DE LOS EXPERTOS EN SALUD DE NATIVIDAD HOSPITAL

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

Consulte a un médico (página 2)

Prueba: Ponga a prueba sus conocimientos sobre las vacunas (página 3)

Aumente su inmunidad (página 7)

El Dr. Fauci y el Dr. Tedros reconocen la respuesta de Natividad a la pandemia (página 8)

Para ganarle al coronavirus, póngase la vacuna

Funciona y es la forma más segura de desarrollar inmunidad para nuestra comunidad

Las vacunas son nuestra esperanza para poner fin a la pandemia. Vacunarse lo mantiene a usted, a su familia y a nuestra comunidad sanos y seguros. Por cada vacunación que realizamos, estamos un paso más cerca de lograr que todos volvamos a hacer las cosas a las que hemos renunciado durante el último año, como pasar tiempo con amigos y familiares, reabrir negocios, asistir a la escuela, practicar deportes y viajar. Al vacunarse, también puede ayudar a terminar con el daño a la economía y prevenir más enfermedades y muertes en nuestra comunidad.

Cuanto más rápido vacunemos a las personas, más rápido reduciremos las tasas de infección. Así que, cuando tenga la oportunidad, vacúnese con cualquiera de las vacunas.

Si le preocupan los efectos secundarios o es escéptico en cuanto a las vacunas contra el coronavirus, lo escucharemos. En Natividad, analizamos los datos. Sabemos que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y una junta de seguridad revisaron cuidadosamente cada estudio y cada fase de prueba. El proceso fue transparente y riguroso en todo momento, con una supervisión continua por parte de expertos.

En ensayos con decenas de miles de personas, las vacunas contra el coronavirus han demostrado ser seguras y muy eficaces. De hecho, las vacunas actuales contra el coronavirus son algunas de las vacunas más eficaces jamás fabricadas.



El Dr. Cristian Carrillo se vacunó para proteger a su familia.

Hasta ahora, cientos de millones de personas en todo el mundo se han vacunado de manera segura, incluidos nuestros trabajadores de la salud de primera línea en Natividad.

Al vacunarse, usted dificulta la propagación de la enfermedad y contribuye a la inmunidad colectiva. Usted también hace que nos acerquemos un paso más a la reconexión con todas las personas y actividades que amamos y necesitamos.



Consulte a un médico

LA DRA. ANA ABRIL ARIAS,

Doctora en Medicina Familiar y Facultad de Natividad, responde a sus preguntas sobre la vacuna contra el coronavirus

P: ¿Qué tan seguras son las vacunas contra el coronavirus?

R: Muy seguras. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y una junta de seguridad revisaron cada estudio, cada fase y cada ensayo. Las vacunas se estudiaron en decenas de miles de personas para garantizar su seguridad y millones han recibido la vacuna de forma segura desde diciembre. Se probaron en muchas razas, etnias, edades y en personas con afecciones médicas crónicas.

P: ¿Cómo funciona la vacuna?

R: La vacuna funciona ayudando a nuestros cuerpos a desarrollar inmunidad al virus, sin contraer la enfermedad. Previene la enfermedad o puede reducir la gravedad de la enfermedad sin transmitirle el virus real.

P: ¿Es eficaz la vacuna contra el coronavirus?

R: Sí. Pfizer-BioNTech, Moderna y Johnson & Johnson son muy eficaces para prevenir y reducir la gravedad de la enfermedad. También son extremadamente eficaces para prevenir hospitalizaciones y muertes. Al momento de la publicación, la FDA aún no había autorizado otras vacunas contra el coronavirus. Para obtener la información más reciente sobre eficacia y vacunas aprobadas, visite cdc.gov

P: ¿Puedo vacunarme si estoy embarazada?

R: El embarazo pone a las mujeres en mayor riesgo de sufrir coronavirus grave, sin embargo, hay datos limitados sobre la vacuna contra el coronavirus para las mujeres embarazadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que no hay ninguna razón para creer que habrá un riesgo específico para las pacientes embarazadas.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y Natividad recomiendan que las pacientes embarazadas que forman parte de un grupo prioritario recomendado deben consultar con su proveedor de atención médica.

Visite natividad.com/covid-19 para obtener más información y videos sobre vacunas.

P: ¿Aún puedo contraer el coronavirus incluso si me he vacunado?

R: Algunas personas aún pueden contraer el virus después de haberse vacunado, pero para las que lo contraen, es probable que la enfermedad sea mucho más leve que si no estuvieran vacunadas. Por lo tanto, las vacunas no solo previenen la enfermedad en la mayoría de las personas, sino que también reducen drásticamente las enfermedades graves que pueden provocar hospitalizaciones y la muerte.

