

WHOLE you



2020 Winter Bulletin | Boletín de invierno del 2020

Your healthy source for living well.

Welcome to Whole You, a quarterly bulletin from Western Sky Community Care. We hope you'll use this as a way to stay updated on local events and your health plan benefits, and improve your well-being.

In this issue, learn how to beat allergies and manage asthma. Read tips for eating on a budget and getting the most value from your health plan. Land free tax help long before April. Then, enjoy a relaxing activity with some coloring sheets. Finally, kick back during spring break—and feel great.

Check out our community events and learn how you can get involved. We look forward to seeing you! Go to: <https://www.westernskycommunitycare.com/members/medicaid/events.html> to see a complete list of our upcoming events.

In our next issue, expect more content for the whole you.

Note: You'll find links to additional sources of information about many of our articles in the online version of this newsletter.

Bienvenida + Avance

Le damos la bienvenida a Whole You, un boletín trimestral de Western Sky Community Care.

En este número, infórmese sobre cómo vencer las alergias. Lea consejos para alimentarse sin exceder su presupuesto y obtenga ayuda gratis para sus impuestos mucho antes de abril. Después, disfrute de una actividad relajante con algunas hojas para colorear que le brindamos. Finalmente, descanse durante las vacaciones de primavera — y siéntase fabulosamente.

[Westernskycommunitycare.com](https://www.westernskycommunitycare.com)

¡Lea el número actual ahora!



SPRING BREAK, HEALTHY BREAK?

¿SUS VACACIONES DE PRIMAVERA SON VACACIONES SALUDABLES?

Spring break is a good time to relax. With these five tips, make your spring break a healthy break—and feel great.

Las vacaciones de primavera es un buen momento para relajarse. Con estos cinco consejos, haga de sus vacaciones de primavera unas vacaciones saludables — y siéntase fabulosamente.

Enjoy activity. You don't need a gym. Take a hike, go sightseeing on a bicycle or enjoy a swim. Prefer games? Grab a Frisbee, start a game of disc golf or try your hand at another type of play. There are many fun activities that can keep you moving.

Disfrute de la actividad física. No necesita un gimnasio. Salga a caminar, vaya a turistear en bicicleta o disfrute de nadar. ¿Prefiere los juegos? Tome un Frisbee, empiece un juego de golf de disco o pruebe a jugar otro tipo de juego. Hay muchas actividades divertidas que pueden mantenerle en movimiento.

Give back. Look for ways to support your community by volunteering. Many nonprofit organizations need assistance. Helping others relieves stress. A win-win!

Devuelva algo de lo que ha recibido. Busque formas de apoyar a su comunidad prestando servicio voluntario. Muchas organizaciones sin fines de lucro necesitan asistencia y ayudar a los demás alivia el estrés. ¡Todos salen ganando!

Practice moderation. For some, having a drink or two is part of unwinding. But alcohol can negatively impact even occasional drinkers because it elevates blood sugar levels. It can also lead to unhealthy snacking. Make sure to drink water and limit your intake.

Practique la moderación. Algunas personas se relajan bebiéndose uno o dos tragos. Sin embargo, el alcohol puede afectar negativamente hasta a los bebedores ocasionales porque eleva los niveles de azúcar en la sangre. También puede hacer que coma refrigerios poco saludables. Asegúrese de beber agua y limitar su consumo.

Eat smart. Just because you're on vacation doesn't mean calories and nutritional value don't count. Your body still needs vitamin-rich fuel. If you indulge at one meal, don't let it derail your week. Eat veggies, fruits and lean proteins throughout the day to feel your best.

Coma inteligentemente. Sólo porque está de vacaciones no significa que las calorías y el valor nutricional no cuenten. Su cuerpo continúa necesitando combustible rico en vitaminas. Si se excede en una comida, no permita que esto descarrile su semana. Coma verduras, frutas y proteínas magras durante el día para sentirse de lo mejor.

