

Viva Bien Trabaje Bien

Ocubre de 2023



Escuelas públicas de Perth Amboy

Lo que debe saber sobre la temporada de gripe de este año

La temporada de influenza (gripe) dura de octubre a mayo en los Estados Unidos, con una actividad máxima de la influenza entre diciembre y marzo. Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, el momento y la duración de la actividad de la influenza han sido impredecibles. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. reportaron aumentos tempranos en la gripe estacional el año pasado. El hemisferio sur también experimentó un aumento temprano de la actividad de la gripe este año, lo que puede indicar lo que está por venir en los Estados Unidos.

Además, los expertos en salud anticipan otra ola de infecciones virales respiratorias este otoño, a saber, la gripe, el virus que causa COVID-19, y el virus sincitial respiratorio (VSR). Afortunadamente, las vacunas para los tres virus estarán disponibles por primera vez en el otoño. Se ha demostrado que las [vacunas](#) reducen las hospitalizaciones y la muerte y pueden ser particularmente beneficiosas para aquellos con salud comprometida.

Pruebas de COVID-19 para el hogar gratuitas.

A partir de septiembre 25 de 2023, una vez más estarán disponibles en COVIDTests.gov las pruebas de COVID-19 para el hogar gratuitas. Estas pruebas del hogar son herramientas para detener la diseminación, evitar las hospitalizaciones, y defenderse para no enfermarse gravemente. Haga su pedido en COVIDTests.gov.

Consejos para mantenerse saludable

La gripe puede causar complicaciones graves para personas de cualquier edad, pero los niños y los adultos mayores son especialmente vulnerables. Para ayudar a mantener [su hogar saludable](#) esta temporada de gripe, considere las siguientes sugerencias:

- Vacúnese. Vacunarse contra la gripe es su mejor oportunidad de prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que cualquier persona de 6 meses en adelante se vacune contra la gripe todos los años. Las vacunas contra la gripe y el COVID-19 se pueden administrar en la misma visita.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y manténgase alejado de los demás cuando se sienta mal. Debido a que los síntomas de la gripe y COVID-19 son similares, los médicos dicen que es mejor hacerse la prueba para saber lo que tiene.
- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón para protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cúbrase al toser y estornudar para prevenir la propagación de gérmenes.
- Duerma bien, manténgase activo y beba mucha agua para mantener su sistema inmunológico fuerte.
- Coma una dieta nutritiva de granos saludables, frutas, verduras y fibra.

Los mejores meses para vacunarse contra la gripe son septiembre y octubre. Por lo tanto, no lo retrase y haga una cita hoy para vacunarse contra la gripe sin ningún costo para usted. Para ello, lea el folleto adjunto o inicie sesión en la [página web Aetna](#).

¿Dónde están los lugares con más gérmenes?

Los gérmenes son parte de la vida, y están en todas partes. El aire seco asociado con el otoño y el invierno también facilita que los gérmenes se propaguen y permanezcan en el aire. Aquí hay algunos puntos calientes de gérmenes:

- **Hogar:** controles remotos, mostradores de cocina, accesorios y manijas de baño, esponjas y soportes para cepillos de dientes
- **Lugar de trabajo:** escritorios, teclado, mouse, reposabrazos de sillas, herramientas de escritura, manijas, interruptores y pomos de puertas
- **Escuela:** fuentes de agua, pomos de puertas, escritorios y mesas, útiles escolares compartidos, cafeterías y patios de recreo

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de gérmenes, especialmente después de estornudar, toser o sonarse la nariz.



Abastecer una cocina nutritiva

No es necesario dominar el arte de planificar las comidas para [comer bien](#) durante la semana. Puede ser tan simple como abastecer su cocina con bloques de construcción a la hora de comer. Considere tener a mano estos alimentos básicos nutritivos de despensa, refrigerador y congelador para facilitar la alimentación saludable:

- Los garbanzos enlatados se pueden agregar fácilmente a las sopas o triturar con condimentos para obtener proteínas y fibra adicionales.
- La pechuga de pollo es una gran proteína para construir una comida. Podrías hacer pasta, sopas, guisos, sándwiches y más.
- El tofu extra firme está lleno de proteínas y calcio de origen vegetal. Su sabor neutro lo hace ideal para salteados y curry.
- La quinua o las lentejas son opciones versátiles para redondear las comidas. Están llenos de fibra y proteína.
- Los espaguetis de trigo integral son una gran idea de comida de última hora. Tiene una dosis considerable de fibra y ayuda a reducir el colesterol.
- Las espinacas congeladas pueden ir fácilmente en platos de huevo, pasta o batidos. Está lleno de cuatro veces los nutrientes de la espinaca fresca.

Con estos conceptos básicos saludables a mano, puede preparar comidas nutritivas que requieran un esfuerzo mínimo.



Receta saludable Tofu con espinacas

Ingredientes

- 1 paquete de tofu
- 1 cucharada de aceite
- 4 tazas de espinacas frescas
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas

Preparación

1. Escurrir el tofu. Córtelo en cubos de 1 pulgada.
2. Rompe las espinacas en trozos del tamaño de un bocado.
3. En una sartén grande, calienta el aceite y saltea los cubos de tofu durante unos minutos. Mueve el tofu al centro de la sartén.
4. Añadir las espinacas y la salsa de soja. Mezclar.
5. Cubra la sartén y cocine hasta que las espinacas se marchiten.
6. Espolvorear sobre las semillas de sésamo.

