

# Buena Salud

VERANO 2019

Lucha Contra el  
Sarampión *p2*

La Importancia  
de los Chequeos  
para Adultos *p3*

Comer sano este  
verano *p4*

Sorteo de Tarjetas  
de Regalo de  
Stop & Shop *p5*

Receta Temporada  
de Verano *p6*

# Haciendo Tu Parte en la Lucha Contra el Sarampión

Por: Dr. Christopher Ottiano, Director Médico

**A medida que se reportan más casos de sarampión, es muy importante que usted y su familia estén al día con las vacunas.**

El virus del sarampión es altamente contagioso. Se puede propagar a través de la respiración, tosiendo y estornudando. El virus puede incluso sobrevivir en el aire por hasta dos horas.

Aprender a reconocer los síntomas es la mejor manera de ver si lo tiene. En el caso del sarampión, detectar los síntomas temprano significa prevenir que otros se enfermen.

**¿Cuáles son los síntomas del sarampión?**

- Fiebre
- Tos que no se va
- Erupción de pequeñas manchas rojas
- Nariz mucosa
- Ojos rojos y acuosos
- Dolor de garganta

Una forma de saberlo con certeza es vigilar lo que sucede unos días después de que comienzan estos síntomas. Aparecerán pequeñas protuberancias blancas en el interior de la boca. Una erupción puede extenderse por todo el cuerpo. Puede contagiar la enfermedad a otros cuatro días antes y cuatro días después de que tenga la erupción.

La mejor manera de mantener a su familia y nuestra comunidad segura y saludable es con una vacuna triple viral o SPR (MMR por sus siglas en inglés) que se administra para ayudar a prevenir enfermedades como el sarampión, paperas y rubéola. Se recomienda que los niños tomen dos dosis. Una dosis cuando tienen entre 12 y 15 meses y otra dosis cuando tienen entre 4 y 6 años. También es importante que los adolescentes y adultos se aseguren de que estén al día con todas las vacunas SPR o MMR. ¿Estás haciendo tu parte?

***Hable con su médico o con el médico de su hijo para asegurarse de que todos los miembros de la familia estén vacunados.***



# La Importancia de los Chequeos para Adultos

Queremos que se mantenga saludable, por lo que recomendamos que se haga un chequeo con su proveedor de cuidado primaria (PCP) al menos una vez al año. En su chequeo, debe discutir los siguientes exámenes y temas de bienestar con su PCP:

- Presión sanguínea
- Colesterol
- Glucosa en sangre
- Peso saludable
- Colonoscopia (detección de cáncer colorrectal)
- Prueba de Papanicolaou (detección de cáncer cervical para mujeres)
- Mamografía (detección de cáncer de mama para mujeres)
- Examen de próstata (detección de cáncer de próstata para hombres)
- Dejar de fumar o abandonar el consumo de tabaco si actualmente fuma o consume tabaco
- Vacunarse contra la gripe antes de la temporada de gripe
- Cualquier pregunta o inquietud que tenga sobre su salud física o mental

Tener chequeos regulares o anuales con su PCP es la mejor manera de prevenir enfermedades. Si no ha visto a su PCP en un tiempo, ¡llame y haga una cita hoy mismo!

Los miembros también pueden ser elegibles para recibir recompensas por tomar decisiones saludables, como realizar un chequeo anual. Obtenga más información acerca de Neighborhood REWARDS visitando [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards).\*

\*Se aplican restricciones

# La Importancia de los Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes

Los niños y adolescentes necesitan chequeos regulares con su Proveedor de Cuidado Primario (PCP). Estas visitas ayudan a su PCP a comprender mejor las necesidades de su hijo y aprender sobre cualquier cambio en la salud de su hijo. Los beneficios de los chequeos médicos son:

- Prevención de problemas de salud.
- Dar un seguimiento del crecimiento y desarrollo de su hijo.
- Hacer que su hijo sea examinado para detectar plomo.
- Recibir las vacunas recomendadas
- Hablar sobre cualquier duda o inquietud.

Usted puede ser elegible para recibir recompensas como tarjetas de regalo cuando su hijo complete una prueba de detección de plomo, un chequeo médico y otras conductas saludables. Para obtener más información, visite: [www.nhpri.org/rewards](http://www.nhpri.org/rewards).