Catch some shut-eye. Try to keep your sleep routine within an hour or so of normal. By sticking to a consistent sleep schedule, you will feel more rested and have the energy to make your spring break the best one ever.

No se quede sin dormir. Trate de mantener su rutina de dormir dentro de una hora más o menos del horario normal. Al apegarse a un horario de sueño consistente, se sentirá más descansado o descansada y tendrá la energía para hacer de sus vacaciones de primavera las mejores que jamás haya tenido.



ALLERGIES ARE NOTHING TO SNEEZE AT LAS ALERGIAS NO PUEDEN TOMARSE A LA LIGERA

Watery, itchy eyes. Sneezing fits. If you have allergies, you know how miserable this time of year can be. There are things you can do that make you feel better this allergy season.

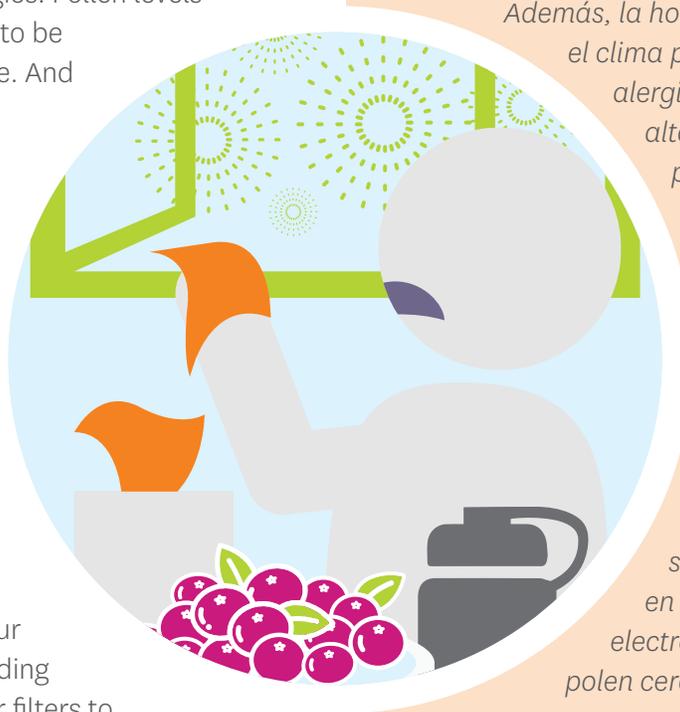
Allergy testing lets your doctor know what you're allergic to. That way a plan can be made to help you deal with allergies. Getting tested is a good first step to finding relief.

Additionally, what time you are outside and the weather can have a big effect on your allergies. Pollen levels are higher in the morning. So plan to be outdoors later in the day if possible. And if it's dry and windy, it is better to limit the amount of time you spend outside.

You can also learn about the amount of pollen in your area. Watch the local TV news during the weather report. Visit weather websites. There are also emails and other ways to check pollen near you.

Open windows expose you to pollen and other allergens. Use your air conditioner when at home or riding in a car. Check and change your air filters to improve air quality. And keep your carpets and floors clean and dust-free.

Lastly, watch what you eat. Foods like sugar, wheat, and dairy can make allergies worse. If you get symptoms like nausea, headache, dizziness, an itchy throat or wheezing take note and avoid the food in the future. Don't forget to drink plenty of water to flush and hydrate your system.



Los ojos llorosos y con comezón. Los ataques de estornudos. Si tiene alergias, sabe lo miserable que pueden sentirse esta época del año los que tienen alergias. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a sentirse mejor durante esta temporada de alergias.

Las pruebas de alergias permiten a su médico saber a qué es alérgico o alérgica. Sabiendo esto, puede elaborarse un plan para ayudarlo a lidiar con esas alergias. Hacerse las pruebas es un buen primer paso para encontrar alivio.

