Programa de apoyo para la salud conductual de Oregon

Boletín para miembros

Edición 5: Otoño de 2021



Otoño de hábitos saludables

El otoño significa cambio de hojas, parcelas de calabaza, días más cortos, lluvia y clima más fresco. También es un momento para prepararse para las vacaciones y el próximo invierno. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable esta temporada[1]:

Vacúnese contra la gripe

- Los CDC recomiendan que todas las personas se vacunen contra la gripe para obtener protección.[2] Puede vacunarse contra la gripe en consultorios médicos y farmacias. Si bien existe la posibilidad de que aún pueda contraer la gripe a pesar de estar vacunado, su riesgo de enfermedad grave y hospitalización es menor.[3]
- Vacunarse contra la gripe es especialmente importante para las personas con afecciones médicas crónicas que incluyen enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar crónica y diabetes.
- Con la COVID-19 aún circulando, es especialmente importante prevenir la gripe y mantener a las personas lo más saludables posible.
- Si tiene inquietudes o preguntas sobre la vacuna contra la gripe, consulte con su médico.

[1]CDC. 12 Tips for a Healthy Fall: https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/healthy-fall.htm

[2]CDC. Who Needs a Flu Vaccine and When: https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm

[3]CDC. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine: https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm

Continúa en la página siguiente

Comagine Health

Otoño de hábitos saludables (continuación)

Lávese las manos

- Para evitar la gripe y otros virus que tienden a circular en otoño e invierno

Evite las caídas

La lluvia y las hojas de otoño hacen que el suelo sea más resbaladizo. Estos son algunos consejos para evitar las caídas. Otros consejos incluyen[4]:

- Use calzado resistente y antideslizante
- Use tapetes de baño antideslizantes en la bañera o la ducha
- Use siempre las barandillas de las escaleras
- Haga ejercicio para aumentar la fuerza de los músculos y mejorar el equilibrio
- Levántese con lentitud en caso de sufrir mareos
- Hable con su médico si a menudo se siente mareado o "tambaleante"

Duerma

Dormir es fundamental para mantener nuestra salud en general, desde nuestro estado de ánimo hasta nuestro sistema inmunológico. La falta de sueño nos pone en mayor riesgo de depresión, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca. Los adultos necesitan al menos siete horas de sueño por noche. Se estima que uno de cada tres adultos estadounidenses no duerme lo suficiente.

Estos son algunos consejos de los CDC sobre hábitos de sueño saludables[6]:

- Trate de acostarse a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora cada mañana, incluso los fines de semana
- Retire los dispositivos electrónicos como televisores, computadoras y teléfonos (tanto como sea posible) del dormitorio
- Haga que su dormitorio sea tranquilo, oscuro y relajante
- Evite el tabaco
- Evite ingerir comidas abundantes, cafeína y alcohol antes de acostarse
- ¡Haga ejercicio! El ejercicio durante el día puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente por la noche

¿Qué hará para mantenerse saludable este otoño?

---

[4]Mayo Clinic. Fall prevention: Simple Tips to Prevent Falls: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358

[5]CDC. Sleep and Sleep Disorders. https://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html

[6]CDC. Do You Get Enough Sleep? https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/sleep.htm

Nueva opción para traslados a citas cubiertas por Oregon Health Plan (OHP)

Durante la COVID-19, es posible que pueda usar un taxi o un servicio como Uber o Lyft para trasladarse a las citas de atención médica. Para hacer esto:

- Llame al servicio de transporte de su OHP local. Ellos encontrarán la opción menos costosa que sea adecuada para usted.
- Si se aprueba el uso de un taxi o un servicio como Uber o Lyft para llegar a su cita, usted pagará el traslado.
- Después del traslado, usted enviará al servicio de transporte de OHP su recibo y cualquier otro documento que se le pida que envíe.

Si tiene preguntas, llame al servicio de transporte de su OHP local.

Queremos saber de usted

Si desea aparecer en el boletín, hable con su administrador de atención o coordinador de atención de Comagine Health.

Agradecemos sus sugerencias para este boletín. Envíe sus ideas a ORBHSupport@comagine.org.



Estamos aquí para usted

Estamos aquí para apoyarlo. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con nosotros.

- Llámenos al 888-416-3184.
- Si usa TTY/TDD, puede llamarnos marcando el 711 y luego nuestro número de teléfono: 888-416-3184.
- Envíe un correo electrónico a ORBHSupport@comagine.org.
- Envíenos un mensaje usando nuestro formulario de contacto: https://comagine.org/program/oregon-behavioral-health-support/contact

Traducción

Este boletín también está disponible en nuestro sitio web en español: https://comagine.org/resource/1920

y en inglés: https://comagine.org/resource/1919

Si desea una copia en otro idioma, envíenos un correo electrónico a: ORBHSupport@comagine.org.