

# Buena Salud

BOLETÍN TRIMESTRAL OTOÑO 2016

¡Evite contraer la gripe! Pagina 2

Actualizaciones para la temporada Pagina 3

Buen estado físico durante el otoño Pagina 4

Algunos Consejos para Ejercicios Pagina 6

¡Entre y **GANE** un Esperilizador de verduras!  
PAGINA 3




#BXNGMFF .....CAR-RT LOT\*\*C048  
 #DEE0001112223/0#  
 JANE S. SMITH  
 111 MAIN ST  
 CITYTOWN US 55555-5555  
 P-2 P18





# ¡Evite contraer la gripe!

*El otoño está* a la vuelta de la esquina, y todos estamos emocionados por las alegrías estacionales de clima más fresco y las hermosas hojas de Nueva Inglaterra. Pero significa que la temporada de gripe está encima de nosotros, también.

De acuerdo con el Departamento de Salud de Rhode Island ([www.health.ri.gov/flu](http://www.health.ri.gov/flu)), la mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse contra la gripe. La vacuna contra la gripe, que por lo general vuelve a estar disponible antes de octubre de cada año, es segura y está disponible sin costo alguno para los miembros de Neighborhood. Los miembros pueden obtener su vacuna contra la gripe de su proveedor, en una clínica local, o una farmacia. La gripe puede afectar a cualquier persona y puede causar graves problemas para los niños, los ancianos y las personas con problemas de salud crónicos.

Además de recibir la vacuna contra la gripe cada año, usted puede ayudar a prevenir la propagación de la gripe manteniendo buenos hábitos de higiene. Al igual que el resfriado común, la gripe es un virus que se puede propagar a través de los estornudos y la tos. Además, puede vivir fuera del cuerpo durante dos horas, lo que significa que las superficies como las manijas de las puertas y encimeras deben mantenerse limpias.

**Para averiguar dónde se puede obtener la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711).**



## Haga su parte para alejar la gripe

- › Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón.
- › Cúbrase la boca y la nariz con el codo al estornudar o toser.
- › Trate de no tocarse los ojos, la nariz y la boca—esas son las vías más rápidas para que el virus se propague.
- › Si usted o su hijo están enfermos, no vaya a la escuela o el trabajo. En cambio, quédese en casa, manténgase hidratado y descance lo suficiente.

# Comida Placentera Sin las Calorías

El otoño no tiene que ser un tiempo para tener una alimentación poco saludable. Mantenga los hábitos saludables con frutas de temporada y vegetales que se pueden encontrar en su supermercado o mercado de agricultores locales.

Reciba recetas sabrosas para el otoño en nuestro sitio Web en [www.nhpri.org/HealthyFall/HealthyRecipes](http://www.nhpri.org/HealthyFall/HealthyRecipes).

Échele un vistazo a todas las cosas buenas en esta temporada de otoño:



- › Manzanas
- › Arvejas
- › Batatas dulces
- › Rúcula
- › Peras
- › Rábanos
- › Zanahorias
- › Calabazas



