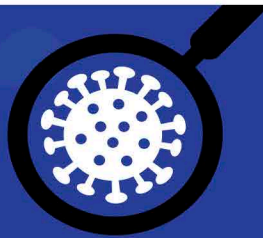


# Vacuna para el Covid-19

## Mitos y Realidades



### Mito:

Más personas morirán como resultado de un efecto secundario negativo de la vacuna para el COVID-19 de las que realmente morirían a causa del virus.

### Mito:

Ya tenía COVID-19 y me recuperé, por lo que no necesito recibir una vacuna para el COVID-19 cuando esté disponible.

### Mito:

Existen efectos secundarios graves de las vacunas para el COVID-19.

Es importante reconocer que recibir la vacuna no se trata solo de sobrevivir de COVID-19. Se trata de prevenir la propagación del virus a otros y prevenir infecciones que puedan provocar efectos negativos a largo plazo en la salud.

Fuente: Mayo Clinic 2020

### Realidad:

No puedes contraer la infección del virus por las vacunas para el COVID-19; son vacunas inactivadas y no vacunas vivas.

### Realidad:

Actualmente, no hay suficiente información disponible para decir si, o durante cuánto tiempo después de la infección, alguien está protegido de contraer COVID-19 nuevamente. Sin embargo, aquellos que tenían COVID-19 deberían retrasar vacunación hasta aproximadamente 90 días desde el diagnóstico.

### Realidad:

Hay reacciones a las vacunas leves o moderadas a corto plazo que se resuelven sin complicaciones ni lesiones. Los estudios de fase inicial de la vacuna Pfizer muestran que es segura.



FEBRERO 2021

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

VOLUMEN 177



**Página 2**  
Sentirte Mejor



**Página 3**  
Receta Saludable



**Página 4**  
Información sobre el Covid-19

## PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Prevenir la presión arterial alta, también llamada hipertensión, puede reducir el riesgo de cardiopatía (enfermedades del corazón) y accidente cerebrovascular.

Cerebro

Ojos

Corazón

Arterias

Riñones

**La hipertensión puede afectar:**

**¿Cómo prevenir la presión arterial alta?**

- Sigue una dieta saludable
- Mantén un peso saludable
- Se físicamente activo
- Duerme lo suficiente

**Para prevenir la hipertensión, es necesario practicar hábitos de vida saludable, como llevar una dieta sana y hacer ejercicio.**

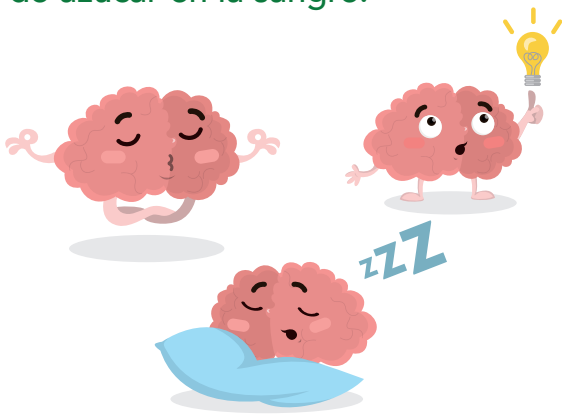


¿Cuánto ejercicio es recomendable hacer?

Disfruta de al menos 30 minutos de actividad física al día.

### Muévete más, siéntate menos

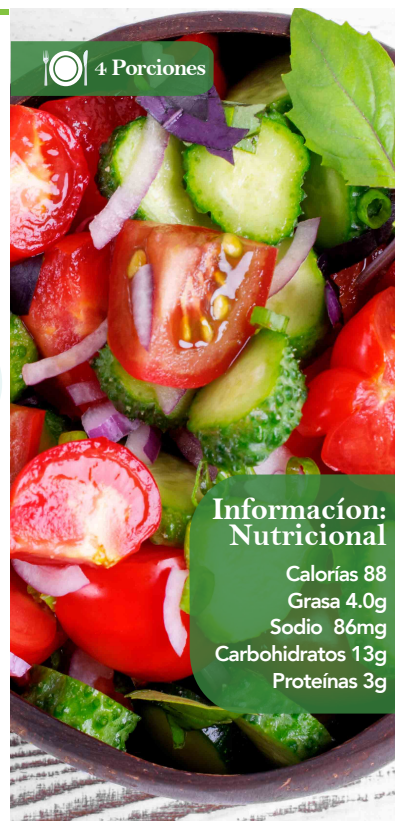
La actividad física puede ayudarte a mantener un peso saludable y a reducir tu presión arterial, colesterol y niveles de azúcar en la sangre.



### Mejora tu calidad de vida

La actividad física también está relacionada con dormir mejor además de mejorar la memoria, el equilibrio y la capacidad cognitiva.

