

Viva Bien Trabaje Bien

Abril de 2024



Escuelas públicas de Perth Amboy

Los beneficios para la salud de caminar

A menudo se pasa por alto caminar como una forma de ejercicio; Sin embargo, ofrece varios beneficios para la salud del cuerpo y la mente. Esta actividad simple pero poderosa es accesible para personas de todas las edades y niveles de [condición física](#), y no requiere equipo especial, membresías o entrenamiento. Al mejorar la condición física y el bienestar mental, incorporar caminatas regulares en su rutina puede mejorar la salud en general.

- Reducción del riesgo de desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer

Beneficios para la salud mental de caminar

Más allá de sus beneficios físicos, caminar también tiene un inmenso potencial para nutrir el [bienestar mental](#) y el equilibrio emocional. Tenga en cuenta estos beneficios:

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejora del estado de ánimo y el bienestar emocional
- Mejora de la función cognitiva y reducción del riesgo de deterioro cognitivo y demencia
- Mejores patrones y calidad del sueño

Empieza a caminar hoy mismo

Ya sea que se trate de un paseo tranquilo por la naturaleza o una caminata rápida alrededor de la cuadra, incorporar caminatas regulares a su rutina puede mejorar tanto el cuerpo como la mente. Caminar durante 30 minutos al menos cinco días a la semana es una excelente manera de mejorar o mantener su salud y bienestar general.

Si bien caminar a paso ligero es seguro para la mayoría de las personas, es importante [hablar con su médico](#) antes de comenzar un programa de ejercicios.

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.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda el ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, durante 150 a 300 minutos a la semana.



Beneficios para la salud física de caminar

Caminar es una forma natural de ejercicio de bajo impacto que puede producir mejoras notables en la condición física. El simple hecho de poner un pie delante del otro puede desbloquear una gran cantidad de beneficios para su cuerpo, que incluyen:

- Aumento de la salud cardiovascular (p. ej., disminución de la [presión arterial](#) y los niveles de colesterol)
- Mejora de la salud respiratoria
- Músculos y articulaciones fortalecidos
- Aumento de la función inmunitaria
- Apoyo para el control de peso

Presentado por Integrity Consulting Group
104 Interchange Plaza, Suite 202, Monroe Township, NJ 08831
(888) 737-4313 customerservice@integritycg.com



INTEGRITY CONSULTING GROUP
Employee Benefits Specialists

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales.

Corta de raíz las alergias estacionales

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que una cuarta parte (25,7%) de los adultos sufren de [alergias estacionales](#). Las alergias primaverales son una molestia anual para muchas personas, ya que las plantas florecen y los vecinos cortan el césped con más frecuencia. Además, el crecimiento de moho ocurre en interiores y exteriores, lo que hace que sea casi imposible escapar de los desencadenantes de la alergia. Considere estas estrategias para aliviar los síntomas de la alergia primaveral, como estornudos, congestión o secreción nasal y ojos llorosos:

- Lleve un registro de los recuentos de alérgenos locales (por ejemplo, polen y moho) para ayudarlo a saber cuándo evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- Dúchate después de pasar tiempo al aire libre, ya que el polen puede adherirse al cabello, la piel y la ropa.
- Lave su ropa de cama semanalmente con agua caliente para ayudar a mantener el polen bajo control.
- Limpie sus pisos con frecuencia con una aspiradora que tenga un filtro HEPA.
- Cambie los filtros HEPA de aire acondicionado y calefacción con frecuencia.

Para muchas personas, evitar los alérgenos y usar medicamentos de venta libre es suficiente para aliviar sus síntomas de alergia. Hable con su médico si sus síntomas siguen siendo molestos.

Entendiendo las temporadas de polen en los Estados Unidos

El polen es uno de los desencadenantes más comunes de las alergias estacionales. Según la Asthma and Allergy Foundation of America, estas son las temporadas de polen de las plantas:



Árboles

Febrero-Mayo



Gramíneas

Abril-Junio



Malezas

Julio-Noviembre

La mejor dieta de 2024: la mediterránea

U.S. News & World Report nombró a la dieta mediterránea como la mejor dieta general del mundo por séptimo año consecutivo, ocupando el primer lugar en 7 de las 11 categorías de dietas. El plan de alimentación ganador emula la forma en que las personas de la región mediterránea han comido tradicionalmente, centrándose en el consumo de cereales integrales y grasas saludables para el corazón. Esta dieta puede ayudar a apoyar la función cerebral, promover [la salud del corazón](#) y regular los [niveles de azúcar en la sangre](#). La investigación también sugiere que este patrón de alimentación bien equilibrado puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad.



Receta saludable Ensalada Mediterránea De Pollo

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido sin piel (cortado en trozos de 1/2 pulgada)
- Lata de 15.5 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 pepino (pelado y cortado en trozos de 1/2 pulgada)
- 1/4 de cebolla roja o blanca (pelada, picada en trozos de 1/2 pulgada)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de hojas secas de albahaca o perejil
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el tazón y mezcle suavemente.
2. Sírvelo inmediatamente o cúbrelo y refrigera hasta por dos días.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	297
Grasa total	11 g
Proteína	20 g
Sodio	288 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra dietética	8 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	2 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.

