

Buena Salud

OTOÑO 2023

Vacunarse contra
la influenza p2

Este otoño p3

Control de su
salud sexual p4

Recetas
saludables
de otoño p5





Vacunarse contra la influenza esta temporada es más importante que nunca



Por el Dr. Christopher Ottiano, Director Médico

Una vacuna anual contra la influenza estacional es la mejor manera de ayudar a protegerse contra la influenza y reduce el riesgo de enfermarse gravemente. Casi todas las personas mayores de seis meses deberían vacunarse contra la influenza. Es muy importante que las personas mayores, los niños, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas se vacunen contra la influenza.

Los miembros de Neighborhood pueden vacunarse contra la influenza sin costo en:

- El consultorio de su proveedor
- Una farmacia como Walgreens o CVS
- Clínicas locales de vacunación contra la influenza

Datos Sobre la Vacuna Contra la Influenza:

- Se recomienda la vacuna contra la influenza para la mayoría de las personas a partir de los seis meses de edad.
- La vacuna contra la influenza es segura y es la mejor defensa contra la influenza.
- No se puede contraer la influenza con la vacuna contra la influenza.
- Usted puede recibir la vacuna contra la influenza y la vacuna contra el COVID-19 al mismo tiempo.

Hable con su proveedor hoy y asegúrese de estar al día con todas las vacunas recomendadas.

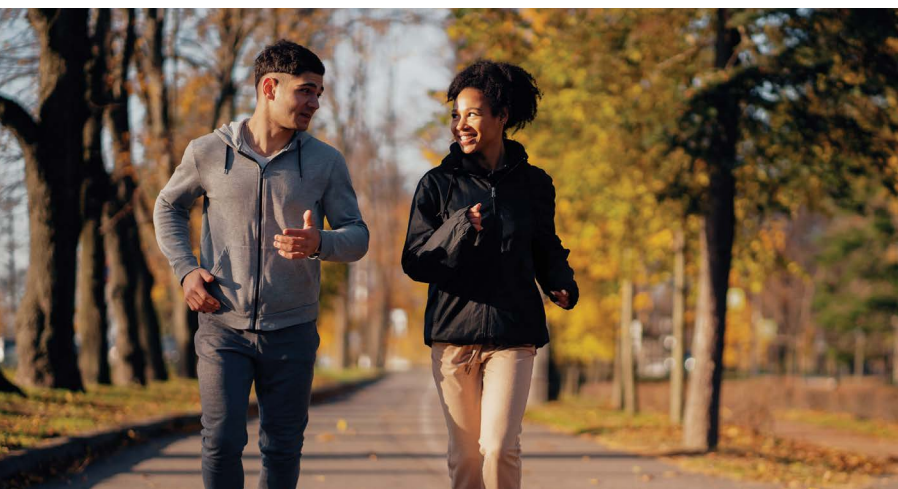
Salga y manténgase en forma este otoño

Manténgase activo al aire libre este otoño para mejorar su salud y disfrutar de la belleza de la temporada.

No hay mejor momento para ponerse los tenis y salir que cuando el clima se vuelve más fresco y las hojas comienzan a cambiar de color. Hacer ejercicio al aire libre puede ser bueno para su cuerpo y su mente. ¡Salga a caminar, ande en bicicleta o pruebe yoga al aire libre!

Consejos para hacer ejercicio al aire libre este otoño:

- Vístase en capas para el clima fresco.
- Manténgase hidratado antes, durante y después de su entrenamiento.
- Use equipo brillante para que le puedan ver cuando oscurezca.
- Escuche a su cuerpo y disminuya la velocidad cuando sea necesario.



Concéntrese en su salud mental

A medida que cambian las estaciones, muchos de nosotros podemos sentir un cambio en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud mental en general. Consulte estos consejos sobre cómo vencer la tristeza:

- **Duerma bien:** Cree una rutina relajante a la hora de acostarse y un espacio para dormir.
- **Manténgase activo:** Haga cosas como caminar, trabajar en el jardín o tomar una clase de ejercicio local.
- **Coma saludable:** Coma alimentos que sean buenos para el cuerpo y la mente, como frutas y verduras frescas.
- **Socialice:** Encuentre cosas divertidas para hacer con su familia o llame a un amigo para hablar.
- **Busque ayuda:** Si necesita ayuda, comuníquese con su proveedor de atención primaria o con un proveedor de salud mental.