Adaptado de: CDC.org



#### Información Nutricional

Calorías 88  
Grasa 4.0g  
Sodio 86mg  
Carbohidratos 13g  
Proteínas 3g

## Ensalada Persa Simple

### Modo de preparación:

1. Mezcla el pepino, los tomates, la cebolla, el queso feta y las hierbas en un tazón y refrigera por 20 minutos.
2. En un tazón pequeño, combina el jugo de limón, el aceite y la pimienta; mezcla bien.
3. Vierte sobre la mezcla de verduras y sirve.

### Ingredientes:

- 2 pepinos (sin semillas, cortados en cubitos)
- 4 tomates medianos (cortados en cubitos)
- 1 cebolla morada mediana (cortada en cubitos)
- 2 cucharadas de queso feta sin grasa (desmenuzado)
- 1/2 cucharadita de menta o perejil
- 2 limones (en jugo)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra vírgen
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Adaptado de: Heart.org

## HÁBITOS SALUDABLES

Comer muchos alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans puede contribuir al desarrollo de enfermedades del corazón.



### Come más fibra

Para ayudar a prevenir el colesterol alto se recomienda comer alimentos con alto contenido de fibra y bajos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.



### Limita la sal

Limitar la sal (sodio) en tu dieta también puede reducir la presión arterial.



### Limita el azúcar

Limitar el azúcar en tu dieta puede reducir tu nivel de azúcar en la sangre para prevenir o ayudar a controlar la diabetes.

Adaptado de: CDC.org

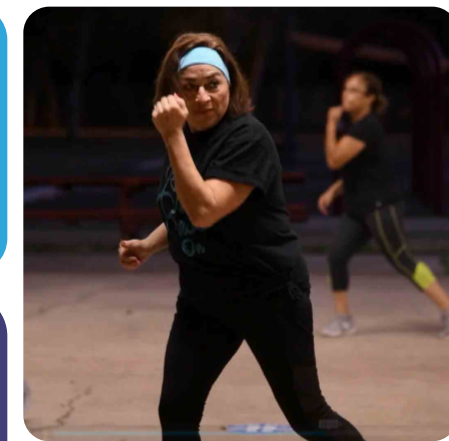
Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
Rosa Maria Sanchez

“Tengo presión alta, diabetes, colesterol, y tenía que tomar medicamentos fuertes para controlarlos.”

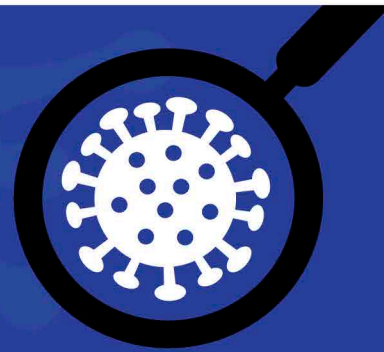
“Mi médico se alegró de ver que mis resultados volvieron a la normalidad cuando cambié mi dieta y comencé a hacer ejercicio, y me dijo que ya no necesitaba tomar medicamentos”.



“Mi médico me felicitó por mi cambio de vida y me animó a seguir adelante con los ejercicios y mi cambio de alimentación.”



# Covid-19 Vaccine Myths & Facts



## Myth:

More people will die as a result of a negative side effect to the COVID-19 vaccine than would actually die from the virus.

## Myth:

I already had COVID-19 and recovered, so I don't need to get a COVID-19 vaccine when it's available.

## Myth:

There are severe side effects of the COVID-19 vaccines.

It's important to recognize that getting the vaccine is not just about survival from COVID-19. It's about preventing spread of the virus to others and preventing infection that can lead to long-term negative health effects.

Source: Mayo Clinic 2020

## Fact:

You cannot get COVID-19 infection from the COVID-19 vaccines; they are inactivated vaccines and not live vaccines.

## Fact:

There is not enough information currently available to say if or for how long after infection someone is protected from getting COVID-19 again. Delay vaccination until about 90 days from diagnosis if you had Covid-19.

## Fact:

There are short-term mild or moderate vaccine reactions that resolve without complication or injury. The early phase studies of the Pfizer vaccine show that it is safe.



FEBRUARY 2021

# YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

VOLUME 177



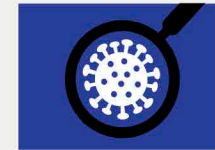
Page 2

Feel Better



Page 3

Healthy Recipe

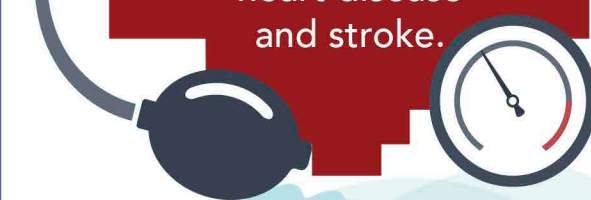


Page 4

Covid-19 Information

## HIGH BLOOD PRESSURE

Preventing high blood pressure, which is also called hypertension, can lower your risk for heart disease and stroke.



