

Ahora que los mayores de 12 años pueden recibir una vacuna gratuita, es nuestra oportunidad para volver a las cosas que nos hemos perdido.

¡Vacúnate!

Ahora los niños de 12 años en adelante son elegibles para recibir la vacuna COVID-19. Ésta es la mejor forma de protegerse del virus. Para obtener más información sobre las vacunas COVID-19, las pruebas y la información, visite:

www.tusaludsicuenta.org/COVID-19



JUNIO 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 181



Página 2

La obesidad y el COVID-19



Página 3

Receta saludable



Página 4

Información general

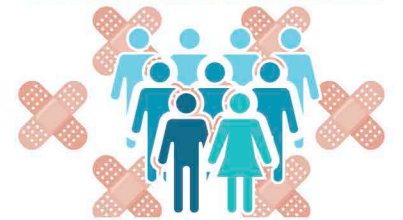
Lo que necesitas saber sobre la seguridad de la vacuna contra el COVID-19

Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y efectivas. Las vacunas cumplieron con rigurosos estándares científicos de la FDA en cuanto a seguridad, eficacia y calidad de fabricación necesarias para respaldar la autorización de uso de emergencia.



Millones de personas han recibido vacunas contra el COVID-19 y no se han detectado efectos secundarios a largo plazo.

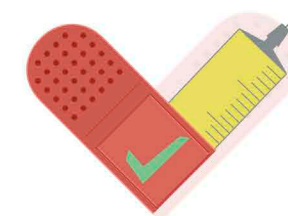
MÁS DE 1 MILLÓN DE VACUNAS



Después de recibir la vacuna contra COVID-19, muchas personas han reportado haber tenido solo efectos secundarios leves, los cuales desaparecen en varios días.



Los CDC recomiendan vacunarse contra el COVID-19 lo antes posible. Esta vacuna, además de seguir los lineamientos de los CDC, son la mejor forma de protegerte y proteger a los demás contra el virus COVID-19.



Para más en la **seguridad de las vacunas**



ESCANEAR CÓDIGO QR

Adaptado de: CDC.org

LA OBESIDAD Y COVID-19

Tener obesidad aumenta el riesgo de enfermedad grave por COVID-19. Las personas con sobrepeso también pueden tener un mayor riesgo. Puedes ayudar protegiéndote y protegiendo a tus seres queridos, siguiendo estas recomendaciones:



Lleva una dieta saludable -
Que incluya suficientes frutas y verduras, proteínas magras y cereales integrales, así como la cantidad adecuada de calorías, ya que es importante para tu salud.



Mantente activo -
Combinado con la reducción de calorías, te ayudará a sentirte mejor, dormir mejor y reducir la ansiedad, así como a perder peso.



Duerme bien -
Evitando las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol antes de acostarte, te ayudará a dormir mejor.



Haz frente al estrés -
Intenta practicar la relajación, como respirar profundamente, estirarte o meditar.

Adaptado de: CDC.org



Información Nutricional

Calorías 92
Proteína 8g
Fibra 6g

Garbanzos asados

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 425°F.
2. Cubre con papel de aluminio una bandeja para hornear con borde grande. Escurre y enjuaga los garbanzos; ponlos en la bandeja para hornear. Con unas cuantas toallas de papel, seca los garbanzos para eliminar el exceso de líquido.
3. En un tazón pequeño, combina el aceite y las especias. Mezcla para combinar. Vierte el aceite sobre los garbanzos; con una espátula, o con las manos, mézclalos para que los garbanzos queden cubiertos con las especias.
4. Pon los garbanzos en el horno precalentado hasta que estén crujientes, aproximadamente 35 minutos, girando y agitando la sartén a la mitad del proceso de cocción. Retira del horno y sirve.

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 2 garbanzos enlatados sin sal agregada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharaditas de chile en polvo sin sodio
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de polvo de ajo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de pimienta cayena molida

Adaptado de: heart.org

VACUNATE

Estos son algunos de los consejos recomendados por los CDC al momento de vacunarse:

ANTES DE VACUNARTE

Consulta con tu médico para saber qué analgésicos de libre de venta puedes tomar después de vacunarte. Puedes tomarlos si normalmente no hay razón médica que te impida hacerlo. **No se recomienda tomar analgésicos antes de recibir la vacuna para prevenir efectos secundarios.**



DESPUES DE VACUNARTE

Si sientes incomodidad en el área donde te aplicaron la vacuna

- Aplica un paño limpio, fresco y húmedo sobre el área.
- Mueve o ejercita tu brazo.



Si tienes malestar por fiebre

- Bebe muchos líquidos.
- Vístete con ropa ligera.



Estos efectos secundarios son signos normales de que tu organismo está generando protección y desaparecerán al cabo de unos días.

