

PA HEALTH

GUÍA A LA APTITUD FÍSICA Y EL BIENESTAR

 COVID-19

EDICIÓN ESPECIAL, PRIMAVERA DE 2020

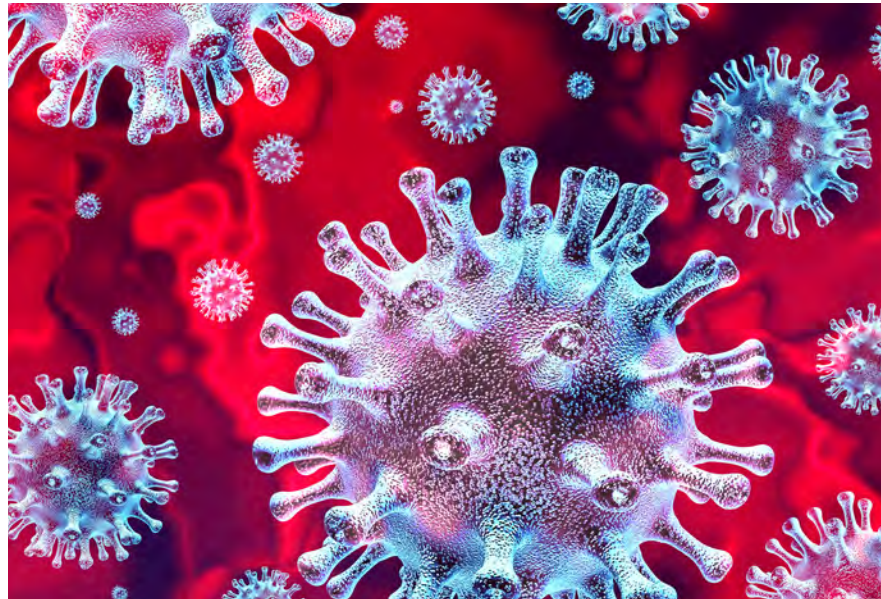
MANTERNOS
CONECTADOS
MIENTRAS
ESTAMOS
SEPARADOS



REFUGIARSE EN
EL HOGAR CON
ADOLESCENTES,
CONSEJOS DE AUTO
CUIDADO Y MÁS

BIENVENIDO

La información está evolucionando rápidamente durante la pandemia de COVID-19. Todo el contenido era preciso en el momento de la publicación.



Creamos la revista *PA Health* como parte de la misión de Geisinger de ayudarlo(a) a mantenerse sano(a) brindándole información sobre recursos locales para actividades al aire libre, recetas de comidas saludables e historias inspiradoras sobre los desafíos de salud que sus vecinos han superado.

Esa misión es más importante que nunca al unirnos para combatir un desafío de salud que nos afecta a todos — el COVID-19.

Esta edición especial de *PA Health* ha sido diseñada para indicarle los recursos y la información que necesita para mantenerse a salvo, proteger a sus amigos y familiares, y superar este momento difícil para que todos podamos disfrutar los tiempos mejores que nos esperan en el futuro.

Geisinger es un socio de confianza en el ámbito de la salud en nuestras comunidades hace más de 100 años. Cuento con nosotros siempre que tenga preguntas sobre el COVID-19.

Puede comenzar por nuestro hub en línea, [geisinger.org/coronavirus](https://www.geisinger.org/coronavirus). Y si necesita hablar directamente con un(a) enfermero(a), puede

hacerlo a través de nuestra línea directa 24/7. Llámenos al **570-284-3657**.

Espero que también se tome algunos minutos para leer sobre pasos simples que puede tomar para detener la propagación del COVID-19, cómo puede ayudar a sus hijos a entender el distanciamiento físico (y a prosperar durante el mismo) y la importancia del autocuidado en este momento. También compartimos algunas historias verdaderamente inspiradoras sobre cómo nuestros vecinos están poniéndose a la altura de las circunstancias para proteger a nuestras comunidades.

Gracias por todo lo que hacen para combatir esta pandemia y mantener a nuestros amigos y vecinos sanos. Estamos realmente todos juntos en esto.

Atentamente,



Jaewon Ryu, Dr. en Medicina, Dr. en Jurisprudencia, Presidente y Director General Ejecutivo de Geisinger

PA HEALTH
M a g a z i n e

COVID-19
EDICIÓN ESPECIAL, PRIMAVERA DE 2020

**Director General de Marketing/
Editor Ejecutivo**

DON STANZIANO

**Vicepresidente de
Marketing de Sistemas**

JEFF BEAN

**Escritora/Editora de Ediciones
Especiales**

DRA. BETH KASZUBA

Editora Gerente

JESSICA MARTIN

Diseñador

DAN STIGLER

Geisinger

En la tapa:

La tecnología permite que muchos de nosotros trabajemos desde nuestras casas y mantengamos conexiones sociales saludables durante la pandemia.

