

Stay Informed While Staying Safe

Un boletín informativo en respuesta de la COVID-19 pandemia

Vacuna de Refuerzo son 90% efectivo

Nuevas pruebas del CDC han enseñado que la vacuna de refuerzo para COVID-19 de Pfizer y Moderna son efectivas para ayudar a reducir la gravedad de la infección de COVID-19.

¿Qué efectivo es la vacuna de refuerzo?

- 90% efectivo en reduciendo hospitalización del variante Omicron de COVID-19.
- 82% efectivo evitando una visita al cuarto de emergencia o atención de urgencias por una infección de COVID-19.

De hecho, adultos mayores que no están vacunados son 49 veces más probable de ser hospitalizados con COVID-19 comparado a los que están vacunados y han recibido su vacuna de refuerzo.

En un estudio que fue conducido entre Agosto 2021 y Enero 2022 con la variante de Omicron, la efectividad de la vacuna contra hospitalización bajó a 57% para los que recibieron su segunda dosis de la vacuna de Pfizer o Moderna más de 6 meses anterior.

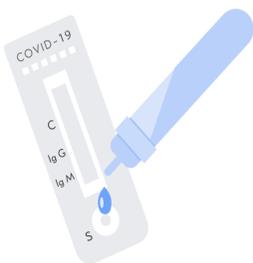
¿Qué significa esto en Stanislaus County? Stanislaus Public Health citó, “Residentes en Stanislaus han tardado más en recibir la vacuna de refuerzo para COVID. Cerca de 40 por ciento de personas mayores de 65 y más tienen su vacuna de refuerzo.

Actualmente, 99% de todas las infecciones de COVID-19 son de la variante Omicron. Alentamos a los que no tienen su vacuna de refuerzo que la agarren en cuanto son elegibles; será 5 meses después de la segunda dosis de Pfizer o Moderna, y dos meses después de la única dosis de J&J.

Sources: <https://www.webmd.com/vaccines/covid-19-vaccine/news/20220124/booster-shots-effective-preventing-omicron-hospitalizations-cdc>, <https://www.modbee.com/news/coronavirus/article257701493.html>

¡Gratis! Kits de Prueba de COVID-19 en el Hogar

¡Los Kits de prueba de COVID-19 en el hogar son gratis y disponibles ahora! Para recibir su kit de prueba en el hogar visiten a **covidtests.gov** y obtengan las de usted ahora. Si pagan por un kit de prueba en el hogar, potencialmente pueden ser recompensados por su proveedor de aseguranza después de Enero 15.



Otras maneras para obtener un kit de prueba en el hogar:

- Llame a Healthy Aging Association a (209) 525-4670
- Revisen con su farmacia local por disponibilidad.

Source: <https://www.covidtests.gov/>

Consejos de Cuándo y Dónde Usar el Kit de Prueba en el Hogar

Debería de usar el kit de prueba en el hogar 3-5 días después de haber estado expuesto a alguien con sospecha o confirmación de COVID-19, o si siente algún síntoma usted mismo.

Pasos General del COVID-19 Kit de Prueba en el Hogar:

1. Cuando esté usando cualquier kit de prueba en el hogar, asegúrese de leer todas las instrucciones minuciosamente.
2. Lávese las manos antes de usar el kit de prueba.
3. Coloque los elementos de su kit de prueba y tenga cuidado de no tocar el extremo del bastoncillo de la varilla de prueba.
4. Continúe a seguir todas las instrucciones en su kit de prueba específico.



Si se prueba positivo por COVID-19, debería de aislarse por 10 días y usar una máscara si se pone en contacto con otras personas. Debería de contactar a su proveedor de servicios médicos para informarle de su prueba positiva. Si empieza a tener problemas respirando, busque atención médica de emergencia.

Para ordenar su kit de prueba, visite el California COVID-19 Task Force sitio web para más información: <https://testing.covid19.ca.gov/> o llame a Healthy Aging Association a (209) 525-4670

Source: <https://www.mass.gov/doc/covid-19-self-test-instructions-english-full-color-12-23-2021/download>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html>

¿Se Esta Sintiendo Deprimido o Estresado por COVID?

Ciertas acciones que se toman para luchar contra COVID-19, como distanciamiento social, puede llevarte a sentir aislado(a) y puede aumentar sus niveles de ansiedad o estrés. ¡Afortunadamente, hay excelentes maneras de mejorar su estado de ánimo que se pueden hacer en la comodidad de su hogar y son fáciles de hacer!

