

# ¿Qué hay de nuevo?

## Enero 2012



L	M	M	J	V	S	[Cerrado el Domingo]
	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	 <p>Feria de la Salud Gratis 10 a.m. a 4 p.m.</p>
16	17	18	19	20	21	
23	 <p>Sesiones Informativas para Futuros Usuarios de Medicare</p>	24	25	26	27	 <p>Sesiones Informativas para Futuros Usuarios de Medicare</p>
30	31	<p><b>¿Sabía que...?</b></p> <p>Tener expectativas saludables con respecto a uno mismo es importante para la salud física y mental. Pero, por supuesto, es más fácil decirlo que hacerlo. Una autocrítica demasiado dura puede arruinar las relaciones, impedir que alcance sus metas personales y entorpecer su capacidad de participar activamente en su vida. <i>¡Espere cosas buenas de usted mismo!</i></p>				

### Centro Florida Blue

Ubicado en The Markets at Town Center  
4855 Town Center Pkwy.  
Jacksonville, FL 32246

Lunes a Sábado, de 10 a. m. a 8 p. m.

Siempre estamos disponibles en: [floridablue.com](http://floridablue.com)

Para obtener más información:

**877-FL-BLUE-0** (877-352-5830)

Síguenos a través de Twitter en FLBlueCenter  
Siga a Blue Cross and Blue Shield of Florida en



Para una mejor salud

Florida  
**BLUE**





## Mes de Concientización sobre la Salud del Cuello Uterino : del 1.º al 31

El Congreso de los Estados Unidos designó enero como el Mes de Concientización sobre la Salud del Cuello Uterino. Durante el mes de enero podría hacer hincapié en temas relacionados con el cáncer de cuello uterino, la enfermedad del Virus del Papiloma Humano (HPV, por sus siglas en inglés) y la importancia de la detección temprana. Gracias al examen de detección del cáncer de cuello uterino se pueden salvar vidas, sin embargo...

- El 11% de las mujeres en los Estados Unidos informan que no se realizan los exámenes de Papanicolaou.
- En los Estados Unidos, cada año se diagnostican alrededor de 11,000 mujeres con cáncer de cuello uterino y 4,000 mujeres más mueren a causa de esta enfermedad.

Para obtener más información sobre el cáncer de cuello uterino, visite [www.nccc-online.org](http://www.nccc-online.org).



## Feria de la Salud Gratis – sábado 14 de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Año Nuevo, Vida Nueva. Comience bien con nuestra feria de la salud gratis. Habrá evaluaciones de salud gratis, incluidos exámenes de colesterol, presión arterial y glucosa. Masajes y regalos gratis. Conozca cara a cara a nuestros expertos en atención médica. Explore sus opciones y obtenga las respuestas a sus preguntas sobre atención médica en persona.



## Seminarios de Sesiones Informativas sobre Medicare

Martes 24 10:00 a. m., Sábado 28 10:00 a. m.

Cuando esté próximo a cumplir los 65 años de edad, una de las cosas más importantes para usted será tomar decisiones sobre su plan de salud. Florida Blue ofrece Sesiones Informativas mensuales para Futuros Usuarios de Medicare, diseñadas específicamente para las personas que están próximas a alcanzar la elegibilidad para Medicare. Así usted podrá hacer su transición a Medicare contando con la información que necesita. Estas sesiones son la ocasión perfecta para obtener respuestas a sus preguntas sobre Medicare y recibir consejos profesionales sobre sus necesidades de planes de salud, en persona. **El cupo es limitado, así que elija el día y la hora que más le convenga e inscribese ¡hoy mismo! Llámenos al 877-FL-BLUE-0 o visítenos en [floridablue.com](http://floridablue.com) para inscribirse en un evento.**



## Propósitos Saludables de Año Nuevo

- **Controle Sus Porciones**  
¿Desea reducir las dimensiones de su figura? Comience por reducir las dimensiones de sus platos. Según estudios, utilizar platos o tazones más pequeños favorece la pérdida de peso ya que ayuda a controlar que la persona no coma en exceso.
- **Manténgase Activo**  
Trate de introducir más actividad a su rutina diaria (los adultos deberían proponerse hacer 30 minutos de actividad por día). Una vez que desarrolla la mentalidad correcta, las oportunidades son infinitas.
- **Reduzca el Consumo de Sodio**  
Según estudios, los estadounidenses consumen cerca del doble del límite de sodio recomendado, es decir, una cucharadita por día. Las dietas en las que se consume menos sodio ayudan a disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca e hipertensión y mejoran el control del peso.
- **Limpie Sus Dientes Con Hilo Dental**  
Al igual que muchas personas, es posible que usted no sepa que las bacterias en su boca pueden provocar problemas graves si descuida la salud bucal. También podría sorprenderse al saber que, en los exámenes de rutina, el dentista puede descubrir indicios de diabetes o enfermedad cardíaca. Sencillamente puede limpiar sus dientes con hilo dental y evitar la aparición de bacterias.
- **Evite las Grasas Saturadas**  
Evite comer carnes rojas ya que contienen grasas saturadas, que pueden aumentar el nivel de colesterol y el riesgo de desarrollar problemas cardíacos.