



Viva bien, trabaje bien

Boletín de beneficios de salud del empleado Junio de 2021

Escuelas públicas de Perth Amboy

Consejo oportuno:

Asegúrese de consultar nuestra nueva herramienta en línea, beneficios en línea. Ahora tiene acceso a la información de su plan de salud las 24 horas del día los 7 días de la semana desde su computadora. Puede hacerlo de dos maneras:

- 1) Vaya a la [página web](#) de beneficios y nómina y haga clic en el enlace de *beneficios en línea*
- 2) Vaya directamente al sitio web de la [página principal](#).

Brought to you by
INTEGRITY CONSULTING
GROUP
104 Interchange Plaza
Suite 202
Monroe Township
New Jersey 08831
(888) 737-4313

Noticias sobre la vacuna contra la COVID-19

Las vacunas contra la COVID-19 son una herramienta primordial para ayudarnos a volver a la normalidad anterior a la pandemia. Hay muchas noticias sobre las vacunas de las que debemos estar al tanto. Aquí tiene algunas de las más actuales del [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades](#) (CDC, por sus siglas en inglés).

Guía de la vacuna contra la COVID-19 para quienes sufren alergias. Conozca las [reacciones alérgicas](#) a la vacuna contra la COVID-19. **Las reacciones alérgicas graves, o anafilaxia,** pueden requerir un tratamiento con epinefrina o una visita al hospital. Una **reacción alérgica inmediata** sucede dentro de las cuatro horas siguientes a la vacunación y puede incluir síntomas como urticaria, hinchazón o dificultad respiratoria como la sibilancia.

Si es alérgico a un ingrediente de la vacuna contra la COVID-19, hable con su médico para que lo oriente.



Orientación sobre la vacuna contra la COVID-19 para mujeres embarazadas y que están amamantando. Las mujeres que están embarazadas tienen más probabilidades de sufrir una enfermedad grave de COVID-19 que quienes no lo están. Si está embarazada, puede administrarse la vacuna. Analice lo siguiente con su médico si no está segura:

- ¿Cuáles son las probabilidades de que se exponga al virus?
- ¿Cuáles son los posibles riesgos?
- Eficacia de la vacuna, efectos secundarios, etc.

En la actualidad, no hay datos disponibles acerca de la seguridad de la vacuna para mujeres que están lactando o sobre los efectos en los niños lactantes. Sin embargo, no se cree que las vacunas de ARNm sean riesgosas. Visite el [sitio web](#) del CDC para obtener más detalles.

Orientación sobre la vacuna contra la COVID-19 para niños. Los niños pueden contagiarse COVID-19 y enfermarse de gravedad. Actualmente, el [CDC](#) recomienda la vacuna de Pfizer-BioNTech para los niños de 12 años o mayores.

¿Tiene preguntas acerca de la vacuna? Consulte estas [preguntas frecuentes](#) de Aetna. Hable con su médico. O bien, visite [cdc.com](#) y nuestro plan de salud [Benefits Online](#) para mantenerse al día con las noticias sobre la vacuna contra la COVID-19.

Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad progresiva del cerebro que destruye de forma gradual la capacidad de recordar, razonar, imaginar y aprender. A menudo, es difícil de diagnosticar debido a que los signos tempranos se parecen mucho a los signos naturales del envejecimiento.

Hay 100,000 millones de neuronas en el cerebro. Cada una de estas células se une a otras para formar "redes de comunicación". La enfermedad de Alzheimer evita que algunas células funcionen de la forma correcta, aunque los científicos no están seguros de por qué sucede esto. A medida que se propaga el daño, las células no pueden funcionar y, con el tiempo, se mueren.

Con el envejecimiento normal, la mayoría de los cerebros de las personas desarrollan placas (depósitos de fragmentos de proteína) y ovillos (fibras de otra proteína). Durante las autopsias, se ha descubierto que las personas que sufrían de la enfermedad de Alzheimer tienen muchas más placas y ovillos, los cuales podrían estar involucrados en el bloqueo de la comunicación entre las neuronas. La Alzheimer's Association ha identificado 10 signos de advertencia ante los cuales hay que estar atento:

- Pérdida de la memoria que interrumpe la vida diaria
- Dificultades para resolver problemas
- Dificultades para completar tareas conocidas
- Confusión con el tiempo y el espacio
- Dificultad para comprender las imágenes visuales o relaciones espaciales
- Problemas para hablar o escribir
- Pérdida de cosas
- Capacidades de juicio disminuidas o mal juicio
- Abandono del trabajo o de los entornos sociales
- Cambios de humor o personalidad

Obtenga más información en alz.org.



Receta saludable Pasta primavera

Ingredientes

- 1 taza de fideos (sin cocinar)
- 1 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de vegetales mezclados, como colinabo, guisantes dulces, zanahorias o espárragos (picados)
- 1 taza de tomates (picados)
- 1 cucharada de margarina
- 1/4 cucharadita de polvo de ajo
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de queso parmesano

Preparación

1. Cocine los fideos según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocinan, caliente aceite en una sartén.
3. Agregue los vegetales y saltéelos hasta que estén tiernos. Revuélvalos de forma constante.
4. Agregue los tomates y saltéelos durante dos minutos más.
5. Agregue la margarina y los fideos cocinados a la sartén, y mézclelos con los vegetales.
6. Agregue condimentos y esparza el queso parmesano; luego, sírvalo.

Prácticas de Salud Nacional

Junio

**Mes de la
concienciación sobre el
Alzheimer y el cerebro**

Alzheimer's Association
alz.org

**Mes nacional de
la concienciación
sobre la afasia**

*National Aphasia
Association*
aphasia.org

Julio

**Mes internacional de
la concienciación sobre
el estreptococo del
grupo B**

*Group B Strep
International*
groupbstrepinternational.org

Agosto

**Mes de
la concienciación sobre
la psoriasis**

*National Psoriasis
Foundation*
psoriasis.org