

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

LOS HÁBITOS SALUDABLES

INVIERNO DE 2021

Tema destacado:
vacunas

Receta saludable *más adelante*

¡A moverse!
Técnicas de respiración



EN ESTA
EDICIÓN:

1 - Vacunas

3 - Receta para el invierno

5 - Sepa a dónde acudir para recibir atención

6 - Guía para la incontinencia



TEMA DESTACADO

Vacunas

Vacuna contra el Coronavirus (COVID-19)

Todas las personas en California tendrán la oportunidad de vacunarse contra el COVID-19.

Pero nuestro suministro de vacunas es limitado en este momento. Por lo tanto, se le dará prioridad a los grupos que corren mayor riesgo, como las personas con altas probabilidades de exposición y las personas mayores de 65 años de edad. Debido a que los recursos se actualizan constantemente, le recomendamos que se registre en línea en myturn.ca.gov para recibir actualizaciones y saber cuándo es elegible y cuándo se abren las citas.

Vacuna contra la neumonía

La neumonía es una infección que inflama los sacos de aire de los pulmones y, a pesar de que es una enfermedad que se puede prevenir, cada año casi 50,000 personas mueren por neumonía¹. Puede ser particularmente fatal para las personas mayores de 65 años de edad y es una de las principales causas de hospitalización en adultos². Existen dos vacunas contra la neumonía, Prevnar 13 y Pneumovax 23. Hable con su médico acerca de qué vacuna es la mejor opción para usted. Recibir la vacuna contra la neumonía puede ser un gran paso para

mantenerse saludable. Le ofrecemos vacunas contra la neumonía y contra la gripe sin cargo para ayudarle a cumplir con las pautas de los CDC. ¡Comuníquese con su médico hoy mismo para programar sus vacunas contra la neumonía y la gripe! O vaya a una cadena de farmacias, como CVS, Walgreens o Rite Aid. ¡Solo muestre su tarjeta de seguro de Brand New Day!

Recuerde que el transporte de ida y vuelta al consultorio del médico es sin costo para usted por ser miembro de Brand New Day. Para programar el transporte gratuito, llame al 1-855-804-3340, TTY 711 de lunes - viernes de 8 am - 5 pm.

¹Center for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics. Influenza/Pneumonia Mortality by State. Retrieved January 06, 2021 from https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/flu_pneumonia_mortality/flu_pneumonia.htm

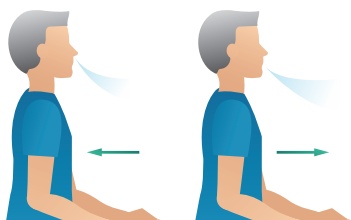
²American Lung Association. Learn About Pneumonia. Recibido el 6 de enero de 2021 de <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia>

¡A MOVERSE!

Hoy en día la salud pulmonar es más importante que nunca. Para mantenerse saludable o ayudarle a recuperar su función pulmonar como superviviente del COVID-19, comience el día con estos ejercicios sencillos para fortalecer los pulmones y mantenerlos fuertes.



Nivel I - Solo técnica de respiración



Inspire profundamente por la nariz y mantenga por 3 segundos. Exhale con los labios fruncidos, como si soplara una vela. La exhalación debe durar unos 5 segundos.

Repita esta técnica de respiración 3 veces.



Nivel II - Ejercicios en una silla

En lugar de pararse y correr con pasos rápidos, realice movimientos como si estuviera corriendo sentado durante 30 segundos.

Inmediatamente después practique la técnica de respiración del nivel I.



Nivel III - Ejercicios de pie ⚠

Corra en el lugar con movimientos rápidos durante 30 segundos.

Inmediatamente después practique la técnica de respiración del nivel I.



Si el ejercicio le genera dolores o es demasiado riesgoso, descienda 1 nivel hasta que se sienta lo suficientemente estable como para realizar el ejercicio. Siempre realice los ejercicios por primera vez con precaución para evitar lesiones. ¡El progreso lento es el mejor tipo de progreso para ir avanzando de a poco!



Receta de sopa de calabaza

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla grande picada
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 (3 libras), de calabaza moscada, pelada, sembrado y en cubos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- ½ cucharada de romero fresco picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 3 o 4 tazas de caldo de vegetales **bajo en sodio**
- Pimienta negra recién molida

Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregar la cebolla, la sal y varios granos de pimienta fresca molida, y saltear de 5 a 8 minutos hasta que estén blandas. Agregar el calabacín y cocinar hasta que se empiece a ablandar durante 8 a 10 minutos, revolver ocasionalmente.

Agregar el ajo, la salvia, el romero y el jengibre. Revolver y cocinar de 30 segundos a 1 minuto hasta que esté fragante, luego agregar las 3 tazas de caldo. Llevar a ebullición, cubrir y disminuir el calor a fuego lento. Cocinar de 20 a 30 minutos hasta que la calabaza esté tierna.

