

## Manténgase informado mientras se mantiene a salvo

Un boletín en respuesta a la pandemia COVID-19

### 3 Razones para recibir la vacuna COVID-19

1. Para ayuda evitar que contraiga COVID-19
2. Una forma segura de ayudar a desarrollar protección/inmunidad .
3. Para ayudar a detener la pandemia y restaurar nuestras comunidades .



Para obtener información adicional sobre los beneficios de recibir una vacuna del COVID-19, viste el Centers for Disease Control and Prevention a [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/)

### Sitos de Vacunación COVID-19 del Condado de Stanislaus

- **Modesto**, Modesto Centre Plaza - 1000 L Street
- **Turlock**, California State University, Stanislaus - Fitzpatrick Arena - 1 University Circle
- **Oakdale**, Gladys L. Lemmons Senior Center - 450 East A Street
- **Patterson**, Hammon Senior Center - 1033 W Las Palmas Ave

Para obtener información sobre los días y horarios de la Clínica de Vacunas, Llame al 1-833-954-3566 o para obtener más información sobre el coronavirus, Llame (209) 558- 7535 o visitar:

[www.schsa.org/coronavirus/vaccine](http://www.schsa.org/coronavirus/vaccine)

### Formas Adicionales de Recibir su Vacuna

- **Golden Valley Health Centers** está proporcionado clínicas de vacunas en las áreas rurales del condado de Stanislaus. Para más información o para hacer una cita, llame al (866) 682-4842
- **Local Pharmacies** - algunas farmacias en todo el condado ahora ofrecen vacunas del COVID-19. Las ubicaciones están sujetas a cambios y solo con cita (disponibilidad limitada) visitando su sitio web. Por favor visita: [www.healthyagingassociation.org/covid-19-updates](http://www.healthyagingassociation.org/covid-19-updates) para el enlace a cada una de las farmacias o haga clic en la farmacia de aquí , [CVS](#), [Rite Aid](#), [Walgreens](#)
- Si se refiere a **Kaiser Permanente** proceda a concertar una cita. No se necesita ser miembro de Kaiser para recibir una vacuna si es referido.

### MyTurn.CA.Gov

Para saber si es elegible o para hacer una cita, viste <https://myturn.ca.gov/> o llame al (833)422-4255. Las citas solo están disponibles para ubicaciones seleccionadas y algunas farmacias.

### Los Sitios están Proporcionando Vacunas Para :

- A-1 Trabajadores de la salud y residentes de cuidados a largo plazo
- B-1 65 años o más
- B-1 50 años o más en educación, cuidado infantil, servicios de emergencia y agricultura y alimentación.

La vacuna Covid-19 es gratuita para las personas que viven en los Estados Unidos. Sin embargo, su proveedor de vacunación puede cobrarle a su seguro por administrar la vacuna. A nadie se le puede negar una vacuna si no puede pagar el costo.

**ALERTAS DE ESTAFAS** : Si alguien le pide que pague por el acceso a una vacuna, lo mas probable es que sea una estafa. No comparta su información personal o financiera si alguien lo llama, envía un mensaje de texto o un correo electrónico prometiendo acceso a la vacuna por una tarifa adicional.

### **La inmunidad de grupo**

Es posible que haya escuchado este término mientras conversaba con otras personas o en los medios de comunicación. La inmunidad colectiva se da cuando más de la mitad de la población de una comunidad es inmune a una enfermedad específica, en esta caso el coronavirus. Si suficientes personas son resistentes al virus, no tiene adonde ir y no se puede propagar. Ahora bien, no todos los individuos pueden ser inmunes pero el grupo tiene protección porque hay menos personas de alto riesgo dentro del “grupo”. Por lo tanto, queremos que la inmunidad colectiva ayude a reducir las tasas de infección para el virus se vuelva inactivo

### **Mensaje para el Publico**

Para acercarse a la apertura de más negocios y escuelas, es importante continuar con comportamientos seguros, incluso si ha recibido la vacuna. Cada miembro de nuestra comunidad debe continuar practicando lo siguiente:

- Quédese en casa tanto como sea posible, especialmente si está enfermo o ha dado positivo en la prueba de COVID-19.
- Use una máscara siempre que esté cerca de otras personas, incluso si está afuera.
- Guarde su distancia de los demás. Evite las reuniones.
- Lávese las manos con agua y jabón con frecuencia o use desinfectante para manos cuando no pueda lavarse.
- Hágase la prueba si tiene algún síntoma o ha estado expuesto a alguien con COVID-19.
- Vacúnese cuando sea su turno.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/need-to-know.html>

### **Paquete de estímulo de California**

¡Hay buenas noticias! El acuerdo de estímulo del gobernador Newsom acaba de aprobarse y proporcionará \$600 para adultos mayores y discapacitados que reciben SSI / SSP. Entonces, la gran pregunta es, ¿cuándo se enviarán estos paquetes de estímulo? Los californianos que califiquen deben recibir sus pagos después de presentar sus impuestos de 2020. ¡Así que asegúrese de presentar sus impuestos lo mas pronto posible

### **Comidas para personas mayores disponibles**

La Agencia de Envejecimiento del Área del Condado de Stanislaus está ayudando a quienes necesitan recibir comidas nutritivas. Las personas mayores de 60 años o más que estén interesadas en el Programa de comidas para personas mayores pueden llamar para obtener más información o registrarse para recoger alimentos en un centro de distribución ubicado en Riverbank, Grayson, Oakdale, Modesto, Patterson o Turlock (a pedido) llamando a Información para personas mayores al (209) 558-8698. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!

