tiempo, a la dependencia correspondiente del Ministerio de Trabajo de EE. UU., a la siguiente dirección: U.S. Department of Labor, Employee Benefits Security Administration, Office of Policy and Research, Attention: PRA Clearance Officer, 200 Constitution Avenue, N.W., Room N-5718, Washington, DC 20210. También pueden enviar un correo electrónico a [ebsa.opr@dol.gov](mailto:ebsa.opr@dol.gov) y hacer referencia al número de control de la OMB 1210-0137.

Número de Control de OMB 1210-0137 (vence al 31 de enero de 2026)