Información nutricional (por porción)

| | |
|------------------|--------|
| Calorías totales | 77 |
| Grasa total | 5 g |
| Proteína | 7 g |
| Sodio | 216 mg |
| Carbohidratos | 2 g |
| Fibra dietética | 1 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Azúcar total | 1 g |

Fuente: MyPlate

La vacuna antigripal está cubierta

La vacuna antigripal sin costo ayuda a protegerlo a usted y a sus seres queridos.

Recibir la vacuna antigripal de forma temprana es una de las mejores maneras de desarrollar su inmunidad. La vacuna es segura y eficaz, y ayuda a protegerlo a usted y a quienes lo rodean. Incluso puede recibir la vacuna antigripal y la vacuna contra la COVID-19 al mismo tiempo.

¿Quién debe colocarse la vacuna antigripal?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de seis meses reciban la vacuna antigripal en cada estación, con excepciones poco frecuentes.¹

Vacunarse es particularmente importante para las personas de alto riesgo:

- Personas embarazadas
- Niños menores de cinco años
- Niños en edad escolar
- Adultos mayores
- Profesionales en entornos con tasas altas de contagio
- Cualquier persona con una afección médica
- Cualquier persona inmunodeprimida

Tres maneras de programar una cita:



Vaya sin cita previa o programe su cita para vacunarse en una farmacia CVS Pharmacy® cercana: [CVS.co/ScheduleFluShot](https://www.cvs.com/ScheduleFluShot)



Visite una clínica de asistencia médica básica, como **MinuteClinic®**, o programe allí la colocación de la vacuna antigripal.



Inicie sesión en el sitio web para miembros en [Aetna.com](https://www.aetna.com) para encontrar una farmacia o un médico dentro de la red local.

Puede recibir la vacuna antigripal y la vacuna contra la COVID-19 al mismo tiempo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan las vacunas de serie primaria contra la COVID-19 para todas las personas mayores de seis meses y las dosis adicionales contra la COVID-19 para todas las personas mayores de cinco años, si son elegibles.

¿Cuándo está al día con las vacunas?

Las pautas para las vacunas pueden variar en función de su edad, el tipo de vacuna de serie primaria que recibió y cuándo recibió la última dosis.² Asegúrese de consultar con el médico o el farmacéutico si no sabe con certeza si es elegible para recibir una vacuna contra la COVID-19.

Una de las mejores maneras de protegerse contra una enfermedad grave y los síntomas de la gripe y otras enfermedades este año es recibir todas las vacunas para las que sea elegible. Use el enlace a continuación para programar la colocación de ambas vacunas en un sitio CVS® cerca de usted.

Las vacunas antigripales están disponibles ahora:



[CVS.co/ScheduleFluShot](https://www.cvs.com/ScheduleFluShot)

Nos enorgullece recomendar sitios CVS Pharmacy® para la colocación de vacunas antigripales.



Si recibe la vacuna antigripal en CVS, obtendrá un descuento de \$5 para su próxima compra de \$20.³



Aetna®, una compañía de CVS Health®, se compromete a trabajar estrechamente con su farmacia local para ayudarlo a sentirse bien. Facilitar la colocación de vacunas antigripales es otra manera en la que **juntos es más saludable™**.

¹CDC. Quién necesita la vacuna contra la influenza. 27 de octubre de 2021. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm>. Fecha de consulta: 11 de agosto de 2022.

²CDC. Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19. 19 de julio de 2022.

Disponible en: [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html#recommendations](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html#recommendations). Fecha de consulta: 11 de agosto de 2022.

³PARA EL CUPÓN DE \$20 CON EL DESCUENTO DE \$5: Se puede canjear en las tiendas de CVS Pharmacy® y Longs Drugs® solo para un único uso entre el 8/14/23 y el 12/31/23. Cupón recibido por correo electrónico luego de la vacunación. Límite de uno por cliente por cada consulta de vacunación elegible. Ahorros de \$5 aplicados a una compra calificada total de al menos \$20 (después de aplicar otros cupones y descuentos). Límite de un cupón por transacción. Las recompensas no se pueden emitir en AR, NJ, NY, en establecimientos Target o Schnucks, ni en establecimientos MinuteClinic® de AR, MA, NJ, NY, PA y RI. El cupón no es válido si se copia o transfiere y cuando esté prohibido por ley. Los cupones impresos en Internet o falsificados están prohibidos. El original debe entregarse con la compra. Se requiere una tarjeta de ExtraCare® para obtener los ahorros. El cupón no se puede combinar con ningún otro cupón de CVS Pharmacy. El cupón excluye alcohol, lotería, giros postales, recetas y copagos, productos de pseudoefedrina o efedrina, sellos postales, tarjetas de prepago, tarjetas de regalo, periódicos y revistas, leche (cuando lo exija la ley o la normativa), productos en oferta o promocionales, depósitos de botellas, pases de autobús, licencias de caza y pesca, y toda tasa gubernamental impuesta o productos reembolsados por un plan de salud del Gobierno. Impuestos aplicados sobre el precio del precupón cuando sea necesario. No puede pagar con la tarjeta y retirar efectivo. Cupón de tienda minorista. El portador asume toda la responsabilidad del impuesto sobre ventas o uso. CVS se reserva el derecho de modificar esta oferta.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Aetna es parte del grupo de compañías de CVS Health®. Los beneficios de farmacia se administran a través de CVS Caremark®, un administrador de beneficios de farmacias afiliadas. CVS Pharmacy, Inc. y MinuteClinic, LLC (que opera o proporciona determinados servicios de apoyo de administración a clínicas de asistencia médica básica de MinuteClinic®) forman parte de la familia de compañías de CVS Health®.

Este mensaje es solo para fines informativos, no es asesoramiento médico y no tiene el objetivo de reemplazar la atención médica adecuada proporcionada por un médico. La información es precisa a la fecha de producción, pero es posible que cambie. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.