CONTENIDO



Raquel M. Martinez, Dra. en Medicina
Directora de Laboratorio Central y Sistemas
Microbiología clínica y molecular
Departamento de Medicina de Laboratorio

4 AUNAR ESFUERZOS
#LongLiveHeroes: Historias de las líneas del frente de la pandemia
Por Beth Kaszuba

6 MANTENERSE SANOS
Prevención: Cada onza es crucial mientras buscamos una cura
Por Beth Kaszuba

8 REFUGIO EN EL LUGAR
La familia que se aísla junta... podría necesitar algunos consejos de supervivencia
Por Beth Kaszuba

10 AUTOAYUDA
¿Un antídoto para el estrés? Autocuidado.
Por Beth Kaszuba



NO SE SIENTE BIEN. ¿QUÉ DEBE HACER?

Si tiene preguntas sobre el COVID-19, tendrá un(a) enfermero(a) disponible con tan solo una llamada telefónica. 24/7

570-284-3657

#LongLiveHeroes:

Historias de las líneas del frente de la pandemia

POR BETH KASZUBA, PhD



Para muchas personas, el cuidado de la salud es una vocación. El deseo profundo de ayudar a los demás los lleva a trabajar durante largas horas, a veces en condiciones muy difíciles.

Pero cuando surge un hecho extraordinario como una pandemia, los médicos, enfermeros y otro personal también sienten temor y se sienten, a veces, abrumados, como el resto de nosotros.

Sin embargo, los hombres y mujeres que trabajan en nuestros hospitales y clínicas siguen yendo a trabajar todos los días, poniendo de lado sus propias inquietudes y cuidando desinteresadamente a los miembros de nuestras comunidades, ya sea limpiando habitaciones, transportando pacientes, sirviendo comidas, haciendo pruebas de detección del nuevo virus o realizando cirugías de emergencia.

Éste es un vistazo de la vida dentro de Geisinger en este momento, en las líneas del frente.

¿Tiene una historia para compartir sobre alguien que está yendo más allá para combatir el COVID-19 en nuestras comunidades? Etiquétenos con #LongLiveHeroes.



“Tomo un día a la vez, trato de reunir datos correctos y de no permitir que los medios me alteren. Esto es lo que elegí cuando decidí ser enfermera. Me ayuda a pensar en la diferencia que hacemos en las vidas de nuestros pacientes en este momento. Ellos son los que me mantienen en marcha”.

– Olivia Decker, Enfermera Diplomada, trabaja en una carpa sanitaria de COVID-19 fuera del Hospital Geisinger de Lewistown. Además de su gratitud por la oportunidad de ayudar a otras personas, está agradecida por el apoyo de la comunidad, incluidas personas que llevan alimentos a los trabajadores sanitarios que trabajan en la carpa.

Estas son algunas de las cosas más fáciles y más importantes que puede hacer.

Prevención.

Cada onza es crucial mientras buscamos una cura.

POR BETH KASZUBA, PhD

Ya sea al obedecer la orden del gobernador de quedarnos en casa lo más posible o mantener algunos pies adicionales de distancia en la fila del mercado, cada paso que tome para combatir el COVID-19 es una oportunidad para cuidar el bienestar de sus vecinos (y el suyo propio).

Lávese las manos — de la manera correcta.

No es suficiente enjuagarse un poco las manos con un poco de jabón. Para realmente acabar con los gérmenes, necesita frotárselas enérgicamente durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón.

Y limpiar cada pulgada de piel, desde las manos hasta las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.

¿Por qué? Porque los gérmenes son más resistentes de lo que se imagina. Pueden sobrevivir a un lavado ligero y luego llegar a su cara u otras superficies.

Cúbrase la boca al toser o estornudar, estilo vampiro.

¿Siente la necesidad de toser o estornudar? No use las manos para taparse la boca. En su lugar, entierre la nariz y la boca en el pliegue interno del codo, como Drácula cuando cubre la mitad inferior de su cara con su capa.

Puede parecer dramático, pero es, sin duda, el mejor movimiento que puede hacer. (Otra buena opción: tosa o estornude dentro de un pañuelo de papel. Pero asegúrese de arrojarlo a la basura y lavarse las manos después).

