

Priorizando el bienestar en la era COVID-19

por Emily Wilson, SCIF

2020 ha sido un año de inmensas luchas y pérdidas. El desempleo repentino, los temores sobre el virus, las celebraciones perdidas, el aire lleno de humo, la escuela virtual y otros factores estresantes han presentado desafíos para las familias en nuestra comunidad de la Red de Salud Familiar de Ravenswood. Queremos reconocer las dificultades que cada uno de ustedes está enfrentando, así como la capacidad de resiliencia que cada uno de ustedes ha demostrado en los últimos meses.

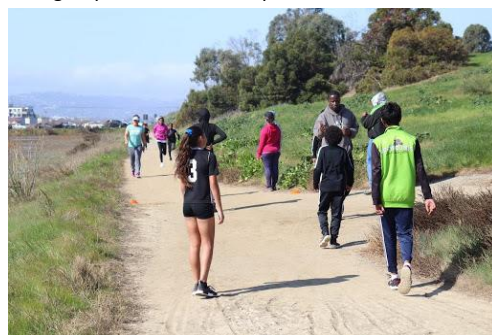


es necesario que sea elegante o que requiera mucho tiempo! Puede tener un poco de brócoli congelado como acompañamiento con su cena, tener una ensalada con su almuerzo o agregar verduras picadas a la sopa, frijoles, arroz, pasta u otros platos. Pruebe y tenga una variedad si puede, y experimente para encontrar algunos platos que le gusten.

Responsabilidad. Una vez que haya decidido lo que le gustaría probar, comparta su objetivo con un familiar o amigo para que le ayude a responsabilizarse. Dos semanas después, puede tomar un momento para ver su progreso personal y también puede

Establezca metas alcanzables. Durante este período de adaptación a la “nueva normalidad” de la pandemia, cada uno de nosotros debería tomarse un tiempo para planificar cómo podemos mantener nuestro bienestar personal en la era del COVID-19. No necesita hacer muchos cambios en sus hábitos de la noche a la mañana, eso es estresante e insostenible. En cambio, lo alentamos a que establezca algunos objetivos alcanzables y medibles que pueda realizar un seguimiento y ajustar según sea necesario para asegurarse de que está cuidando su cuerpo y mente.

Caminar más. Una parte importante para mantener el bienestar personal es hacer ejercicio con regularidad. Tal vez su rutina haya cambiado drásticamente en los últimos meses y haya tenido problemas para encontrar tiempo para hacer ejercicio. ¡No se castigue por ello! ¿Qué le parece establecer la meta de caminar con



su familia tres veces por semana? Caminar es una actividad saludable, divertida y sin estrés.

Más verduras en la dieta. Tal vez

quiera probar y agregar más vegetales a su dieta. Puede decidir incluir al menos una verdura con el almuerzo y en la cena todos los días. ¡No

hablar con su ser querido sobre su progreso. ¿Qué salió bien? ¿Qué ajustes podría hacer? ¿Cómo puede ayudarse a sí mismo para alcanzar su objetivo?



Bienestar mental. Por supuesto, el bienestar personal va más allá de cuidar su cuerpo físico con alimentos saludables y suficiente ejercicio (aunque, por supuesto, ambos son muy importantes). El bienestar mental y emocional van mano a mano con el bienestar físico y merecen su cuidado, atención y paciencia. En momentos como estos, nuestros cuerpos y mentes están sometidos a una gran tensión. Es posible que se sienta con miedo, abrumado o ansioso de una manera que no se ha sentido antes o que no se ha sentido en mucho tiempo.





Llamar a un amigo / familiar. ¿Cuáles son algunas de las metas que podría establecer para asegurarse de que también se está cuidando mentalmente? Quizás se haya sentido más solo de lo habitual. Puede establecer una meta para intentar llamar a un amigo o familiar dos veces por semana.