Además, la hora en que pasa tiempo al aire libre y el clima pueden afectar en gran medida sus alergias. Los niveles de polen son más altos en la mañana, de manera que planee estar al aire libre más tarde si es posible. Y, si el clima es seco y hay mucho viento, es mejor limitar la cantidad de tiempo que pasa al aire libre.

También puede informarse sobre la cantidad de polen en su área. Vea el reporte del clima en las noticias locales de televisión. Visite sitios de Internet especializados en el clima. También hay mensajes electrónicos y otras formas de verificar el polen cerca de usted.

Las ventanas abiertas le exponen al polen y otros alérgenos. Use su aire acondicionado cuando esté en su casa o en un vehículo. Revise y cambie sus filtros de aire para mejorar la calidad del aire. Asimismo, mantenga sus alfombras y pisos limpios y sin polvo.

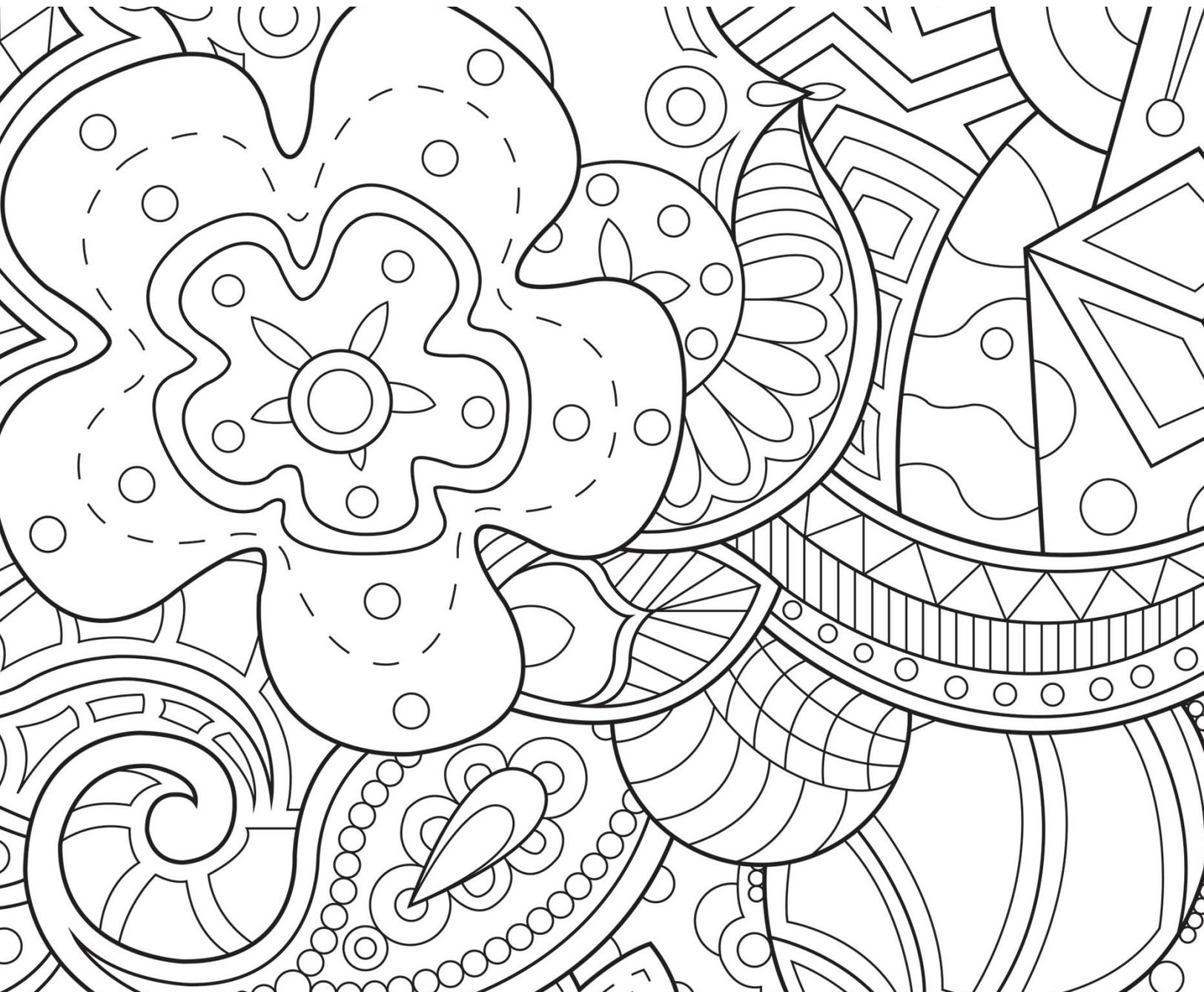
Por último, preste atención a lo que come. Los alimentos como el azúcar, el trigo y los lácteos pueden empeorar las alergias. Si se le presentan síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos y comezón en la garganta o respiración con silbido, tome nota y evite ese alimento en el futuro. No olvide beber bastante agua para limpiar e hidratar su sistema.