¿Por qué? Como la mayoría de los resfriados y gripes, el COVID-19 se propaga principalmente por medio de gotículas de saliva. Si estornuda o tose en la mano, probablemente disemine gérmenes en lo próximo que toque.



Practique el distanciamiento físico.

Siempre que sea posible, aléjese de otras personas en lugares públicos. Y recuerde: El distanciamiento físico es diferente al distanciamiento social. Seguramente, venga escuchando el término “distanciamiento social” muy seguido últimamente, pero lo que realmente se requiere es un poco de distancia física entre las personas. Es realmente importante mantenerse en contacto con amigos y seres queridos, especialmente a medida que se amplía el período de aislamiento. Por eso, llame. Chatee por videochat. Envíe un email. Envíe una carta manuscrita, a la usanza antigua. Las personas aisladas desde el comienzo, como las personas mayores con movilidad limitada, especialmente valorarán la conexión. Pero, cuando ande por la calle ocupándose de actividades necesarias aprobadas, mantenga una distancia de por lo menos 6 pies con las demás personas.

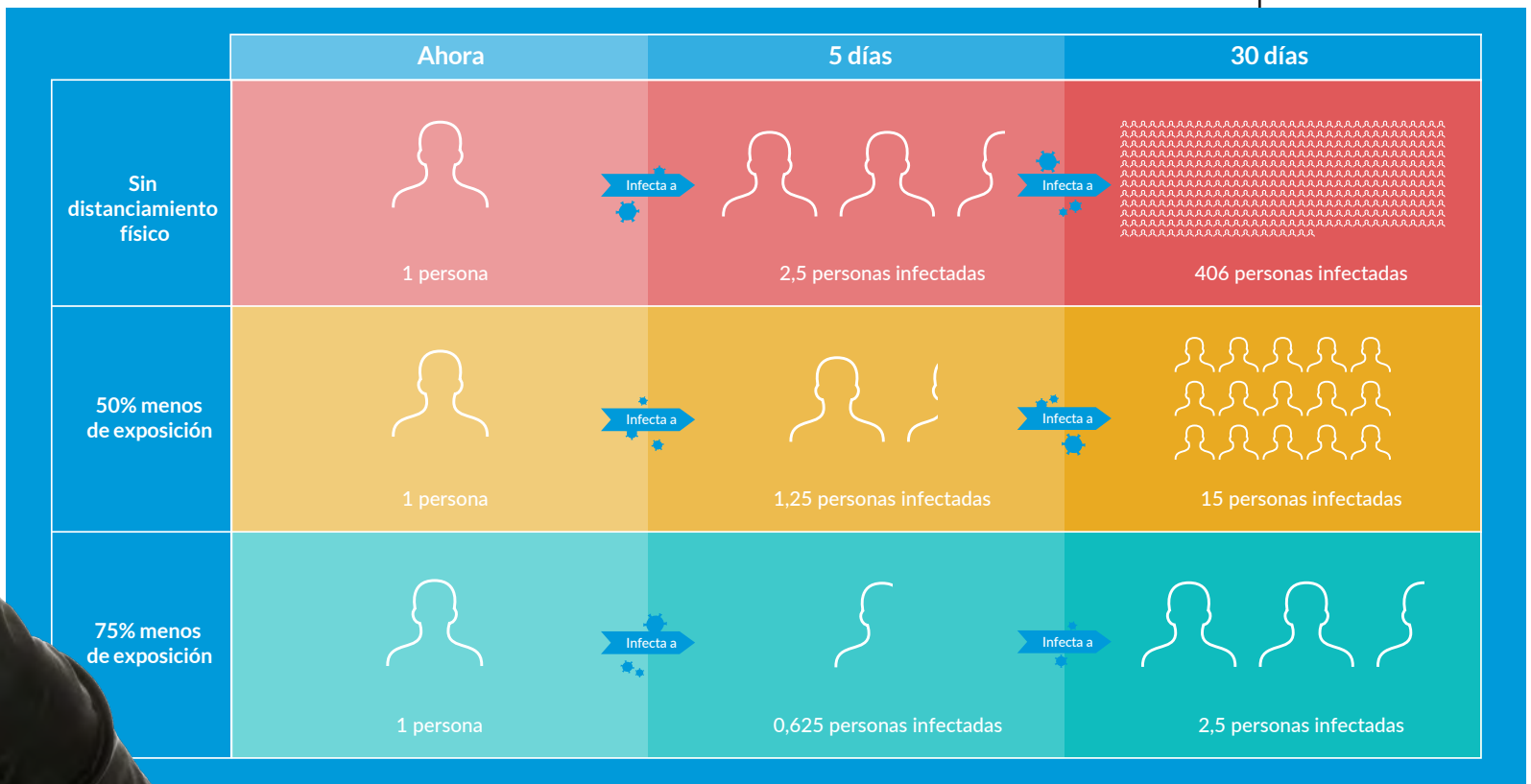
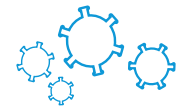
¿Por qué? Las gotículas de la tos o de un estornudo generalmente no se desplazan más de 6 pies. Al mantenerse fuera de ese perímetro, estará a salvo si alguien no se cubre la boca al estilo vampiro.