Hypertension can affect your:



Brain



Eyes



Heart



Arteries



Kidneys

## How to prevent High Blood Pressure?

- Eat a Healthy Diet
- Keep a Healthy Weight
- Be physically Active
- Get Enough Sleep

Practice healthy living habits like eating a healthy diet, and being physically active to help prevent high blood pressure.

Adapted from: CDC.org

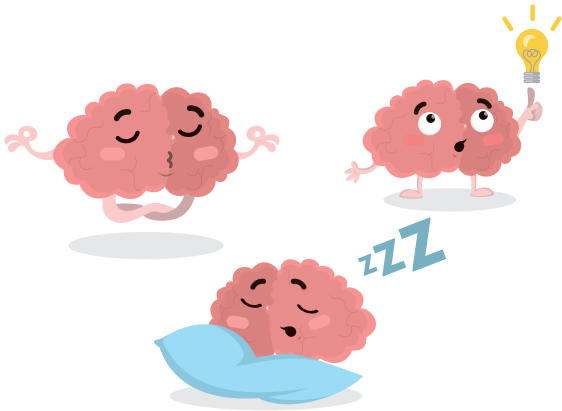


How much physical activity do you need?

Enjoy at least 30 minutes of physical activity per day.

### Move More, Sit Less

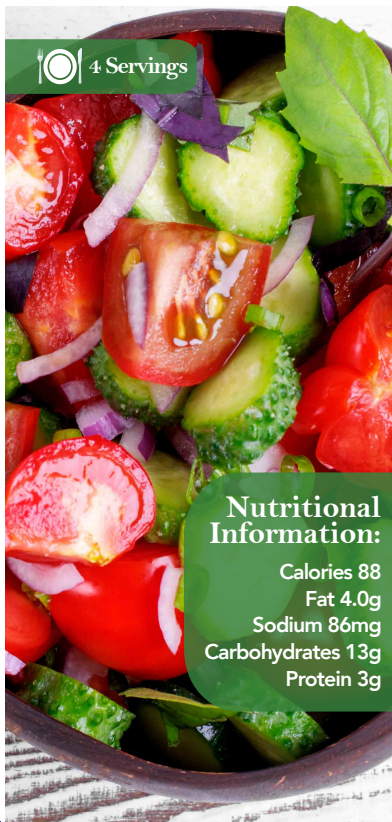
Physical activity can help you maintain a healthy weight, lower your blood pressure, blood cholesterol, and blood sugar levels.



### Feel Better

Physical activity is also linked with better sleep, memory, balance and cognitive ability.

Adapted from: CDC.org



#### Nutritional Information:

Calories 88  
Fat 4.0g  
Sodium 86mg  
Carbohydrates 13g  
Protein 3g

## Simple Persian Salad

### Directions:

1. Mix cucumber, tomatoes, onion, feta cheese and herbs in a bowl and refrigerate for 20 minutes.
2. In a small bowl, combine lime juice, oil and pepper – whisk well.
3. Pour over vegetable mixture and serve.

### Ingredients:

- 2 cucumbers (seeded, diced)
- 4 medium tomatoes (diced)
- 1 medium red onion (diced)
- 2 Tbsp. fat-free feta cheese (crumbled)
- 1/4 cup chopped, fresh mint or parsley
- 1/2 tsp. mint or parsley
- 2 limes (juiced)
- 1 Tbsp. extra virgin olive oil
- 1/2 tsp. black pepper

Adapted from: Heart.org

## HEALTHY HABITS

Eating lots of foods high in saturated fat and trans fat may contribute to heart disease.

For more stories, visit vimeo: [tusaludsicuenta](#)



### Add Fiber

Eating foods high in fiber and low in saturated fats, trans fat, and cholesterol can help prevent high cholesterol.



### Limit Salt

Limiting salt (sodium) in your diet can also lower your blood pressure.



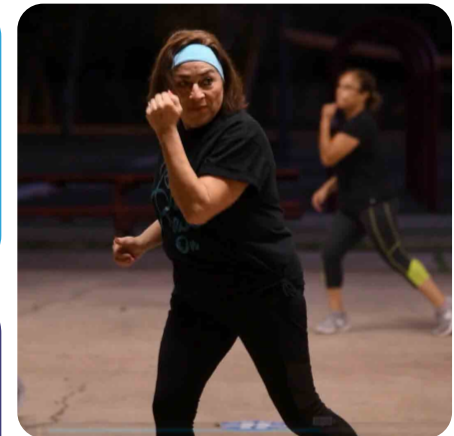
### Limit Sugar

Limiting sugar in your diet can lower your blood sugar level to prevent or help control diabetes.

Adapted from: CDC.org

"I have high blood pressure, diabetes, cholesterol, and had to take strong medications to control them."

"My doctor was happy to see that my results dropped back to normal when I changed my diet and started exercising and told me I no longer needed to take medications."



"My doctor congratulated me on turning my life around and encouraged me to continue to exercise and eat healthy."