COLOR YOUR WAY TO RELAXATION

COLOREE PARA RELAJARSE

You don't have to be a kid to enjoy the benefits of coloring. Recent studies have found that adults can use coloring to help with stress. It's like meditating. You switch your thoughts to coloring instead of worrying. Take a few minutes and relax with this coloring page. There is even another one for you to share with your child or friend.

No tiene que ser un niño o niña para disfrutar de los beneficios de colorear. Los estudios recientes han determinado que los adultos pueden usar la actividad de colorear para ayudarse a reducir el estrés. Es como meditar. Uno cambia los pensamientos a colorear en lugar de preocuparse. Dedique unos cuantos minutos y relájese con esta página para colorear. Hasta le incluimos otra para que la comparta con su hijo o hija o una amistad.



HOW TO EAT HEALTHY AND SHOP SMART ON A BUDGET

6 FORMAS DE COMER Y COMPRAR SIN EXCEDER SU PRESUPUESTO

Healthy eating doesn't have to come with a high price tag. Check out these ideas for nutritious budget meals.

Choose wisely by selecting in-season and frozen fruits and vegetables. Check for price-per-pound deals on meat; consider buying larger portions and freezing what you don't use. Ask the butcher for lean and inexpensive cuts. Beans are also an easy and affordable source of protein.

Discount grocers and farmers' markets offer healthy options at lower costs than other stores. Many of the same products are carried in sister stores with different brand names.

Make a shopping list to cut down on impulse buys. Check the weekly advertisements of the grocers in your area to find the best deals on healthy options. Cut out or print coupons. Many grocers now have their own apps that let you make a shopping list. Then you can "clip" electronic coupons and view their advertised sales.

Cook once, eat twice. For example, whole chickens are usually a cheaper protein source that can extend into multiple meals.

Going in with a friend or family member to purchase bulk items helps keep your spending and food waste down. Freeze individual packs of food in freezer-safe storage bags for fast and easy food prep later.

Cómo comer saludablemente y comprar con inteligencia sin exceder su presupuesto

Comer saludablemente no tiene por qué ser demasiado caro. Repase estas ideas de comidas nutritivas que se ajustan a su presupuesto.

Elija sabiamente seleccionando frutas y verduras de temporada y congeladas. Vea si hay carne en oferta de precio por libra; considere comprar porciones mayores y congelar lo que no use. Pida al carnicero cortes magros y económicos. Los frijoles también son una fuente de proteína fácil y al alcance del bolsillo.

Los supermercados de descuento y mercados de granjeros ofrecen opciones saludables a costos más bajos que otras tiendas. Muchos de los mismos productos se venden en tiendas asociadas, pero con otros nombres de marca.