Haciendo algo solo para usted. Tal vez esté pasando todo su tiempo en el trabajo, ayudando a sus hijos con la escuela en línea, haciendo mandados y apoyando a sus seres queridos y siente que no tiene tiempo para usted mismo. Si ese es el caso, ¿qué

cosas le gusta hacer para sí mismo? ¿Cuáles son algunas actividades que ha querido tratar? Tal vez podría establecer la meta de pasar al menos 15 minutos todos los días haciendo algo solo para usted, ya sea leer, ver su programa favorito, tomar un café, hacer un rompecabezas, hacer ejercicio o lo que usted quiera.



Ravenswood está disponible para ayudar. Aquí en Ravenswood, nuestro objetivo es educar, involucrar y capacitar a nuestros pacientes para que administren su salud y aboguen por estilos de vida saludables en sus comunidades. Asegúrese de llamar y programar una cita en una de nuestras ubicaciones para abordar cualquier problema de salud que usted o un miembro de su familia estén enfrentando. ¡Estamos aquí para usted! **Llame al 650-330-7400.**

Si necesita ayuda con comida, asistencia legal, protección contra el desalojo u otras inquietudes, visite nuestro sitio web en <https://ravenswoodfhc.org/> y haga clic en "Recursos de COVID". No dude en pedir ayuda; la única forma de superar este período es apoyándonos mutuamente como comunidad. Sea paciente y amable con usted mismo y con los demás, y tome todo un día a la vez. ¡Cuides



¡La temporada de gripe está aquí nuevamente y ahora acompañada por COVID-19!

por Sheila Valdivia, RN, BSN, PHN, gerente de enfermería de Ravenswood



Recuerde que ambas son enfermedades respiratorias contagiosas, una causada por los virus

de la influenza y la otra por el virus del SARS-CoV-2. Ambos infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Ambos pueden causar una enfermedad leve a grave y, en casos graves, pueden provocar la muerte.

¿Cómo se propagan? Por diminutas gotas que se forman cuando las personas están en contacto cercano (menos de 6 pies) a través de la tos, los estornudos o el habla infectados por la gripe o COVID-19.

¿En qué se parecen y en qué se diferencian?

Tanto el COVID-19 como la gripe pueden variar en sus signos y síntomas. Una persona puede no experimentar síntomas (asintomáticos) a tener síntomas graves. Algunos de los síntomas más comunes que se observan tanto en la gripe como en el COVID-19 incluyen:

- Fiebre o sensación de fiebre / escalofríos
- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fatiga (cansancio)
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza

• Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

Diferencias: Gripe: Los virus de la gripe pueden causar enfermedades de leves a graves, incluidos los signos y síntomas comunes mencionados anteriormente. COVID-19: Otros signos y síntomas de C-19, distintos de la gripe, pueden incluir cambios o pérdida del gusto o el olfato.

Visite el sitio web de los CDC para obtener más información y actualizaciones:

<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>

¿Cómo podemos combatir la gripe y prevenir las complicaciones del C-19?

- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cuando esté enfermo, limite el contacto con los demás tanto como sea posible y mantenga una distancia de al menos 6 pies para evitar infectar a otros. Asegúrese de usar una máscara. Quédese en casa si cree que pudo haber estado expuesto al COVID-19.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Después de usar un pañuelo, tírelo a la basura y lávese las manos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Evite los abrazos y los apretones de manos y asegúrese de que la mascarilla esté ajustada y cubriendo su nariz y boca.
- Limpiar y desinfectar TODAS las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

Vacunas contra la influenza solo con cita previa.

Clínica principal del Ravenswood Family Health Center:

Llame al 650 330-7400. 1885 Bay Road, East Palo Alto, CA 94303. Lunes y miércoles: 13.00 - 16.00 h.

Clínicas de inmunización MayView: Llame al 650327-8717

• **Clínica MayView Mountain View,**

Av. Miramonte 900, 2do piso, Mountain View, 94040.

• **Clínica MayView Sunnyvale,** 785 Morse Av., Sunnyvale, 94085.

• **Clínica MayView Palo Alto,** (actualmente cerrada), 270 Grant Av., Palo Alto, 94306.