P: ¿Tendré efectos secundarios por la vacuna?

R: Es posible que experimente algunos efectos físicos durante unos pocos días después de recibir la vacuna. Esto es una buena señal de que su cuerpo está trabajando para desarrollar la inmunidad. Es posible que tenga efectos secundarios más fuertes después de la segunda dosis. Los efectos secundarios podrían incluir:

- Dolor en el brazo (la mayoría)
- Dolores musculares (algunos)
- Dolores de cabeza (algunos)
- Fatiga/cansancio (algunos)
- Dolores articulares (raro)
- Fiebre (raro)

P: ¿Quién debe vacunarse?

R: Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 16 años consideren vacunarse cuando sea su turno. Los grupos de alto riesgo son los más importantes para vacunarse primero. Es posible que haya oído hablar de esto como "fases" o "niveles. Visite montereycountycovid19.com para obtener más información y registrarse para recibir una alerta cuando sea su turno de vacunarse.



¿Son alergias o efectos secundarios?

:Tiene dudas sobre vacunarse contra el coronavirus? Si es así, es probable que le preocupen los efectos secundarios o las alergias. Tenga la seguridad de que es muy poco probable que tenga una reacción grave a la vacuna contra el coronavirus. Sin embargo, es posible tener una reacción típica a otras vacunas, como enrojecimiento o dolor en el brazo donde recibió la inyección. En algunas personas, también pueden producirse dolores musculares, dolores articulares, dolores de cabeza, fiebre y fatiga. Algunas veces son intensos, pero breves. Todos los efectos secundarios desaparecen en unos pocos días y no significa que esté enfermo con coronavirus. En realidad, son una buena señal de que su cuerpo está trabajando para desarrollar inmunidad y no una reacción alérgica de la cual preocuparse. Los efectos secundarios de la vacuna tienden a ser más significativos después de la segunda dosis de las vacunas Moderna o Pfizer-BioNTech y son más comunes en personas jóvenes que en personas mayores. Es posible que algunas personas necesiten tomarse un día libre el día después de recibir la vacuna en caso estén fatigadas o tengan fiebre.

Las reacciones alérgicas son muy poco comunes. Si un paciente tiene antecedentes de una reacción alérgica grave a una vacuna contra el coronavirus o sus componentes, no puede recibir la vacuna y debe alertar a su proveedor. Las personas con antecedentes de reacciones alérgicas graves a otros medicamentos o causas deben alertar a su proveedor, pero aún pueden ser elegibles para recibir la vacuna contra el coronavirus.

Por su seguridad, se les monitoreará durante 30 minutos después de recibir la vacuna.

CONSEJO DEL MÉDICO: Tener efectos secundarios leves unos pocos días es un pequeño precio a pagar para prevenir el coronavirus y ayudar a poner fin a la pandemia.

¿Cuándo podrán mis hijos recibir la vacuna contra el coronavirus?

Los niños de hasta 16 años podrán vacunarse contra el coronavirus cuando sean elegibles. Dado que el virus y las vacunas son nuevos, actualmente se están realizando estudios de seguridad en niños más pequeños. Una vez que esos estudios sean revisados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), las vacunas estarán disponibles para los niños más pequeños.

CONSEJO DEL MÉDICO:

Debido a que no vacunaremos a los niños de inmediato, es especialmente importante que todos los adultos se vacunen para que podamos protegerlos. De hecho, una enorme mayoría de adultos debe vacunarse para que funcione la inmunidad colectiva.

La vacuna contra el coronavirus es segura, eficaz y GRATUITA

No hay cargo por la vacuna si la recibe en una de las clínicas de vacunas del Departamento de Salud del Condado de Monterey. Si elige vacunarse en el consultorio de su médico, no se le cobrará por la vacuna en sí, pero es posible que se le cobre por la visita al consultorio. Visite montereycountycovid19.com para obtener más información.



PRUEBA

¿Puede distinguir la realidad de la ficción?

Ponga a prueba sus conocimientos sobre la vacuna contra el coronavirus. ¿Son estas declaraciones verdaderas o falsas? Encierre su respuesta en un círculo:

Verdadero Falso

La vacuna contra el coronavirus no hará que me enferme con coronavirus

Verdadero Falso

 No daré positivo para coronavirus en una prueba viral si recibo la vacuna contra el coronavirus

Verdadero Falso

3. Debo recibir la vacuna contra el coronavirus incluso si ya he tenido coronavirus

Verdadero Falso

 La vacuna contra el coronavirus me protege de enfermarme con coronavirus

Verdadero Falso

5. La vacuna contra el coronavirus no alterará mi ADN

Verdadero Falso

La vacuna contra el coronavirus no trata el coronavirus

Verdadero Falso

 Si tengo alergias graves, aún puedo vacunarme

¡Vaya a la página 6 para encontrar las respuestas!