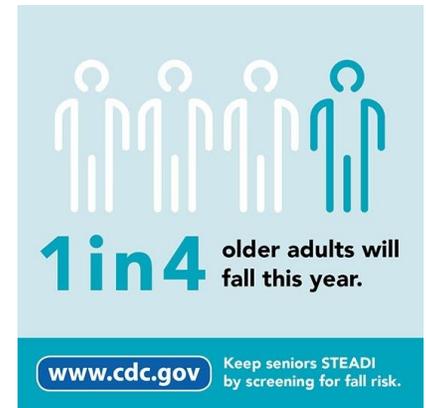


Area Agency on Aging

## **Una cuestión de equilibrio - ¡Aula virtual!**

Hay muchas condiciones diferentes que contribuyen a las caídas. Estas diferentes condiciones se conocen como factores de riesgo. Estos factores de riesgo se pueden cambiar o modificar para ayudar a reducir el riesgo de caídas. Algunos de los factores de riesgo más comunes son:

- Debilidad de la parte inferior del cuerpo
- No obtener suficiente vitamina D
- Dificultades para caminar y mantener el equilibrio.
- Efectos secundarios de su medicación. Incluso algunos medicamentos de venta libre pueden afectar el equilibrio y la estabilidad de sus pies.
- Problemas de la vista
- Dolor de pie o mal calzado
- Peligros en el hogar como iluminación deficiente, desorden o tapetes.



¡La Asociación de Envejecimiento Saludable ofrece ahora el programa A Matter of Balance Manejo de preocupaciones sobre caídas desde la comodidad de su hogar a través de Zoom! Este curso de 9 semanas se ofrecerá una vez a la semana durante dos horas. Durante la clase, los participantes aprenderán maneras de controlar el miedo a las caídas y establecer metas realistas para aumentar la actividad. Los participantes también encontrarán formas de cambiar su ambiente para reducir los riesgo de caídas y aprenderán ejercicios sencillos para aumentar la fuerza y el equilibrio. Si está interesado en unirse a una de nuestras próximas clases, comuníquese con nuestra oficina al 209-525-4670 o envíe un correo electrónico a [healthy.aging2000@gmail.com](mailto:healthy.aging2000@gmail.com)

Fuente: <https://www.cdc.gov/falls/facts.html>

## **Celebración de la edad con movimiento**

La Asociación de Envejecimiento Saludable llevará a cabo su recaudación de fondos anual en el mes de mayo. Este evento es para honrar y celebrar a nuestros participantes pasados y presentes de Young at Heart. Nos ayuda a recordar que debemos seguir moviéndonos y mantenernos jóvenes de corazón.

Distribución de bolsas para asistentes: en todo el condado del 18 al 20 de mayo

Evento virtual con demostraciones de ejercicio:

21 de mayo de 9:30 a.m. -- 11:30 a.m.

Para registrarse, visite: [www.healthyagingassociation.org/age-with-movement-celebration](http://www.healthyagingassociation.org/age-with-movement-celebration) o llame al (209)525-4670 para recibir un formulario de registro por correo.

La inscripción es gratuita, sin embargo, si desea la camiseta roja exclusiva Healthy Aging / Young at Heart, se solicita una donación mínima de \$15.00.

## Sigamos Moviéndonos

Mantenerse físicamente activo tiene muchos beneficios para la salud y el bienestar en general. La actividad física no solo ayuda a los adultos mayores a mantener la capacidad de vivir de forma independiente y reducir el riesgo de caídas, sino que el ejercicio puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión al tiempo que mejora el estado de ánimo de una persona. Con una fuerza, equilibrio y flexibilidad mejorados, los adultos mayores tienen la capacidad de continuar haciendo las actividades que disfrutaban a medida que envejecen.

Si se encuentra sentado durante el día mientras mira televisión o hace un pasatiempo que disfruta, pruebe estos ejercicios para la parte inferior del cuerpo para mantenerse ágil, relajado y en movimiento:

**1. Marzo por el 30!** - *Cómo hacerlo:* Sentado o de pie en buena postura, mueva las piernas como si estuviera caminando, marche tranquilamente en su lugar durante 30 segundos.

**2. Levante los dedos de los pies:** *cómo hacerlo:* sentado en una buena postura hacia el borde de la silla con los pies separados a la altura de las caderas. Gire sobre los talones de ambos pies de modo que los dedos apunten hacia el techo. Mantén la posición durante 3 segundos y vuelve a apoyarte en el suelo. Repita de 5 a 11 veces más.



**3. Ruede sobre los dedos de los pies (levanta el talón)** - *Cómo hacerlo:* Siéntese en su silla en una buena postura con los pies separados a la altura de las caderas. Gire sobre los dedos de ambos pies para que los talones se despeguen del suelo. Mantenga la posición durante 3 segundos y vuelve a apoyarse en el suelo. Repita de 5 a 11 veces más.



*Estos ejercicios se pueden encontrar en la rutina del participante de Healthy Aging Association. Para descargar una copia, visite <https://www.healthyagingassociation.org/>*

*Fuente: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/olderad.htm>*

**Created and Edited by: Healthy Aging Association**

3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355 | (209)525-4670

*En español por favor llame (209)558-8698*

**For Senior Information and Assistance contact (209)558-8698**



**TOGETHER**  
TOWARD HEALTH

*"Los fondos para el boletín son proporcionados por Together Toward Health, un programa del Instituto de Salud Pública, a través de fondos de un grupo de organizaciones filantrópicas en California que han contribuido a un fondo común para apoyar y mejorar los esfuerzos de respuesta locales al COVID-19 en las comunidades afectadas de manera desproporcionada por la pandemia".*