Doramas de Lidar Con el Estrés:

- ★ **Respira profundamente, estírate, o prueba la meditación.**
- ★ **Asegúrese de comer alimentos integrales y saludables**
- ★ **Haga ejercicio de forma segura y regular.**
- ★ **Intente dormir bien y recibir buenas horas de descanso.**



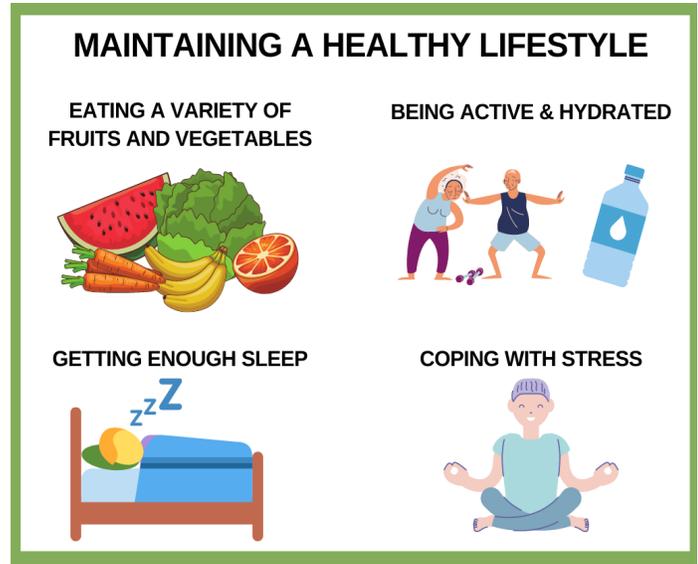
¡Trate este ejercicio de respiración!

1. Respire dentro de su nariz por 4 segundos.
2. Aguante su respiro por 7 segundos
3. Exhalar por su boca por 8 segundos.

Source: <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>

Estilo de Vida Saludable y COVID-19

¿Sabías que llevar una dieta saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19? Lo que come y bebe puede afectar la capacidad de nuestro cuerpo para prevenir, combatir y recuperarse de infecciones. Los adultos con exceso de peso tienen un riesgo aún mayor de contraer COVID-19. La obesidad puede triplicar el riesgo de hospitalización debido a la infección por COVID-19 debido al deterioro de la función inmunológica y la disminución de la capacidad pulmonar. Una dieta saludable y bien balanceada puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico y reducir la probabilidad de desarrollar muchos problemas de salud a largo plazo.



Source: <https://www.cdc.gov/obesity/data/obesity-and-covid-19.html>

¿Tiene Dificultad Para Llegar a un Sitio de Vacuna?

¿Necesita asistencia de transporte? Si necesita que lo lleven a su cita de vacunación, MOVE puede ayudar a los residentes del condado de Stanislaus. Llame a MOVE Transportation para programar su viaje gratuito en Uber llamando al (209) 672-1143. Si vive en Grayson, Patterson o Newman, llame a Catholic Charities al (209) 539-6112.

¿Tiene dificultades para salir de casa? Si eres un adulto mayor que necesita ayuda de otra persona o utiliza muletas, andador o silla de ruedas para salir de su casa, puede recibir su vacuna en la comodidad de su hogar. Llame a Healthy Aging Association al (209) 525-4670 y pida hablar con un trabajador social para que lo ayude.

Reapertura de Almuerzo Formal Para Adultos Mayores

La Agencia para el Envejecimiento del Área del Condado de Stanislaus ha abierto la mayoría de los Centros Comunitarios para Personas Mayores para comidas en persona. Por un corto tiempo, estará disponible una opción de comida para llevar para aquellos que prefieran llevar su almuerzo a casa. Estas comidas se preparan frescas todos los días y reemplazarán el programa anterior de comidas en caja congelada. Es necesario reservar con al menos un día de antelación.

Las personas mayores de 60 años que estén interesadas en el programa de almuerzo para personas mayores deben llamar a la **Línea de Información para personas mayores al (209) 558-8698** para obtener más detalles. ¡Comer alimentos saludables conduce a un cuerpo y una mente más saludables!



Su Guía Para Usar Una Máscara Correctamente

SÍ elige máscaras que:

NO elige máscaras que:

Asegúrese de que su máscara tenga 2 o más capas de tela lavable y transpirable.	No use una máscara hecha de tela que dificulte la respiración, por ejemplo, vinilo.
Completamente cubre su nariz, boca, y mentón.	No use una máscara con válvulas de exhalación o respiraderos que permiten que escapen las partículas del virus.
Quede bien contra su cara y que no tenga brechas.	No se recomienda usar solo un protector facial, debido a su efectividad desconocida.

Fuente: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

¡Únete con los trabajadores y voluntarios de Healthy Aging Association en Enmascarar!



Creado y editado por: Healthy Aging Association

3500 Coffee Road, Suite 19, Modesto CA 95355

¡Hablamos español e inglés! - (209) 525-4670

Para obtener información y asistencia para personas mayores, comuníquese con este número: (209) 558-8698



“ El financiamiento del boletín es proporcionado por Together Toward Health, un programa del Instituto de Salud Pública, a través del financiamiento de un grupo de organizaciones filantrópicas en California que han contribuido a un grupo de fondos para apoyar y mejorar los esfuerzos locales de respuesta al COVID-19 en comunidades desproporcionadamente afectadas por la pandemia.”