Enfriar un poco y verter la sopa en una licuadora, dividir en partes si es necesario, y mezclar hasta que quede suave. Si la sopa quedó demasiado espesa, agregar hasta 1 taza más de caldo y mezclar. Sazonar al gusto y servir con perejil, pepitas y pan crujiente.



CONSEJO SALUDABLE

La calabaza es una gran fuente de fibra, vitaminas, incluyendo A, C, E y B, y minerales como el calcio, el magnesio y el zinc.



Sudoku

2				6			5	7
		8				9	6	
9	6				7		1	
	9		1	2			8	5
	2		7		8		4	
7	8			4	6		9	
	5		4				3	1
	1	2				8		
3	4			8				9

Complete los cuadrados en blanco para que cada fila, cada columna y cada bloque de 3 a 3 contengan todos los dígitos del 1 al 9.

SEPA A DÓNDE ACUDIR

Es importante conocer sus opciones de atención de salud. Elegir el centro de atención adecuado puede hacerle ahorrar tiempo, dinero y, posiblemente, salvar su vida. A continuación le damos ejemplos de dónde acudir según los síntomas y el tratamiento. Cuando tenga dudas o por emergencias médicas, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 9-1-1.



LLAME A SU MÉDICO

Cuando tenga los siguientes síntomas:

- ✓ Un resfriado
- ✓ Dolor de espalda simple
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Dolor de oídos
- ✓ O cuando necesite atención médica, pero no tenga problema de esperar uno o dos días



ACUDA A UN CENTRO A ATENCIÓN DE URGENCIA

En los siguientes casos:

- ✓ Si no pudo comunicarse con su médico
- ✓ Si necesita atención médica hoy mismo, pero no tiene problema de esperar unas horas
- ✓ Si recibió indicaciones del médico para ir a un centro de atención de urgencia



ACUDA A LA SALA DE EMERGENCIAS O LLAME AL 911

Cuando tenga los siguientes síntomas:

- ✓ Dificultad para respirar o dolor de pecho
- ✓ Desmayo
- ✓ Entumecimiento o debilidad repentina
- ✓ Hemorragia no controlada
- ✓ Dolor severo o si sufrió una lesión grave



CONCÉNTRESE EN SU SALUD

GUÍA PARA LA INCONTINENCIA

TIPO	DEFINICIÓN
Incontinencia de esfuerzo	La pérdida de orina se produce por la presión en la vejiga al toser, estornudar, reír o levantar algo pesado.
Incontinencia imperiosa	La pérdida de orina sucede después de una urgencia repentina por orinar antes de llegar al baño.
Incontinencia funcional	La vejiga funciona con normalidad pero la persona no llega al baño a tiempo (por ejemplo, por artritis).
Incontinencia mixta	Combinación de incontinencia de esfuerzo e imperiosa.
Incontinencia por rebosamiento	La vejiga no se vacía completamente cuando orina. Se pierden pequeñas cantidades de orina después de usar el baño porque su vejiga todavía está muy llena debido a que no se vació por completo. Es posible que usted sienta o no la necesidad de orinar antes de que se produzca la pérdida. Un ejemplo de esto es el trastorno de sensibilidad por diabetes. A menudo, las personas diabéticas no sienten que su vejiga se llena.

¿Alguna vez ha hablado con un médico, un enfermero o con otro proveedor de salud sobre la pérdida de orina?

La irritación de la vejiga puede ser causada por algunos alimentos y bebidas.¹ Los problemas en la vejiga pueden aliviarse si se evita el consumo de alcohol, cafeína y alimentos picantes.

La irritación de la vejiga y la pérdida de orina no es algo normal en el envejecimiento. ¡Es importante hablar con su médico! Comprender la incontinencia puede facilitar esta conversación. Esta es una guía rápida para ayudarlo a comenzar a hablar con su médico.

Recuerde que usted tiene el beneficio de venta libre (Over-the-Counter), que le otorga fondos para gastar cada 3 o 6 meses, según su plan. Si tiene preguntas acerca de sus beneficios, llámenos al 1-866-255-4795, TTY 711

¹The Johns Hopkins Women's Center for Pelvic Health. Bladder Irritation. Retrieved December 09, 2020 https://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf



LOS HÁBITOS SALUDABLES **brand new day**

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

Los programas especializados incluyen:

Diabetes, demencia, insuficiencia renal crónica en estado terminal (ESRD), insuficiencia cardíaca crónica (ICC), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad mental

Horario:

Todo el año | De lunes - viernes de 8 am - 8 pm
Del 1 - octubre al 31 de marzo | De lunes - domingo de 8 am - 8 pm

www.bndhmo.com

¿Necesita ayuda?
Estamos aquí para
ayudar.
1-866-255-4795
TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809