VACUNA CONTRA EL CORONAVIRUS!



INGRID M., RN Enfermera de Quirófano

"Lo hice para proteger a mis hijos, mi familia y mi comunidad. Me vacuné porque creo que es un paso en una dirección esperanzadora para luchar contra el coronavirus."



JOE Y. Ingeniería

"Me vacuné no por lo que el coronavirus puede hacerme, sino por lo que podría hacerles a mis seres queridos."



JOHN M. Auxiliar de Enfermería del Departamento de Emergencias

"Me vacuné para proteger a las personas que me rodean y para traer de vuelta eventos sociales en persona."

DR. BURKE Director Médico del Departamento de Emergencias

"Es la mejor manera de protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos al detener la propagación del virus. Y la forma más segura de volver a la normalidad."



DRA. DAHLFRED Medicina Familiar/Obstetricia

"Creo en la ciencia, y por mi familia y pacientes que no han tenido la oportunidad o no pueden debido a contraindicaciones médicas."



MIRABEL V. Auxiliar de Enfermería

"Quiero ser parte para poner fin a este virus. En la comunidad hispana tenemos la tendencia a asustarnos cuando se trata de cosas nuevas, especialmente algo serio como vacunarnos con una vacuna que aún no ha estado disponible por un tiempo. Así que quería demostrarles que no hay nada de qué asustarse y quiero animar a las personas de la comunidad hispana a vacunarse y acabar con este virus de una vez por todas."

DR. MUSSELMAN, MPH Residente de Medicina Familiar

"Me vacuné porque quiero sobrevivir y contarle a mis nietos sobre la pandemia de coronavirus algún día."





MARIA M. Enfermera Supervisora de la Calidad

ELVIRA G., RN Enfermera de Quirófano

"Quiero ayudar a salvar vidas y quiero ayudar a detener la propagación del coronavirus."



ANDREA E., RN
Enfermera Clínica Especialista

"Quiero hacer todo lo que pueda para proteger a mis pacientes, a mi comunidad, a mí misma y a mi familia del coronavirus."

JAVIER G. Laboratorio

"Tengo familiares que me esperan en casa y quería protegerlos."

DR. REDDY Cirujano Ortopédico

"¡Me vacuné porque creo en la ciencia!"

PEDRO T. Asistente de Gestión de Información Sanitaria

"Me vacuné porque todos debemos hacerlo si queremos vencer este virus y salvarnos."



BRENDA D., RN NICU Supervisora Interina NICU

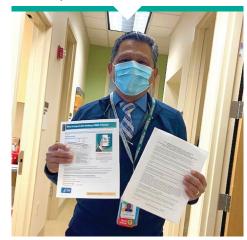
"¡Me vacuné porque es nuestra responsabilidad hacerlo!"





VICTOR S. Gerente de Servicios de Intérpretes

"Me vacuné para proteger la salud de mi familia, amigos y compañeros de trabajo."





DRA. NOTHNAGLE Jefa de Medicina Familiar

"Me vacuné porque he visto lo terrible que es la enfermedad del coronavirus al cuidar a los pacientes en el hospital. Y quiero estar ahí para seguir cuidando a mis pacientes."

JESUSA B., RN Enfermera de la Unidad Materno Infantil

"Me vacuné para dar el ejemplo a mis amigos y familiares. Y protegerme para poder seguir cuidando a mis pacientes."





Aperitivo para un día saludable:

Avena con arándanos y coco para el día siguiente

Este sencillo pero satisfactorio desayuno con arándanos, coco y avena ricos en antioxidantes es una manera fabulosa de comenzar el día con una explosión de nutrientes.

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de copos de avena
- 2/3 de taza de leche de coco light enlatada (o sustituto de cualquier tipo de su leche favorita)
- 1/3 de taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 3/4 de taza de arándanos frescos o descongelados, separados por la mitad

INSTRUCCIONES

Hacer puré o triturar la mitad de los arándanos. Mezclar la avena, la leche de coco, el yogur griego, el extracto de vainilla, el puré de arándanos y la canela. Para una consistencia más espesa, agregar menos leche de coco. Cubrir y guardar en el refrigerador durante la noche o al menos 2 horas. Retirar del refrigerador, decorar con los arándanos restantes y disfrutar frío.

Resultados de la PRUEBA

¡Dese una A+ si eligió VERDADERO para todo!

