

Teen Tips

VOLUME 6 | WINTER/SPRING 2023



Your Brain on Sleep

Few things have the power to affect your mood and health like sleep. What might only seem like a minor problem when you're well-rested can feel like a total mind collapse if you've been up all night. Good health starts with healthy habits. And sleep matters because it can help prevent serious health issues like diabetes, heart disease, and obesity. Alzheimer's, stroke, and dementia have also been linked to sleep problems. Scientists have long asked why we spend so much of our lives asleep. Some research suggests that our brains, when we rest, are like dishwashers. They use this time to clear out toxins that have built up.

Even if we know enough about sleep to know we should get more, most of us don't get enough. Sleep myths are common. One is the belief that you can adapt to very little sleep with time and practice. Another is that you can "catch up" on lost sleep and it's just as good as getting regular sleep each night. (It's not.)

- Keep a set sleep schedule. Get up at the same time every day, even on weekends or during vacations.
- Set a bedtime that allows you to get at least seven hours of sleep.
- Don't go to bed unless you are sleepy.
- If you don't fall asleep after 20 minutes, get out of bed.
- Establish a relaxing bedtime routine.
- Make your bedroom quiet and relaxing. Keep the room at a comfortable, cool temperature.
- Limit exposure to bright light in the evenings.
- Turn off electronic devices at least 30 minutes before bedtime.
- Don't eat a large meal before bedtime. If you are hungry at night, eat a light, healthy snack.
- Exercise regularly and maintain a healthy diet.
- Avoid caffeine in the late afternoon or evening.
- Reduce your fluid intake before bedtime.

myStrength

Finding support to focus on your emotional health is important. Now you can use digital tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is safe and secure. It offers personalized resources to improve your mood. Learning to use myStrength's tools can help you overcome the challenges you face.

Visit <https://www.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

Did you know...

- You may be eligible for free transportation for your doctor visits through Iowa Total Care.
- Is language a barrier? Connect with interpreters over the phone or face-to-face. Please contact us at 1-833-404-1061 (TTY: 711) for more information.



How much sleep does your body need?

Age Group	Recommended Hours of Sleep per Day
Newborn (0–3 months)	14–17 hours
Infant (4–12 months)	12–16 hours (including naps)
Toddler (1–2 years)	11–14 hours (including naps)
Preschool (3–5 years)	10–13 hours (including naps)
School Age (6–12 years)	9–12 hours
Teenager (13–18 years)	8–10 hours
Adult (18–60 years)	7+ hours
Adult (61–64 years)	7–9 hours
Adult (65+ years)	7–8 hours

Do You Have Asthma?

Do you cough a lot, especially at night? Are your breathing problems worse after physical activity or at certain times of the year? Do you have chest tightness, wheezing or colds that last more than 10 days? Does anyone in your family have asthma, allergies, or other breathing problems?

Asthma is a disease that affects your lungs. It causes wheezing, breathlessness, chest tightness, and coughing at night or early in the morning. If you have asthma, it can get better for a while and then worse. Asthma impacts everyone differently. If you think you might have asthma, schedule your annual well care visit. Have your doctor check for allergies and how well your lungs work.

Your doctor may prescribe medicine. Take it exactly how your doctor tells you, even if you do not have symptoms. Stay away from things that can trigger an attack. Make your own asthma action plan. Write down how you will manage your asthma both routinely and during an attack.



Su cerebro cuando duerme

Pocas cosas tienen el poder de afectar su estado de ánimo y su salud como el sueño. Lo que solo puede parecer un problema menor cuando está bien descansado puede sentirse como un colapso mental total si ha estado despierto toda la noche. La buena salud comienza con hábitos saludables. Y el sueño es importante porque puede ayudar a prevenir problemas de salud graves como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. El Alzheimer, los accidentes cerebrovasculares y la demencia también se han relacionado con problemas para dormir. Los científicos han preguntado por qué pasamos gran parte de nuestras vidas dormidos. Algunas investigaciones sugieren que nuestros cerebros, cuando descansamos, son como lavavajillas. Usan este tiempo para limpiar las toxinas que se han acumulado.

Incluso si sabemos lo suficiente sobre el sueño para saber que deberíamos dormir más, la mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente. Los mitos del sueño son comunes. Una es la creencia de que puedes adaptarte a dormir muy poco con el tiempo y la práctica. Otra es que puede "ponerse al día" con el sueño perdido y es tan bueno como dormir regularmente cada noche. (no lo es.)

- Mantenga un horario de sueño establecido. Levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.
- Establezca una hora de acostarse que le permita dormir al menos siete horas.
- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño.
- Si no se duerme después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.
- Haga que su dormitorio sea tranquilo y relajante. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y fresca.
- Limite la exposición a la luz brillante por las noches.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- No ingiera comidas abundantes antes de acostarse. Si tiene hambre por la noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Haga ejercicio regularmente y mantenga una dieta saludable.
- Evite la cafeína al final de la tarde o al anochecer.
- Reduzca la ingesta de líquidos antes de acostarse.

myStrength

Es importante contar con apoyo para enfocarse en su salud emocional. Ahora puede usar herramientas digitales que lo ayudarán a mejorar su salud mental y a mantenerla estable. myStrength es una aplicación segura. Ofrece recursos personalizados para mejorar su estado de ánimo. Aprender a usar las herramientas de myStrength puede ayudarlo a superar sus desafíos.

Visite <https://www-es.iowatotalcare.com/members/medicaid/benefits-services/benefits-overview.html>.

¿Sabía que...?

- Puede ser elegible para obtener transporte gratuito para sus visitas médicas con Iowa Total Care.
- ¿El idioma es una barrera? Comuníquese con intérpretes por teléfono o en persona. Comuníquese con nosotros al 1-833-404-1061 (TTY: 711) para obtener más información.



¿Cuánto sueño necesita su cuerpo?

Grupo de edad	Horas recomendadas de sueño por día
Recién nacidos (0–3 meses)	14–17 horas
Infantes (4–12 meses)	12–16 horas (incluidas las siestas)
Niños pequeños (1–2 años)	11–14 horas (incluidas las siestas)
Preescolares (3–5 años)	10–13 horas (incluidas las siestas)
Edad escolar (6–12 años)	9–12 horas
Adolescentes (13–18 años)	8–10 horas
Adultos (18–60 años)	7+ horas
Adultos (61–64 años)	7–9 horas
Adultos (65+ años)	7–8 horas

¿Tiene asma?

¿Tose mucho, especialmente por la noche? ¿Sus problemas respiratorios empeoran después de la actividad física o en ciertas épocas del año? ¿Tiene opresión en el pecho, sibilancias o resfriados que duran más de 10 días? ¿Alguien en su familia tiene asma, alergias u otros problemas respiratorios?

El asma es una enfermedad que afecta a los pulmones. Provoca sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos por la noche o temprano en la mañana. Si tiene asma, puede mejorar por un tiempo y luego empeorar. El asma afecta a todos de manera diferente. Si cree que podría tener asma, programe su visita anual de bienestar. Pídale a su médico que revise si tiene alergias y qué tan bien funcionan sus pulmones.

Su médico puede recetarle medicamentos. Tómelo exactamente como le indique su médico, incluso si no tiene síntomas. Manténgase alejado de las cosas que pueden desencadenar un ataque. Haga su propio plan de acción para el asma. Escriba cómo manejará su asma tanto de forma rutinaria como durante un ataque.





Healthy facts,
videos, tips
and more at
kidshealth.org

Datos saludables,
videos, consejos
y más en
kidshealth.org



Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务, 请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。