

# Buena Salud

OTOÑO 2021

Salud Estacional p2

Mantenerse Activo en el Otoño p3

Salud de los Hombres p4

Receta de Pollo Criollo p5

Tomar sus Medicamentos  
Correctamente p6

Chequeo Anual p7



# Manténgase Saludable Según Cambian las Estaciones

Por el Dr. Christopher Ottiano MD, Director Médico



Los cambios de estación significan que los niños regresan a la escuela, el clima se está volviendo más frío y la temporada de resfriados e influenza está a la vuelta de la esquina. Con COVID-19 todavía en nuestra comunidad, es importante hacer todo lo posible para mantenerse saludable.

## Siga estos 5 consejos:

1. Lávese las manos con frecuencia para detener la propagación de gérmenes.
2. Vacúnese contra la gripe, al igual que su familia.
3. Esté atento a los síntomas. Si tiene tos, fiebre, dolores corporales o una nueva pérdida del gusto u olfato, comuníquese con su proveedor. Los síntomas de la gripe y el COVID-19 pueden ser similares, por lo que es posible que deba hacerse la prueba de ambos.
4. Descanse. Si se siente mal, tomarse un tiempo para descansar le ayudará a recuperarse y volver a hacer las cosas que ama.
5. Reciba la vacuna COVID-19 si aún no lo ha hecho. La vacuna COVID-19 es segura y le ayudará a protegerse de contraer COVID-19. Además, no le costará nada obtenerla.

Si tiene preguntas sobre cómo vacunarse o sobre su salud, comuníquese con su proveedor de atención primaria. ¡Esté bien y manténgase saludable!

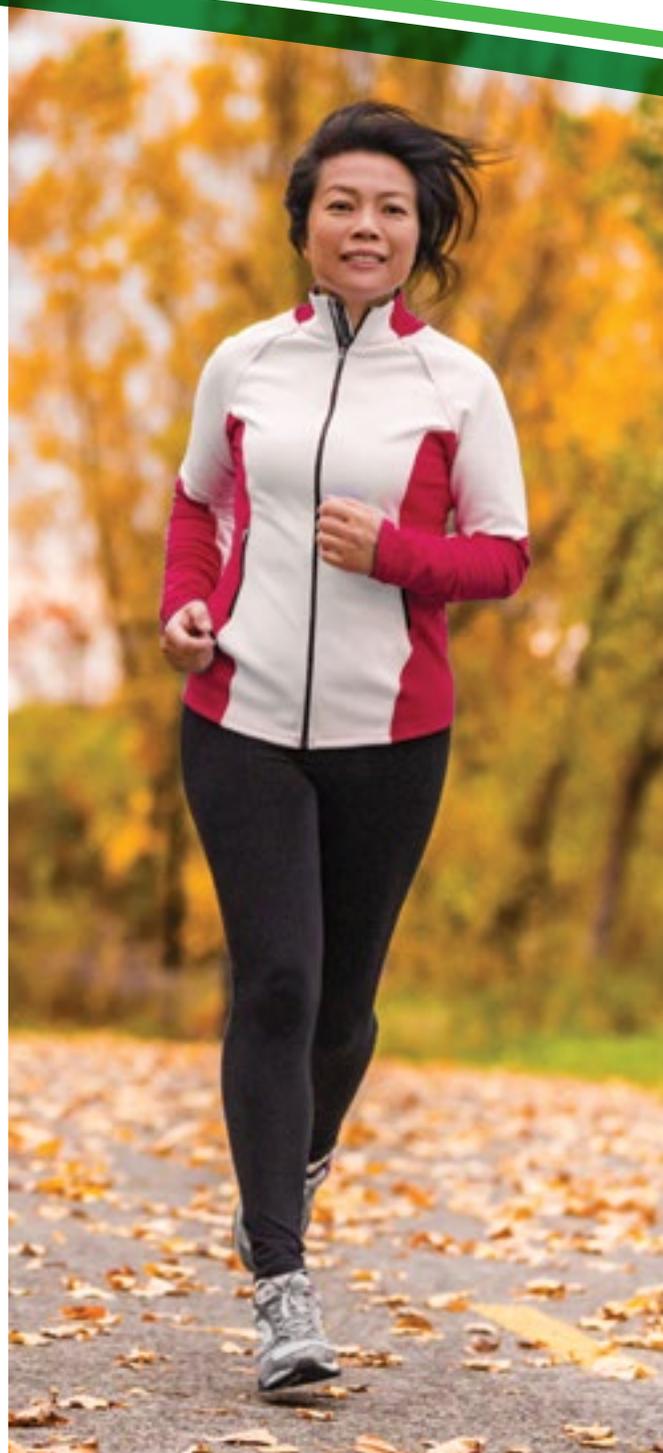
# Manténgase Activo mientras Bajan las Temperaturas

Cuando cambian las estaciones y hace demasiado frío para pasar tiempo al aire libre durante más de unos minutos, muchas personas son menos activas. Sí, puede ser difícil motivarse cuando hace frío, pero no se rinda: un poco de planificación le ayudará a superar los meses más fríos que se avecinan.