Healthy Aging Association Clase de Prevención de Caídas

Young at Heart: Entrenamiento de Fuerza

Este programa se enfoca en todo el cuerpo y trabaja en la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. La clase utiliza tubos de resistencia para reducir las lesiones y para ser utilizados por personas con manos artríticas. Cada clase está en curso y se reúne durante una hora por clase. Todas las clases son dirigidas por instructores voluntarios capacitados y certificados.



- Las clases se reúnen virtualmente por Zoom los lunes y miércoles por la mañana.
- Las clases se reúnen en persona en Modesto, Oakdale, Riverbank, Grayson, y Ceres.

Para obtener más información de estas clases o para ser un instructor voluntario certificado, por favor llame a (209) 525-4670. *¡Se necesitan voluntarios!*

Tai Chi Para Artritis Y Prevención de Caídas

Prueba este efectivo programa para prevenir caídas. Esta clase trabaja para mejorar el equilibrio, la confianza y la fuerza muscular.

- Las clases se reúnen en persona los martes y jueves de 9:00 a.m. - 10:00 a.m. Llame a (209) 525-4670 para obtener más información



Dignity At Home - Prevencion de Caidas

Este programa proporciona evaluaciones ambientales en el hogar, educación para la prevención de caídas y accesorios para la prevención de lesiones a personas calificadas de 60 años o más o personas con discapacidades que corren el riesgo de caerse en el condado de Stanislaus. Los interesados y que corren el riesgo de caerse deben cumplir con los requisitos de ingresos mensuales de \$3,329 o menos. Para obtener más información, visite <http://www.healthyagingassociation.org/preventfalls> y llame a la Línea de Información para personas mayores al (209) 558-8698 para completar la entrevista telefónica.



Programas de Salud y Nutrición

Leah's Pantry: Food Smarts

Este curso de nutrición en línea de 5 semanas ayuda a los participantes a aprender cómo planificar comidas balanceadas y sabrosas, enseña estrategias simples para comer de manera saludable y permite la participación en actividades y debates. Para unirse a la clase, llame al (209) 525-4670 o envíe un correo electrónico a healthy.aging2000@gmail.com

"Go Green for Seniors" - Distribución de Frutas y Verduras

Este programa ofrece 10 libras de frutas y verduras una vez al mes a personas mayores de 60 años que cumplan con los requisitos de ingresos. Los participantes obtienen información útil sobre nutrición y consejos para estar más saludables. Llame al (209)525-4670 para más información. healthier.org. Call (209)525-4670 for more information.

Wellness Wednesdays

Únase a estas discusiones mensuales sobre diferentes temas, como el ejercicio y la seguridad en el hogar y cómo se relacionan con la prevención de caídas. Por favor llame a nuestra oficina al (209) 525-4670 para obtener acceso a nuestros miércoles de bienestar en Zoom.

Check Your Risk For Falling - Circle “Yes” or “No” for each statement below

STATEMENT		WHY IT MATTERS
Yes (2) No (0)	Me e caído en el último año	Las personas que se han caído antes son probable de caerse otra vez.
Yes (2) No (0)	Utilizo o me han aconsejado que utilice un bastón o un andador para desplazarme con seguridad.	Es posible que las personas a las que se les ha aconsejado usar un bastón o un andador ya tengan más probabilidades de caerse.
Yes (1) No (0)	A veces me siento inestable cuando camino.	La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de falta de equilibrio.
Yes (1) No (0)	Me estabilizo agarrándome de los muebles cuando camino en casa.	Esto también es un signo de falta de equilibrio.
Yes (1) No (0)	Estoy preocupado de caerme	Las personas que están preocupadas por caer son más probable de caerse.
Yes (1) No (0)	Necesito empujar con mis manos para levantarme de una silla.	Este es un signo de debilidad en los músculos de las piernas, una de las principales causas de caídas.
Yes (1) No (0)	Tengo algunos problemas para subirme a un bordillo.	Esto también es una señal de debilidad en los músculos de la pierna.
Yes (1) No (0)	A veces tengo que correr al baño	Correr al baño, especialmente en la noche, aumenta el riesgo de caerse.
Yes (1) No (0)	He perdido un poco de sentido en mis pies.	El entumecimiento de los pies puede provocar tropiezos y caídas.
Yes (1) No (0)	Tomó medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo normal.	Los efectos secundarios de los medicamentos a veces pueden aumentar su probabilidad de caerse.
Yes (1) No (0)	Tomo medicamentos para ayudarme a dormir o mejorar mi estado de ánimo.	Estos medicamentos a veces pueden aumentar su probabilidad de caerse.
Yes (1) No (0)	A veces me siento triste o deprimido.	Los síntomas de la depresión, como no sentirse bien o sentirse lento, están relacionados con las caídas.
Total	Sume el número de puntos por cada respuesta “sí”. Si obtuvo 4 puntos o más, puede estar en riesgo de caerse. Discuta esta lista de verificación con su doctor.	

Fuente de evaluación del riesgo de caídas:

<https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEADI-Brochure-StayIndependent-508.pdf>