1. La vacuna contra el coronavirus no hará que me enferme con coronavirus

Verdadero Ninguna de las vacunas contra el coronavirus actuales contiene el virus vivo que causa el coronavirus. Esto significa que una vacuna contra el coronavirus no puede hacer que se enferme con coronavirus. Sin embargo, es posible que experimente efectos secundarios leves durante unos pocos días, los cuales incluyen:

- Dolor en el brazo (la mayoría)
- Dolores musculares (algunos)
- Dolores de cabeza (algunos)
- Fatiga/cansancio (algunos)
- Dolores articulares (raro)
- Fiebre (raro)

2. No daré positivo para coronavirus en una prueba viral si recibo la vacuna contra el coronavirus

Verdadero

Las vacunas no harán que dé positivo en las pruebas virales, que se usan para ver si tiene una infección actual. Es posible que dé positivo en una prueba de anticuerpos ya que su cuerpo ha desarrollado una respuesta inmune.

 Debo recibir la vacuna contra el coronavirus incluso si ya he tenido coronavirus

Verdadero Debido a los graves riesgos para la salud asociados con el coronavirus y al hecho de que es posible una reinfección por coronavirus, se le debe ofrecer la vacuna independientemente de si ya tuvo una infección por coronavirus. Puede vacunarse después de que se haya recuperado por completo y al menos 10 días después del inicio de sus síntomas. Si se le ha hospitalizado por coronavirus, asegúrese de consultar primero con su médico.

4. La vacuna contra el coronavirus me protege de enfermarme con coronavirus

Verdadero

Las vacunas contra el coronavirus funcionan al enseñarle a su sistema inmunológico cómo

reconocer y combatir el virus que causa el coronavirus, y esto lo protege de enfermarse con coronavirus. Estar protegido para no enfermarse es importante ya que aunque muchas personas con coronavirus solo tienen una enfermedad leve, otras pueden contraer una enfermedad grave, tener efectos sobre la salud a largo plazo o incluso morir. No hay forma de saber cómo le afectará el coronavirus, incluso si no tiene un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves.

5. La vacuna contra el coronavirus no alterará mi ADN

Verdadero

Las vacunas de ARNm contra el coronavirus de Moderna y Pfizer-BioNTech no cambian ni interactúan con su ADN de ninguna manera. Las vacunas enseñan a nuestras células cómo producir una proteína que desencadene una respuesta inmune. Nunca ingresan al núcleo de la célula, que es donde se guarda nuestro ADN. Todas las vacunas contra el coronavirus trabajan con las defensas naturales del cuerpo para desarrollar de manera segura la inmunidad a la enfermedad.

6. La vacuna contra el coronavirus no trata el coronavirus

Verdadero Las vacunas no son un tratamiento. Previenen o reducen la gravedad de la enfermedad.

7. Si tengo alergias graves, aún puedo vacunarme

Verdadero Incluso si es alérgico a otras vacunas, puede recibir la vacuna contra el coronavirus. Solo las personas que han tenido una reacción alérgica grave a esta vacuna o los ingredientes de la vacuna no deben recibirla. Puede encontrar esa lista en cdc.gov

CONSEJO DEL MÉDICO:
Todas las personas mayores
de 16 años deben recibir la
vacuna contra el coronavirus, a
menos que sean alérgicas a los
ingredientes de la vacuna.

Un cuerpo sano ayuda

Pasos sencillos para despertar su inmunidad

¿Está evitando el ejercicio? ¿O las restricciones por el coronavirus ha hecho que lo posponga? Todos sabemos que mantener nuestro estado físico nos ayuda a mantener la salud en general, lo cual es especialmente importante cuando intentamos defendernos de una pandemia.

Comenzar una rutina de ejercicios no tiene por qué ser costoso ni consumir mucho tiempo. Puede hacer muchas cosas en casa, sin costo alguno. Por supuesto, si recién está regresando a un programa de ejercicios, debe consultar con su médico para asegurarse de que sea seguro. Y no pase de 0 a 60 la semana uno. Adáptese a su nueva rutina aumentando la intensidad lentamente.

Este es un entrenamiento de peso corporal de 11 minutos (que incluye calentamiento y relajación) que fue el tema de un estudio en McMaster University. Los participantes del estudio demostraron una mejor condición física después de solo seis semanas.