Adaptado de: CDC.org

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



Batalla
contra el
COVID-19

Silvia
García

“Tuve a mi hija, que es joven y sin ningún problema de salud, hospitalizada con COVID-19 por 17 días, batallando con sus pulmones.”

“Solo por no hacerse un simple examen, uno pone en riesgo a su familia. El examen, así como la vacuna contra el COVID-19, que es gratuita, pueden evitar más muertes, más contagios.”



“El virus paró nuestra forma de vivir pero creo que, al ponernos la vacuna, podemos llegar a tener la vida que teníamos antes; eso todos lo anhelamos.”



Now that everyone 12 years and older can receive a free vaccine, give us a shot at getting back to the things we have been missing.
Get Vaccinated!

Now children from 12 years of age and older are eligible to get the COVID-19 vaccine. This is the best way to protect yourself from the virus. To find more on COVID-19 vaccines, test and information, please visit:

www.tusaludsicuenta.org/COVID-19



JUNE 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 181



Page 2

Obesity & COVID-19



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information

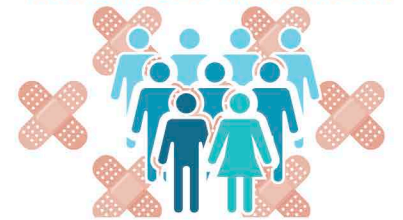
What You Need To Know About COVID-19 Vaccine Safety

COVID-19 vaccines are safe and effective. Vaccines met FDA's rigorous scientific standards for safety, effectiveness, and manufacturing quality needed to support emergency use authorization.



Millions of people have received COVID-19 vaccines, and no long-term side effects have been detected.

OVER 1 MILLION VACCINATIONS



Many people have reported only mild side effects after the COVID-19 vaccine, which go away in several days.

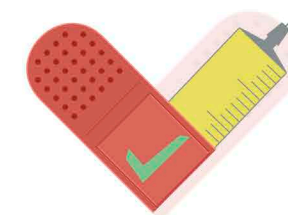


Watch more on **Vaccine Safety**



SCAN QR CODE

CDC recommends that people get a COVID-19 vaccine as soon as possible, and continue observing prevention measures, as it is the best way to protect yourself, and others, against COVID-19.



Adapted from: CDC.org

OBESITY & COVID-19



Having obesity increases the risk of severe illness from COVID-19. People who are overweight may also be at increased risk. Individuals can help protect themselves, and their families, during this pandemic by:



Eating a healthy diet - Plenty of fruits, vegetables, lean protein, whole grains as well as the appropriate amount of calories that are important for your health.



Being active - Helps you feel better, sleep better, and reduce anxiety; combined with calorie reduction, can help with weight loss.



Getting enough sleep - Avoiding large meals, caffeine, and alcohol before bedtime can help you sleep better.



Coping with stress - Try practicing relaxation, like taking deep breaths, stretch, or meditate.

Adapted from: CDC.org

GETTING VACCINATED

Here are some tips recommended by the CDC when getting vaccinated.

PRIOR VACCINATION

Talk to your doctor about taking over-the-counter pain medication for post vaccine. You can take these medications as long as no medical reasons prevent you from taking them. **It is not recommended to take pain medicine prior vaccination to prevent side effects.**



POST VACCINATION

If discomfort from shot

- Apply a clean, cool, wet washcloth over the area.
- Move or exercise your arm.



If discomfort from fever

- Drink plenty of fluids.
- Dress lightly.



This side effects are normal signs of building protection, and should go away within a few days.

Adapted from: CDC.org

6 Servings



Nutritional Information:

Calories 92
Protein 8g
Fiber 6g

Spicy Roasted Chickpeas

Directions:

1. Preheat oven to 425°F.
2. Line a large rimmed baking sheet with foil. Drain and rinse chickpeas; add to the baking sheet. Using a few paper towels, blot the chickpeas to remove excess liquid.
3. In a small bowl, combine the oil and spices. Mix to combine. Pour oil over chickpeas; using a spatula or hands, mix together so chickpeas are coated with spices.
4. Roast chickpeas in the preheated oven until crispy, about 35 minutes, rotating and shaking the pan halfway through the cooking process. Remove from oven and serve.

Ingredients:

- 2 canned, no-salt-added chickpeas
- 2 Tbsp. canola oil
- 2 tsp. sodium-free chili powder
- 1/2 tsp. sweet paprika
- 1/4 tsp. garlic powder
- 1/4 tsp. salt
- 1/4 tsp. ground black pepper
- 1/8 tsp. ground cayenne pepper

Adapted from: heart.org

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



COVID-19 Battle

Silvia Garcia

"I had my daughter, who is young without any health problems, hospitalized with COVID-19 for 17 days struggling with her lungs."

"Just by not having a simple exam you put your family at risk. The test, as well as the free vaccine against COVID-19, can prevent more deaths, more infections."



"The virus stopped our way of living but I think that, by getting the vaccine, we can get to have the life we had before, that is all we hope."