Tres simples pasos. Grandes resultados.

Detenga el COVID-19:

- Mantenga por lo menos 6 pies de espacio personal entre usted y los demás
- Lávese las manos con regularidad y a fondo
- Cúbrase la boca al toser o estornudar



Usted ama a su pareja, sus hijos, al compañero de cuarto que vive con usted desde los tiempos de universidad.

Pero, seamos francos. En este momento, estamos disfrutando de 'un montón' de compañía.

La familia que se aísla junta... podría necesitar algunos consejos de supervivencia. (Especialmente si tiene adolescentes)

POR BETH KASZUBA, PhD

Quedarse en casa puede ser especialmente difícil para los adolescentes, quienes generalmente tienen muchas actividades y están ansiosos por afirmar su independencia.

Estos son algunos consejos para refugiarse con uno o dos adolescentes. O tres.

Su adolescente está físicamente mal equipado para hacer frente a una pandemia.

El instinto de autopreservación del ser humano está arraigado en la corteza frontal del cerebro, la que no se desarrolla por completo hasta los 25 a 29 años de edad. Es por eso que los jóvenes suelen ser impetuosos e impulsivos.

El tener eso en cuenta puede ayudarle a entender la frustración de su adolescente con el aislamiento en casa. Especialmente cuando las estadísticas indican que los jóvenes generalmente se recuperan del COVID-19 sin problemas graves.

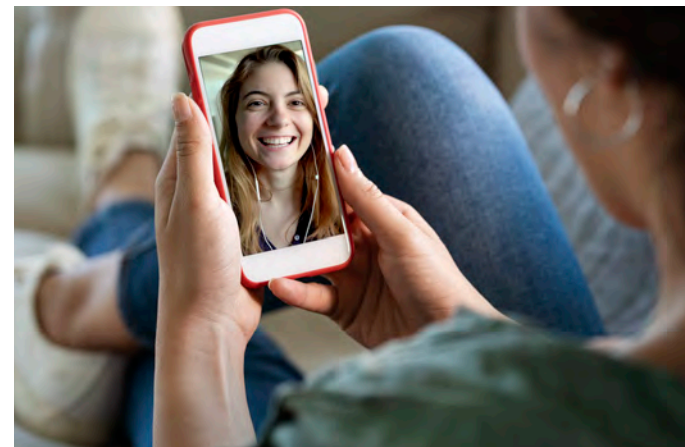
El distanciamiento social y los medios sociales

Es probable que su adolescente ya sea adepto(a) a la comunicación a distancia en una serie de plataformas. De cierta manera, esto hace que los adolescentes estén singularmente equipados para permanecer físicamente aislados.

Sin embargo, es importante seguir supervisando las redes sociales del adolescente, como siempre.

Algunas preguntas que puede hacer:

- ¿Siente que sus amigos están publicando afirmaciones precisas o idealizadas de la vida en sus hogares?
- ¿Qué rumores ha oído sobre cierres de escuelas debido al COVID-19 o futuras actividades?
- ¿Existen maneras creativas o productivas en que pueda conectar con ellos, como realizar un recital virtual o jugar un juego de mesa por FaceTime o Zoom?



Hitos perdidos. Es un verdadero problema.

Si bien no tener que ir a la escuela puede parecer un sueño hecho realidad, existe una buena probabilidad de que su adolescente también se esté perdiendo actividades que disfruta, y hasta hitos como el baile anual, partidos eliminatorios deportivos o su graduación. Esta perspectiva se vuelve aún más probable ahora que las escuelas están cerradas indefinidamente.

Desde la perspectiva del adolescente, estos son eventos de la vida que podrían no repetirse. Muéstrale empatía y dígale que entiende.