## Rifa: GANE un espiralizador de verduras



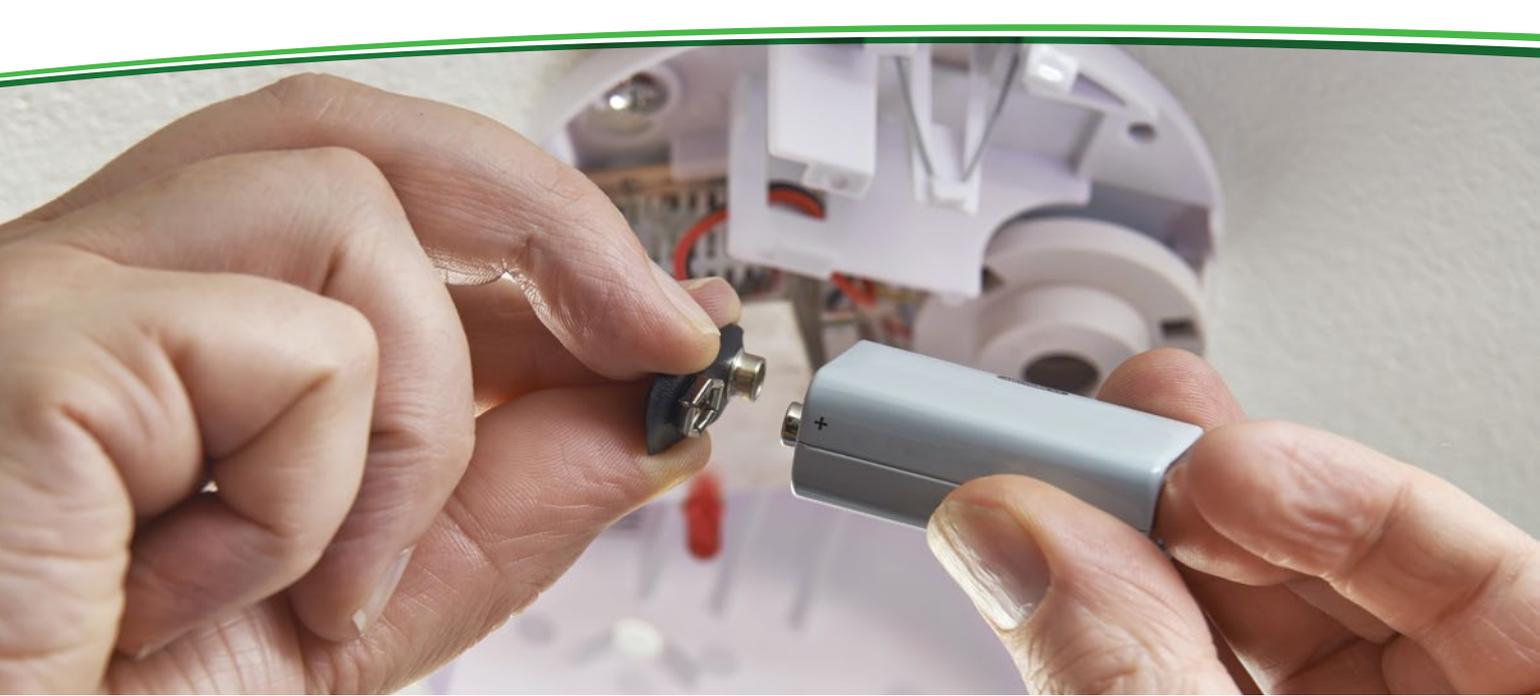
### Aplastando los Carbohidratos

Es posible que haya visto pequeños aparatos que ayudan a cambiar el calabacín en espaguetis de verduras o “Zoodles” - sin el almidón. Esta alternativa saludable a la pasta puede ser cubierta con su salsa de tomate favorita, verduras y queso.

Para ayudarle a tener habilidad en la cocina, estamos rifando un aparato “zoodle” (espiralizador de verduras) y un libro de receta.

Llame a la línea de sorteo de Neighborhood al 1-401-459-6706 (TDD/TTY 711) para participar en el sorteo. Deje su nombre, número de teléfono, dirección y número de identificación de Neighborhood para poder participar. El plazo del sorteo es el 17 de octubre 2016.





# Los Relojes no son La Única Cosa Para Cambiar

*El domingo, 6 de noviembre será el momento de “retrasar”*

y cambiar nuestros relojes atrasándolos una hora y con ello veremos la salida y puesta del sol una hora más temprano. Esta señal de temporada no es sólo para ver reducirse un poco más de luz del día, aunque es también un buen momento para pensar en el monóxido de carbono y la seguridad contra incendios.

**Mientras usted está reajustando los relojes:**

- › Pruebe sus detectores de humo y monóxido de carbono. La Cruz Roja Americana recomienda hacer esto todos los meses. Sí, usted necesita ambos—las unidades de calefacción y aparatos de cocción que pueden estar dañados o instalados de forma incorrecta pueden causar una acumulación letal de monóxido de carbono, no sólo incendios.
- › Cambie las baterías de los detectores de humo. Y si han pasado 10 años desde que compró el detector, debe reemplazarlo.
- › ¿Sabe usted cómo escapar si hay un incendio? compruebe con cada miembro de su hogar para asegurarse de que haya un plan de seguridad.
- › Asegúrese de que cualquier material inflamable esté lejos fuentes de calor tales como calentadores de zócalo, calentadores portátiles o la estufa.
- › Las velas y mantas eléctricas son acogedoras, pero nunca se deben dejar encendidas cuando no está en casa o si está a punto de dormirse.



# Algunos Consejos para Ejercicios Durante la Estación de Otoño

Un clima más frío no es excusa para dejar su rutina de ejercicios. Si usted está teniendo problemas para mantener el ánimo con el que inicio la primavera y el verano, no se preocupe—aquí están algunas ideas para ayudarle a moverse este otoño:



## Para las familias

Una caminata a paso ligero puede ser suficiente para hacer que su ritmo cardíaco marche. Visitar uno de los muchos laberintos de maíz o tomar el largo camino de regreso a través del huerto de calabaza a pie en lugar de un paseo de heno.



## Para los fanáticos del follaje

Disfrute de la caída de las hojas en Rhode Island haciendo una excursión. Hay recorridos para todos los niveles de experiencia—desde los bucles suaves de Neutaconkanut Hill, el oasis urbano en Olneyville, a los paisajes escénicos de Sachuest Point. El Rhode Island Land Trust Council tiene una lista completa aquí: [www.exploreri.org/gtraillist.php](http://www.exploreri.org/gtraillist.php)



## Para los que le gustan las aventuras

El clima no puede ser siempre tan perfecto como lo fue en los meses cálidos del verano, pero gracias a parques de actividades bajo techo como Rock Spot Climbing (con lugares en todo el estado) y Launch Trampoline Park en Warwick, puede lograr ejercitarse divertidamente bajo techo con—lluvia o sol.



*Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. 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. © 2016 Impreso en U.S.A.*

*Para obtener más consejos de salud y recursos, visite el sitio web [www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth](http://www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth) o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711).*