## Aquí tiene algunas ideas:

- **Encuentre una actividad de temporada.** A medida que cambian las estaciones, explore nuevas actividades como clases de ejercicios en interiores.
- **¡Capas, capas, capas!** La mejor manera de vestirse para la actividad al aire libre es usar capas.
- **Hidrátese.** Es igualmente importante mantenerse hidratado en climas más fríos.
- **Utilice las horas del día.** Si es posible, es mejor estar activo al aire libre mientras todavía hay luz.
- **Los amigos calientan el corazón.** Para una motivación adicional, pídale a un amigo que lo acompañe o únase a un grupo de caminata.
- **Regístrese en su centro comunitario local.** Elija entre una amplia variedad de clases, desde aeróbicos hasta yoga.
- **Suba las escaleras.** ¡Ya sea en casa o en el trabajo, cinco minutos a la vez a lo largo del día realmente suman!

Antes de comenzar cualquier programa de actividades, asegúrese de hablar con su proveedor.



# Salud de los Hombres

Muchos hombres experimentan problemas de salud que pasan desapercibidos o son ignorados.

Para ayudarle a mantenerse saludable, programe chequeos anuales con su proveedor de atención primaria y asegúrese de ir todos los años. Su proveedor puede ayudar a controlar su peso, presión arterial y nivel de colesterol en sangre.

Cada una de estas cosas se puede controlar, pero si no se controlan, pueden ser factores de riesgo peligrosos para la enfermedad cardíaca. Su proveedor puede recomendar cualquier cambio de estilo de vida, medicamentos o tratamientos necesarios para controlar mejor su peso, presión arterial y colesterol.

El bienestar mental tampoco debe pasarse por alto ni ignorarse. El estrés y la ansiedad pueden afectar tanto mental como físicamente. Recuerde, está bien no sentirse bien y es importante saber cuándo podría necesitar algo de apoyo y ayuda.

**Hágase cargo de su salud a cualquier edad, ¡nunca es demasiado tarde! Su proveedor de atención médica puede ayudarle a desarrollar un plan de acción y usted puede tomar medidas para vivir su mejor vida**





# Pollo criollo en 20 minutos

¿Tiene prisa por poner la cena en la mesa? Pruebe este sabroso plato principal que se puede cocinar en una estufa o en una sartén eléctrica.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo (enteras, sin piel, deshuesadas)
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (14 1/2 oz., con jugo)
- 1 taza de salsa de chile
- 1 pimiento verde (picado, grande)
- 2 tallos de apio (picados)
- 1 cebolla (picada)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de perejil (seco)
- 1/4 de cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 de cucharadita de sal

## Direcciones:

1. Caliente la sartén a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrica). Agregue aceite vegetal y pollo y cocine hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165° F (3-5 minutos).
2. Reduzca el fuego a medio (300 grados en una sartén eléctrica).
3. Agregue tomates con jugo, salsa picante, pimiento verde, apio, cebolla, ajo, albahaca, perejil, pimienta de cayena y sal.
4. Póngalos a hervir; reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, tapado durante 10-15 minutos.
5. Sirva sobre arroz cocido caliente o pasta integral.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Recipe source: <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/20-minute-chicken-creole>

