



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Abril de 2021

Escuelas públicas de Perth Amboy

Después de recibir la vacuna contra la COVID-19

Consejo oportuno:

¿Es hora de hacer una limpieza de primavera? Una casa limpia puede estimular su sistema inmunitario y ayuda a evitar enfermedades y alergias. Ordenar los espacios de la casa suele reducir el estrés y la depresión. El instituto de limpieza [American Cleaning Institute](#) informa que el [baño](#) es el espacio limpiado con más frecuencia.

Presentado por
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

La vacuna contra la COVID-19 es un paso fundamental en el camino de volver a una sensación de normalidad. Esperamos que haya recibido la vacuna contra la COVID-19. Si es así, usted se preguntará qué viene a continuación. Las siguientes preguntas y respuestas recopiladas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades ([CDC](#), por sus siglas en inglés), pueden ayudar.

¿Cuánto tiempo tarda la vacuna en hacer efecto?

Su cuerpo necesita tiempo para formar una protección después de cualquier vacuna. Las vacunas contra la COVID-19 que requieren dos dosis pueden tardar en protegerlo una o dos semanas después de la segunda dosis.

Aun así, ¿puedo contagiarme de COVID-19?

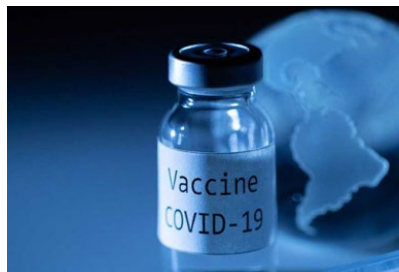
Aunque los estudios muestran que las vacunas tienen una efectividad de aproximadamente un 95 %, es posible que pueda contraer COVID-19. Sin embargo, los expertos creen que la vacuna ayuda a evitar la gravedad de la enfermedad incluso si no se contagia de COVID-19.

¿Puedo seguir propagando el virus a otras personas?

Incluso si es asintomático, es posible que propague la COVID-19 a otros. Por lo que es importante continuar tomando los recaudos para protegerse a sí mismo y a

otros mediante la práctica de estas medidas de seguridad establecidas:

- Use la mascarilla (cubra la nariz y la boca)
- Manténgase al menos dos metros (seis pies) de otras personas
- Evite las áreas concurridas y los lugares con poca ventilación
- Lávese las manos continuamente



Los expertos necesitan comprender más sobre la protección de la vacuna antes de revisar las recomendaciones de seguridad.

¿Debo estar en cuarentena si me expongo a una persona con COVID-19? El CDC recomienda

que no es necesario que las personas vacunadas expuestas a un caso de COVID-19 estén en cuarentena si fueron [completamente vacunadas](#), están dentro de los tres meses de terminar una serie de vacunación y permanecen asintomáticos desde la exposición a la COVID-19. Si no se cumplen con todos los criterios, debe quedarse en cuarentena como medida de precaución.

Use todas las herramientas disponibles para permanecer seguro y ayudar a detener la propagación. Consulte las [noticias más recientes sobre la vacuna](#) y más en [aetna.com](#).

Conciencia sobre el consumo de alcohol

El **Mes de la conciencia sobre el consumo de alcohol**, que se celebra todos los años en abril, tiene como objetivo concienciar a las personas sobre cómo los trastornos relacionados con el consumo de alcohol afectan a las personas, familias y comunidades. Este año es particularmente importante debido a que las restricciones y el estrés por COVID-19 pueden aumentar la susceptibilidad al abuso de sustancias, adicción y recidiva. De hecho, las ventas de alcohol en los Estados Unidos han aumentado casi el 30 % en el último año.

El abuso de alcohol puede afectar su vida tanto personal como profesional. El consumo prolongado de alcohol lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones de salud graves, como presión arterial alta, enfermedad cardíaca, enfermedad hepática y accidente cerebrovascular, y puede desencadenar otras consecuencias que podrían poner en riesgo su vida.

Esté atento a las señales de alerta. El trastorno de consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que tenga. Tenga en cuenta que los síntomas suelen ocurrir al mismo tiempo. Los signos comunes incluyen los siguientes:

- Irritabilidad o cambios de humor
- Mala coordinación
- Signos de arrastrar las palabras
- Lagunas o pérdida de memoria a corto plazo
- Beber solo o en secreto
- Conductas riesgosas, como manejar ebrio

Si usted o un ser querido están preocupados por el consumo de alcohol, hable con su médico o comuníquese con los servicios de salud mental y consumo de sustancias tóxicas Substance Abuse and Mental Health Service Administration al (800) 662-HELP (4357) o ingrese a [samhsa.gov](https://www.samhsa.gov).



Receta saludable

Ensalada de col y calabacita

Ingredientes

- 2 tazas de calabacitas rayadas en listones gruesos
- 2 tazas de coles rayados
- 1 zanahoria rayada
- 2 cebolletas rebanadas
- 1/2 de taza de rábanos rebanados
- 1/3 de taza de salsa suave
- 1/3 de taza de mayonesa baja en grasas

Preparación:

1. Escorra las calabacitas rayadas presionando entre capas de toallas de papel.
2. Colóquelas en un recipiente grande; agregue la col, las zanahorias, las cebolletas y los rábanos.
3. En un recipiente pequeño, combine los ingredientes restantes.
4. Vierta las verduras y mezcle.
5. Cubra y enfríe al menos 1 hora; sírvala.

Cada ración proporciona 55 calorías, 3 g de grasas totales, 1 g de grasas saturadas, 1 g de proteínas, 171 mg de sodio, 7 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética y 4 g de azúcares totales.

Abril

Mes de la conciencia sobre el consumo de alcohol

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
[samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)

Mes de la conciencia sobre el cáncer testicular

Testicular Cancer Awareness Foundation
[testicularcancerawarenessfoundation.org](https://www.testicularcancerawarenessfoundation.org)

Mes de la conciencia nacional sobre el autismo

Autism Society
[autism-society.org](https://www.autism-society.org)

Mayo

Mes de la prevención contra el cáncer de piel

American Academy of Dermatology
[aad.org](https://www.aad.org)

Mes de la salud mental

Mental Health America
[mhanational.org](https://www.mhanational.org)