La Academia Americana de Pediatría recomienda visitas de rutina para el bienestar en las siguientes edades:

## Calendario de Visitas Rutinarias Para la Buena Salud



Para más información ir a: [www.aap.org/en-us/Documents/periodicity\\_schedule.pdf](http://www.aap.org/en-us/Documents/periodicity_schedule.pdf)



# Nuevas Maneras de Disfrutar las Frutas y Vegetales de Verano

**¡Comer sano este verano puede ser más fácil de lo que piensas!**

El verano es un buen momento para probar nuevas recetas con las frutas y verduras que están en temporada. Póngase como meta comer de 1 a 2 tazas de fruta por día y 2 tazas de vegetales por día.

¿Sabías que puedes asar tu fruta? ¡Es verdad! Asar a la parrilla su fruta es una excelente manera de sacar un poco de dulzura extra. Las nectarinas, los melocotones, la piña y las ciruelas son solo algunas frutas que tienen un sabor delicioso cuando se cocinan a la parrilla. Solo asegúrese de remover la semilla.

La calabaza de verano también es genial a la parrilla. También se puede cocinar en una

sartén, en el horno o incluso comer crudo con salsa o en una ensalada. La calabaza de verano se puede encontrar en la tienda de comestibles o en el mercado local de agricultores. Es una gran fuente de vitamina C y hay muchas maneras de disfrutarla. Puede rociar un poco de queso encima o sazonar con sus especias favoritas.

También es importante asegurarse de que su cuerpo esté hidratado. El sol puede drenar su cuerpo de la energía que necesita para seguir moviéndose. Beber agua es la mejor manera de mantenerse hidratado. Agregue frutas o vegetales a su agua para obtener un sabor extra: exprima un poco de limón, agregue rebanadas de fresa o corte un poco de pepino.

***¡Que tengas un verano saludable!***

---

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

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-459-6019 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-459-6019 (TTY 711).

# ¿Ha Oído Hablar de Farm Fresh RI?

Con más de 55 mercados de agricultores en Rhode Island, obtener frutas y verduras frescas y asequibles puede ser una actividad fácil y divertida para toda la familia. ¡Los mercados de agricultores de Farm Fresh RI se pueden encontrar durante el verano en un vecindario cerca de usted!

Los mercados de agricultores también aceptan el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y WIC. Farm Fresh RI ofrece aún más beneficios a través de su programa Bonus Bucks. ¡Los compradores de SNAP obtienen un bono del 100% en todos los mercados de agricultores de Farm Fresh RI!

*Para ver una lista completa de ubicaciones y conocer el programa Bonus Bucks, visite Farm Fresh RI en línea en [www.farmfreshri.org](http://www.farmfreshri.org).*



## Sorteo de Tarjetas de Regalo de Stop & Shop

¡Pruebe una nueva receta de verano como la de la página 6 con una tarjeta de regalo! Participe en el sorteo para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Stop & Shop antes del 31 de agosto de 2019.

Visite [www.nhpri.org/newsletteraffle](http://www.nhpri.org/newsletteraffle) y complete el formulario para participar. Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.





# Una Receta de Ensalada de Taco Perfecta para la Temporada de Verano

¡Dale sabor a tu verano con una receta de ensalada de tacos que es saludable y deliciosa!

## INGREDIENTES

- 4 tazas de lechuga picada
- 1 taza de frijoles, puerco desmenuzado o carne molida
- 2 tomates pequeños, picados
- ½ taza de maíz, fresco o enlatado
- 2 - 3 cebollines finamente picadas
- 1 taza de chips de tortilla más o menos triturados
- Cheddar o queso fresco para rociar

Esta receta no solo es rápida de comprar los ingredientes, sino que también es fácil de hacer. Comience por mezclar ¼ de taza de crema agria o yogur, sal, pimienta y 1 jugo de limón. Ahora que tiene su aderezo, es hora de una prueba de sabor.

¿Demasiado soso? Agregue unos cuantos pellizcos de pimienta o exprima un poco más de jugo de limón. También puede agregar pepino picado, zanahorias ralladas, jalapeños en rodajas o en escabeche o algunos pimientos picados para agregar más sabor.

A continuación, mezcle todos sus ingredientes en un tazón. Mezcle todo lo que quiera. ¡Échele su aderezo por encima y su ensalada de taco está lista para disfrutar!



*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. ©2019 Impreso en U.S.A.*

*Para obtener más consejos y recursos de salud visite [www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx](http://www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx) o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)*

#2867, Approved 5/31/19