1 minuto cada uno

- Calentamiento con sencillos saltos de tiiera
- ☐ Burpees modificados ······ (sin flexiones; ver a la derecha)
- Caminar en el lugar
- Correr en el lugar con las rodillas hacia arriba
- □ Caminar en el lugar
- Saltos con sentadilla dividida (comenzando y terminando en la posición de estocada, mientras se alterna la pierna que aterriza hacia adelante)
- □ Caminar en el lugar
- □ Correr en el lugar con las rodillas hacia arriba
- □ Caminar en el lugar
- Saltos con sentadilla
- Relajación caminando en el lugar





PASO 1: Empiece de pie con los pies separados a la altura de las caderas. Flexione las piernas y póngase en cuclillas, poniendo las manos en el suelo ligeramente por delante de los pies.



PASO 2: Dé un paso hacia atrás con los pies uno a la vez en una posición de tabla.

PASO 3: Luego, dé un paso hacia adelante con los pies uno a la vez. Repita.

Probablemente pueda proponer otras cosas que disfrute hacer. ¡Un cuerpo sano, junto con hábitos de vida saludables como comer muchas frutas y verduras y dormir lo suficiente, ayuda a estimular su sistema inmunológico!

Llame al 211 para obtener ayuda con:

- Información sobre la vacuna o programar una cita para vacunarse si no tiene acceso a Internet
- Programas de alimentación y nutrición complementarios
- Opciones de refugio y vivienda, y ayuda con servicios públicos
- Centros de atención médica y vacunación
- Programas de prevención y rehabilitación de adicciones
- Un camino seguro y confidencial lejos del abuso físico o emocional

CUIDADO DE NIÑOS

(831) 757-0775 o montereycountychildcare.org/ covid-19-info

BANCO DE ALIMENTOS DEL CONDADO DE MONTEREY

(831) 758-1523 o foodbankformontereycounty.org

CUPONES DE ALIMENTOS CALFRESH

(877) 410-8823 o getcalfresh.org

OFICINA DE EDUCACIÓN DEL **CONDADO DE MONTEREY**

Desayuno y almuerzo para niños montereycoe.org

DOROTHY'S PLACE

Comidas gratuitas (831) 757-3838

MEALS ON WHEELS

Entregas a personas mayores (831) 758-6325



Galardonada con calificación "A" por la seguridad del paciente

El Premio a la Seguridad Hospitalaría de Leapfrog Group reconoce la seguridad de Natividad para evitar que los pacientes cometan errores, se lesionen, sufran accidentes y contraigan infecciones; una encuesta semestral de más de 2,600 hospitales en todo el país.

Galardonada con un reconocimiento especial por heroísmo durante la pandemia

Nuestros héroes

A principios de este invierno, la Fundación Natividad adquirió un congelador de temperatura ultra baja (necesario para la vacuna de Pfizer-BioNTech) para el hospital, que se entregará en enero. Pero esa entrega no se iba a dar a tiempo para los primeros envíos. Afortunadamente, Monterey Bay Aquarium tenía uno y nos lo prestó. Gracias a cada uno de estos héroes locales sin afán de lucro por preocuparse por nuestra comunidad y ayudarnos a superar la pandemia.



La "Familia" de Natividad reconocida como héroes de la pandemia

La Fundación Natividad ha reconocido a la familia de trabajadores esenciales de la salud de Natividad como sus Héroes 2020. Además de las celebridades locales, los Héroes 2020 recibieron mensajes personales de gratitud del Dr. Anthony Fauci, Director del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, y del Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

A medida que continuamos la lucha contra esta histórica pandemia que ha cambiado drásticamente nuestras vidas en muchos sentidos, me complace tener la oportunidad de agradecer a los trabajadores especiales de la salud del hospital Natividad que se encuentran en la primera línea

de batalla. Todos los días hacen su trabajo con valentía y ponen en gran riesgo su propia salud para cuidar a los pacientes con coronavirus. Es una demostración extraordinaria de desinterés y compasión."



Si bien la pandemia del coronavirus nos afecta a todos, algunas comunidades son particularmente más vulnerables, incluidos los inmigrantes y las poblaciones aborígenes. Por este motivo, es muy importante que Natividad brinde atención médica a todos,

independientemente de su capacidad financiera, y que ofrezca asesoramiento en materia de salud en lenguas como triqui y mixteco. Natividad es ejemplo de equidad en la atención médica."



Información de fuente y contenido actualizada el 23 de marzo de 2021. A medida que se continúa estudiando y entendiendo mejor el COVID-19, el conejo medico pudiera cambiar. Por favor consulte el cdc.gov para obtener la información más reciente.

Puede ser difícil diferenciar la realidad de la ficción. No confíe en todo lo que lee en las redes sociales. Estos son algunos de nuestros recursos favoritos para obtener información precisa:

montereycountycovid19.com

who.int

espanol.natividad.com