Tome Control de su Salud Sexual: Un Mensaje del Departamento de Salud de Rhode Island

Si usted está sexualmente activo, hacerse una prueba de detección de Infecciones de Transmisión Sexual (o ITS) es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su salud. Tener cualquier tipo de sexo puede ponerlos a usted y a su pareja en riesgo. Aquí hay cuatro maneras de hacerse cargo de su salud:



- 1. Infórmese.** Es importante conocer los riesgos. Descargue la aplicación The RightTime para buscar información, ponerse en contacto con expertos locales y buscar asesoramiento y tratamiento.
www.righttimeapp.com
- 2. Protéjase.** Usar un condón correctamente puede ayudarle a evitar las Infecciones de Transmisión Sexual. Obtenga condones gratuitos aquí:
health.ri.gov/findcondoms.
- 3. Hágase la prueba.** Si está sexualmente activo, es importante hacerse pruebas con regularidad. Puede programar una prueba de Infecciones de Transmisión Sexual confidencial con el programa Testing 1-2-3
www.testing123ri.com.

Para inscribirse:

- Complete el formulario en línea
- Vaya a su laboratorio preferido
- Los resultados se le enviarán por correo electrónico

También puede solicitar un kit de prueba de VIH en casa en: aidsprojectri.org/get-tested/at-home.

- 4. Hable con su pareja.** Si su prueba de detección de una infección de Transmisión Sexual da positivo, asegúrese de informarle a su pareja y pedirle que también se haga la prueba.



Muffins De Calabaza y Arándano Agrio

Disfrute de estos muffins de temporada a cualquier hora del día: ¡excelentes para el desayuno, la merienda o el postre!

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 3/4 taza de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 3/4 cucharadita de pimienta dulce molida
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2 huevos (grandes)
- 3/4 taza de calabaza (enlatada)
- 2 tazas de arándanos (frescos o congelados picados)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Tamice los ingredientes secos (desde la harina y pimienta dulce molida) y póngalos aparte.
4. Bata el aceite, los huevos y la calabaza hasta que estén bien mezclados.
5. Agregue los ingredientes húmedos (mezcla de calabaza) a los ingredientes secos, todos a la vez. Revuelva hasta que se humedezca.
6. Échele los arándanos picados.
7. Vierta en moldes para muffins forrados con papel.
8. Hornee a 400 °F durante 15 a 30 minutos.

Fuente: www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/cranberry-pumpkin-muffins

Sorteo de Tarjeta Regalo



¡Gracias por ser un miembro valioso de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 de Stop & Shop antes del 1 de diciembre de 2023. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.*

**Solo para miembros de planes Comerciales y de Medicaid*

Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: Si usted habla Español, servicios de asistencia con el idioma, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame a Servicios a los Miembros al 1-844-812-6896 (TTY 711), de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes, de 8 a.m. a 12 p.m. los sábados. En las tardes de los sábados, domingos y feriados, se le pedirá que deje un mensaje. Su llamada será devuelta dentro del siguiente día hábil. La llamada es gratuita.

ATENÇÃO: Se você fala Português, o idioma, os serviços de assistência gratuita, estão disponíveis para você. Os serviços de chamada em 1-844-812-6896 (TTY 711), 8 a.m. a 8 p.m., de segunda a sexta-feira; 8 a.m. a 12 p.m. no sábado. Nas tardes de sábado, domingos e feriados, você pode ser convidado a deixar uma mensagem. A sua chamada será devolvido no próximo dia útil. A ligação é gratuita..

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្តូរសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ មានសេវាកម្មជំនួយជូនភាសាដោយមិនគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅសេវាសមាជិកតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711) ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 8 យប់ថ្ងៃចន្ទ - សុក្រ ម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ 12 យប់នៅថ្ងៃសៅរ៍។ នៅរៀងរាល់រសៀលថ្ងៃសៅរ៍ ថ្ងៃអាទិត្យ និងថ្ងៃឈប់សម្រាក អ្នកអាចត្រូវបានសុំឱ្យទុកសារ។ ការហៅរបស់អ្នកនឹងត្រូវបានគេហៅត្រឡប់មកវិញក្នុងថ្ងៃការបន្តទាប់។ ការទូរស័ព្ទគឺឥតគិតថ្លៃ។



Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2023 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: www.nhpri.org/your-health o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood:
Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711)
Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711)
Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)