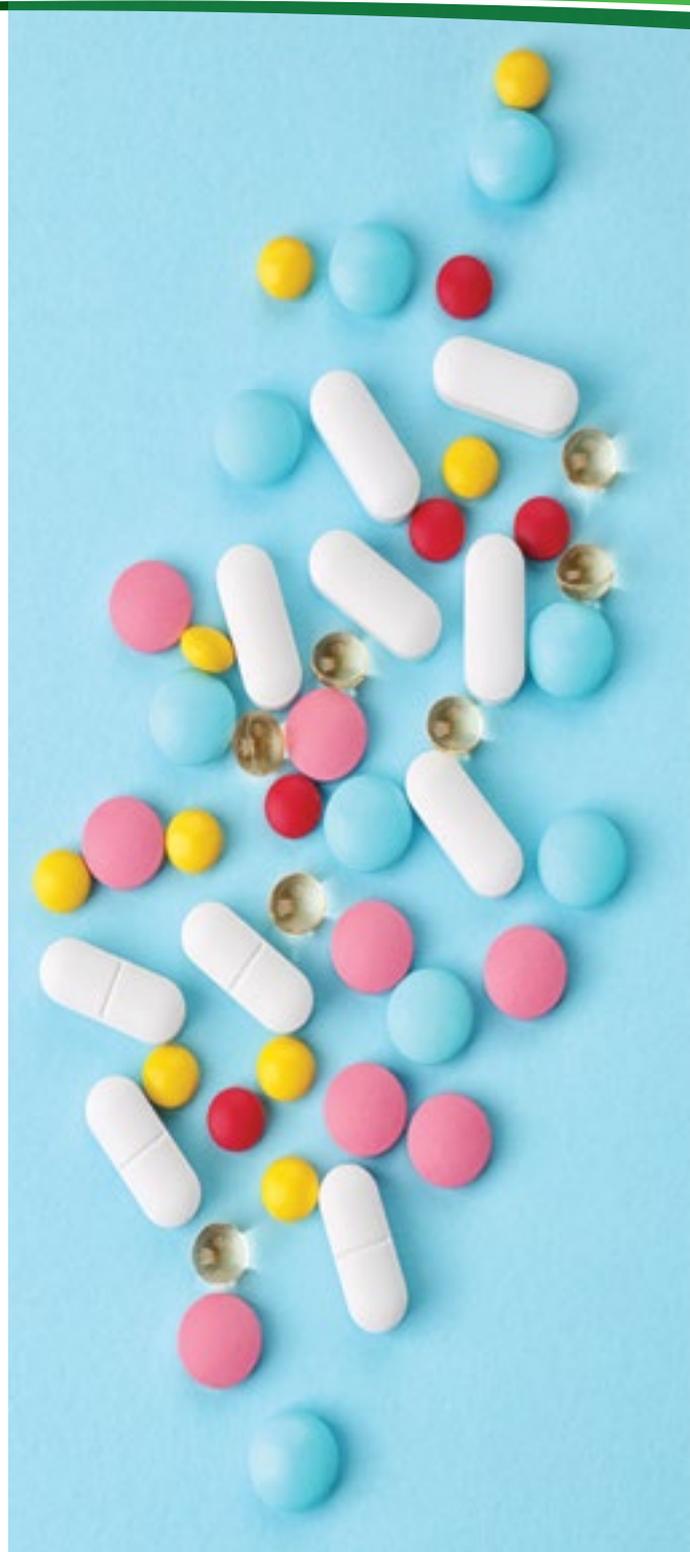
# Por qué es Importante Tomar sus Medicamentos Correctamente

Tomar los medicamentos a tiempo y según lo recetado por su proveedor es importante para su salud y bienestar. Si toma su medicamento en diferentes momentos del día o se salta algunos días, es posible que no funcione como debería.

## Aquí hay 5 consejos a seguir:

- Tome la dosis recetada a la misma hora todos los días (use una ayuda para la memoria, como las comidas, la hora de acostarse, cuadro o cajas de pastillas).
- No omita dosis ni tome medias dosis a menos que su proveedor se lo indique.
- Tome el medicamento hasta que se termine o hasta que su proveedor le diga que puede dejarlo.
- No tome medicamentos que no sean suyos.
- ¿Tiene preguntas sobre su receta? Hable con su farmacéutico o proveedor de atención médica.

**¡Siga estas sencillas reglas y se sentirá mejor en poco tiempo!**



Las 5 Ventajas Principales de ser Miembro de Neighborhood

# Neighborhood es la Mejor Opción: ¡Hacemos Fácil el Cuidado de la Salud!

1.

Un programa de Recompensas para Miembros que fomenta comportamientos saludables. Obtenga tarjetas de regalo y más, si usted es elegible.\*

2.

Servicio de atención al cliente, local, amable y servicial en su idioma.

3.

Servicios de coordinación de la atención para personas con necesidades de atención médica complejas.

4.

Servicios de transporte que no son de emergencia para transporte a citas médicas, dentales u otras citas relacionadas con la salud.

5.

Acceso a una amplia red de proveedores, especialistas y farmacias.

\*Se aplican restricciones. Para saber si eres elegible visite [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards)

## No Olvide su Chequeo Anual

Un examen físico anual les permite a usted y a su proveedor hablar sobre cómo se siente, física y mentalmente. También puede ayudarle a observar áreas de su salud que pueden necesitar atención, para que no causen problemas mayores en el futuro. Ir a su chequeo anual es una de las mejores formas de mantenerse al tanto de su salud. Para todos los miembros de Neighborhood, los chequeos anuales están cubiertos sin costo para el miembro. ¡Programé el suyo hoy!





# Rifa de Tarjetas de Regalo

¡Gracias por ser un valioso miembro de Neighborhood! Participe en el sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 antes del 26 de noviembre. Visite [www.nhpri.org/newsletter-raffle](http://www.nhpri.org/newsletter-raffle) y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.



*Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2021 Impreso en U.S.A.*

*Para obtener más consejos y recursos de salud visite: [www.nhpri.org/your-health](http://www.nhpri.org/your-health) o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al: Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711) Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711) Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)*