Elabore una lista de compras para reducir lo que compra impulsivamente. Repase los anuncios semanales de los supermercados de su área para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Recorte o imprima cupones. Muchos supermercados ahora tienen sus propias aplicaciones que le permiten preparar una lista de compras. Después, puede "recortar" los cupones electrónicos y ver las ofertas que anuncian.

Cocine una vez, coma dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros generalmente son una fuente de proteína más económica que puede hacerse rendir para varias comidas.





Get Free Help This Tax Season

Obtenga ayuda gratis esta temporada de impuestos

Tax time can be confusing. You have many options for help with filling out your tax return and getting filed on time. Best of all, these options are free to use.

La época de impuestos puede ser confusa. Sin embargo, hay muchas opciones en que puede obtener ayuda para llenar su declaración de impuestos y presentarla a tiempo. Lo mejor de todo es que puede usar estas opciones gratuitamente

Volunteer Income Tax Assistance (VITA)

The Internal Revenue Service (IRS) offers a free program for people who need help filling out their tax documents. Volunteers are trained and ready to work with you throughout the tax season.

Tax Counseling for the Elderly (TCE)

If you are 60 years and older, the IRS provides free assistance with its TCE program. IRS-certified volunteers can help with tax questions about pensions and retirement. **VITA and TCE** sites are close to where you live. You can find them nationwide at places like community centers, libraries and schools. Visit <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> to find a VITA or TCE site. Or, call 1-800-906-9887. Before you go, make sure you have the paperwork you'll need. Find the full list of what to bring at <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

IRS Phone Assistance

If you have questions about filling out your return, call the IRS at 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Representatives are available to help from 7 a.m. to 7 p.m. Your wait time can vary. The IRS estimates it at about 15 minutes.

MyFreeTaxes

The United Way and H&R Block have teamed up to create MyFreeTaxes. It's a website with 24/7 access to H&R Block expert software. Plus, you can use this free service to electronically file your state and federal taxes. The software can even check for any tax credits you may have missed. And that is important in helping you get your maximum refund. [Visit myfreetaxes.com for more information.](https://myfreetaxes.com)

Asistencia voluntaria para impuestos sobre el ingreso

El Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Service; IRS) ofrece un programa gratuito a las personas que necesitan ayuda para llenar sus documentos de impuestos. Tienen voluntarios capacitados y listos para trabajar con usted durante toda la temporada de impuestos.

Asesoramiento sobre impuestos para las personas de edad avanzada

Si tiene 60 años de edad o más, el IRS brinda asistencia gratuita mediante su programa TCE. Voluntarios certificados por el IRS pueden ayudar con dudas de impuestos sobre las pensiones y la jubilación. Hay sitios de VITA y TCE cerca de donde usted vive. Puede encontrarlo en todo el país en lugares como centros comunitarios, bibliotecas y escuelas. Visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> para encontrar un sitio de VITA o TCE. O bien, llame al 1-800-906-9887. Antes de ir, asegúrese de que tiene todos los documentos que necesitará. Encuentre la lista completa de lo que debe llevar en <https://www.irs.gov/individuals/checklist-for-free-tax-return-preparation>.

Asistencia telefónica del IRS

Si tiene preguntas sobre cómo llenar su declaración, llame al IRS al 1-800-829-1040, TTY/TDD 1-800-829-4059. Hay representantes disponibles para atenderle de 7 a.m. a 7 p.m. El tiempo de espera puede variar. El IRS calcula que ese tiempo es alrededor de 15 minutos.

MyFreeTaxes

United Way y H&R Block se unieron para crear MyFreeTaxes. Es un sitio de Internet con acceso 24/7 a software experto de H&R Block. Además, puede usar este servicio gratuito para presentar electrónicamente sus declaraciones de impuestos estatales y federales. El software hasta puede revisar si pasó por alto cualquier crédito para sus impuestos. Y eso es importante para ayudarle a obtener lo máximo de reembolso. Visite [myfreetaxes.com para obtener más información.](https://myfreetaxes.com)