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/ 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 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 2024. Comuníquese con su estado para obtener más información sobre la elegibilidad –

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

COLORADO – Health First Colorado (Programa Medicaid de Colorado) y Child Health Plan Plus (CHP+)	FLORIDA – Medicaid
<p>Sitio web de Health First Colorado: https://www.healthfirstcolorado.com/es Centro de atención al cliente de Health First Colorado: 1-800-221-3943/ retransmisor del estado: 711 CHP+: https://hcpf.colorado.gov/child-health-plan-plus Atención al cliente de CHP+: 1-800-359- 1991/retransmisor del estado: 711 Programa de compra de seguro de salud (HIBI, por sus siglas en inglés): https://www.mycohibi.com/ Atención al cliente de HIBI: 1-855-692-6442</p>	<p>Sitio web: https://www.flmedicaidtprecovery.com/flmedicaidtprecovery.com/hipp/index.html Teléfono: 1-877-357-3268</p>
GEORGIA – Medicaid	INDIANA – Medicaid
<p>Sitio web de GA HIPP: https://medicaid.georgia.gov/health-insurance-premium-payment-program-hipp Teléfono: 678-564-1162, Presiona 1 Sitio web de GA CHIPRA: https://medicaid.georgia.gov/programs/third-party-liability/childrens-health-insurance-program-reauthorization-act-2009-chipra Teléfono: 678-564-1162, Presiona 2</p>	<p>Healthy Indiana Plan para adultos de bajos ingresos 19-64 Sitio web: http://www.in.gov/fssa/hip/ Teléfono: 1-877-438-4479 Todos los demás Medicaid Sitio web: https://www.in.gov/medicaid/ Teléfono: 1-800-457-4584</p>
IOWA – Medicaid y CHIP (Hawki)	KANSAS – Medicaid
<p>Sitio web de Medicaid: https://dhs.iowa.gov/ime/members Teléfono de Medicaid: 1-800-338-8366 Sitio web de Hawki: http://dhs.iowa.gov/Hawki Teléfono de Hawki: 1-800-257-8563 Sitio web de HIPP: https://dhs.iowa.gov/ime/members/medicaid-a-to-z/hipp Teléfono de HIPAA: 1-888-346-9562</p>	<p>Sitio web: https://www.kancare.ks.gov/ Teléfono: 1-800-792-4884 Teléfono de HIPP: 1-800-967-4660</p>
KENTUCKY - Medicaid	LOUISIANA – Medicaid
<p>Sitio web del Kentucky Integrated Health Insurance Premium Payment Program (KI-HIPP): https://www.chfs.ky.gov/agencies/dms/member/Pages/kihipp.aspx Teléfono: 1-855-459-6328 Por correo electrónico: KIHIP.PPROGRAM@ky.gov Sitio web de KCHIP: https://kynect.ky.gov Teléfono: 1-877-524-4718 Sitio web de Medicaid de Kentucky: https://chfs.ky.gov/agencies/dms</p>	<p>Sitio web: www.medicaid.la.gov o www.ldh.la.gov/lahipp Teléfono: 1-888-342-6207 (línea directa de Medicaid) o 1-855-618-5488 (LaHIPP)</p>

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

OKLAHOMA – Medicaid y CHIP	OREGON – Medicaid y CHIP
Sitio web: http://www.insureoklahoma.org Teléfono – 1-888-365-3742	Sitio web: https://cuidadodesalud.oregon.gov/Pages/index.aspx Teléfono: 1-800-699-9075
PENSILVANIA – Medicaid y CHIP	RHODE ISLAND– Medicaid y CHIP
Sitio web: https://www.dhs.pa.gov/Services/Assistance/Pages/HIP-Program.aspx 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)	Sitio web: http://www.eohhs.ri.gov/ Teléfono: 1-855-697-4347 o 401-462-0311 (Direct RIIta Share Line)
CAROLINA DEL SUR – Medicaid	DAKOTA DEL SUR – Medicaid y CHIP
Sitio web: https://www.scdhhs.gov Teléfono: 1-888-549-0820	Sitio web: http://dss.sd.gov Teléfono: 1-888-828-0059
TEXAS – Medicaid	UTAH– Medicaid y CHIP
Sitio web: https://www.hhs.texas.gov/es/servicios/finanzas/programa-de-pago-de-las-primas-del-seguro-medico Teléfono: 1-800-440-0493	Sitio web de Medicaid: https://medicaid.utah.gov/spanish-language Sitio web de CHIP: https://chip.health.utah.gov/espanol/ Teléfono: 1-877-543-7669
VERMONT – Medicaid	VIRGINIA – Medicaid y CHIP
Sitio web: Health Insurance Premium Payment (HIPP) Program Department of Vermont Health Access Teléfono: 1-800-250-8427	Sitio web: https://cubrevirginia.dmas.virginia.gov/learn/premium-assistance/famis-select https://cubrevirginia.dmas.virginia.gov/learn/premium-assistance/health-insurance-premium-payment-hipp-programs Teléfono de Medicaid/CHIP: 1-800-432-5924
WASHINGTON – Medicaid	WEST VIRGINIA – Medicaid y CHIP
Sitio web: http://www.hca.wa.gov Teléfono: 1-800-562-3022	Sitio web: https://dhhr.wv.gov/bms/ http://mywvhipp.com/ Teléfono de Medicaid: 304-558-1700 Teléfono gratuito de CHIP: 1-855-MyWVHIPP (1-855-699-8447)
WISCONSIN – Medicaid y CHIP	WYOMING – Medicaid
Sitio web: https://www.dhs.wisconsin.gov/badgercareplus/p-10095.htm Teléfono: 1-800-362-3002	Sitio web: https://health.wyo.gov/healthcarefin/medicaid/programs-and-eligibility/ Teléfono: 1-800-251-1269

Para saber si otros estados han agregado el programa de asistencia con primas desde el 31 de enero de 2024, 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
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
1-877-267-2323, opción de menú 4, Ext. 6156

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 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)