Programa de Apoyo a la Salud Conductual de Oregon

Boletín informativo para miembros

Edición n.º 9: Invierno de 2023

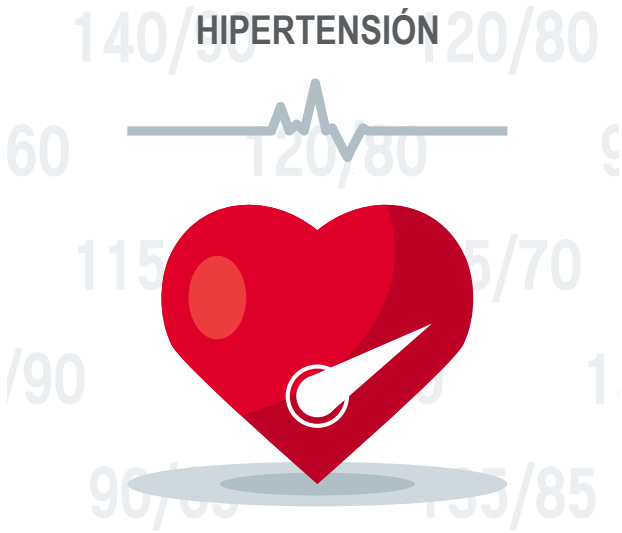


Febrero es el mes de la salud cardiovascular

Las cardiopatías son la principal causa de muerte para los estadounidenses. Febrero es el mes de concientización sobre la salud cardiovascular. Este año, las organizaciones de la salud se enfocarán en la hipertensión (presión arterial alta).

Controlar su presión arterial regularmente, con el apoyo de su equipo de atención médica, puede ayudar a disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Puede medir su presión arterial en el consultorio del médico, en una farmacia o incluso en su hogar.

Obtenga más información de los CDC: https://bit.ly/2iFB6U5



Continúa en la próxima página

Comagine Health

Manténgase saludable este invierno

Este ha sido un invierno de la "tripledemia". Entre el COVID-19, la gripe y el virus respiratorio sincitial (VRS), el sistema de atención médica se ha visto muy afectado. Afortunadamente, lo peor parece haber pasado, pero estos virus siguen circulando y causando enfermedades.

No es demasiado tarde para recibir la vacuna contra la gripe si aún no se la administró. Además, no olvide su refuerzo contra el COVID.

- Consulte a su médico para darse una vacuna de refuerzo contra el COVID-19: https://bit.ly/3ekwOUh.
- Hágase una prueba de COVID-19 si se siente mal (fiebre, dolores corporales, dolor de garganta, etc.).
- Los CDC recomiendan que a partir de los 6 meses de edad, todas las personas se den la vacuna de la gripe todos los años. Esta vacuna protege contra la enfermedad grave y la hospitalización. La vacuna contra la gripe es muy importante para:
  - Aquellas personas que tienen afecciones de salud crónicas como cardiopatías o diabetes.
  - Todos los mayores de 65 años.



Queremos escuchar lo que usted tiene para decir

Si desea aparecer en el boletín informativo, hable con el administrador de atención o el coordinador de atención de Comagine Health. Recibimos con gusto sus sugerencias para este boletín.

Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org.

Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o inquietudes.

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíe un correo electrónico a: ORBHSupport@comagine.org.
- Envíenos un mensaje a través de nuestro formulario de contacto: https://bit.ly/3BgqXbx.

Traducción

Este boletín informativo está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/2501

e inglés: https://comagine.org/resource/2500

Si desea una copia en otro idioma, díganoslo por correo electrónico: ORBHSupport@comagine.org.

Historias exitosas de nuestros miembros: Jennifer

Jennifer se aisló durante la pandemia y luchó contra los sentimientos de ansiedad y depresión. Además, el hogar de atención de Jennifer cambió los proveedores el año pasado, lo cual fue estresante para ella. Cuando un nuevo proveedor se hizo cargo del hogar de atención este año, animaron a Jennifer y a sus compañeros de casa a pasar más tiempo socializando. Esto tuvo un impacto positivo en Jennifer.

En el pasado, Jennifer no podía participar en las evaluaciones anuales porque su tutor creía que era demasiado estresante para ella. Este año, Jennifer no solo asistió a su evaluación de redeterminación anual, sino que estableció nuevos objetivos para sí misma. Uno de estos objetivos fue participar de forma creativa con sus pares para fomentar la socialización y los apoyos naturales. Los otros intereses de Jennifer incluyen hornear, dibujar, colorear y escuchar música.

El tutor de Jennifer dijo que este es el mayor progreso que Jennifer ha hecho desde que reside en su colocación. Dijo que el estado de ánimo de Jennifer ha mejorado enormemente ahora que cuenta con apoyo para cumplir sus objetivos. Jennifer suena más relajada y feliz. Su tutor dijo: "Adoro nuestras conversaciones. Siempre se muestra participativa y me hace preguntas".

Su tutor dijo que parece menos estresada y que su verdadera personalidad está regresando. "Creo que está genial. En el pasado, ni siquiera podía asistir a las evaluaciones. Me asombra que se sintiera lo suficientemente tranquila como para participar. Es una nueva Jennifer. La antigua Jennifer de hace décadas regresó".