Recuerde; éste es un momento crucial en el desarrollo social del adolescente y está siendo interrumpido por fuerzas que están más allá de su control. Como adultos, tenemos la responsabilidad de tomar decisiones informadas y pensadas como padres, que protejan la salud mental del adolescente, la que debemos considerar una prioridad tan grande como su seguridad física.

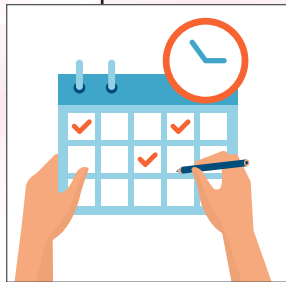




¿Un antídoto para el estrés? *Autocuidado.*

(Eso incluye el ejercicio).

POR BETH KASZUBA, PhD



Mantenga
su rutina
siempre que
sea posible



Concéntrese
en actividades
positivas

Hágase tiempo para relajarse

Es perfectamente aceptable hacer cosas que lo(a) hagan feliz. De hecho, no solo es aceptable. Es bueno para la salud. Dedique tiempo a leer, escribir, tejer, ordenar, pintar, meditar o hacer yoga o jardinería, lo que más le guste.

“Si le gusta cocinar, planee las comidas de los próximos días y prepare platos saludables para usted y todos en la casa usando lo que tenga a mano. Esto también le permitirá ejercitar su creatividad y le ayudará a combatir el aburrimiento”, dice la Dra. Laura Maphis, una psicóloga del Centro Médico Geisinger en Danville. Pero agrega que, si está enfermo(a), debe dejar que otra persona se ocupe de cocinar.

¿Una ventaja adicional?

Además de ayudar a manejar el estrés, el ejercicio ayuda a reforzar y apoyar el sistema inmunológico.



Ejerza nuevas opciones para el ejercicio

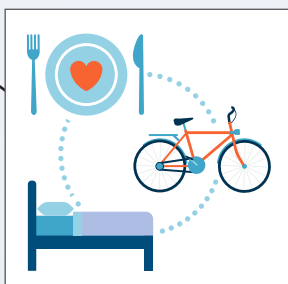
Los gimnasios están cerrados, y eso es algo bueno: No es un buen momento para compartir equipos. Pero eso no quiere decir que no pueda hacer ejercicio.

¿Algunas opciones?

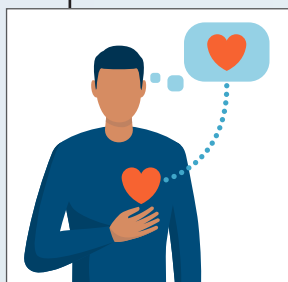
- Descargue una aplicación de fitness que se adapte a su capacidad y experiencia.
- Salga al aire libre. No está violando ninguna regla si sale a caminar o andar en bicicleta, siempre y cuando mantenga una distancia física segura.
- Si es un principiante del fitness, simplemente muévase más dentro de su casa.

Por supuesto, es importante no correr riesgos.

“Consulte primero a su médico si tiene preguntas sobre su capacidad de hacer ejercicio de manera segura y considere formas de ejercicio de bajo impacto”, dice la Dra. Maphis.



Mantenga un estilo de vida saludable: Una dieta adecuada, ejercicio y sueño



Reconozca sus emociones



Esté consciente

El mindfulness, o vivir consciente de cada momento, viene creciendo en popularidad y con buena razón.

“La meditación y los ejercicios respiratorios pueden ayudar a desacelerar el ritmo cardíaco y despejar la mente”, dice la Dra. Maphis. “Cuando se practican regularmente, pueden amortiguar los efectos del estrés, lo que ayuda a promover el sistema inmunológico”.

Y no necesita meditar. Tomar un baño o leer un libro (y permanecer fuera de las redes sociales en estos momentos) ayuda a despejar la mente y relajarse.

Tómese, también, algunos momentos para recordarse a sí mismo(a) por qué está practicando el aislamiento físico. Es un acto desinteresado que tiene el propósito de proteger a los vecinos y padres mayores y a otras personas vulnerables que queremos.

Está haciendo algo bueno. Sea bueno(a) consigo mismo también.



Consulte a un médico — desde su casa.

La telemedicina le permite consultar a un médico sin salir de su casa. Es algo seguro e inteligente. Más de 1.600 médicos de Geisinger han sido capacitados y ahora ofrecen citas de telemedicina. Conozca más al respecto en [geisinger.org/telemedicine](https://www.geisinger.org/telemedicine).

¿Es miembro de un Plan de Salud de Geisinger?



Inscríbase en la farmacia con pedidos por correo de Geisinger.

Geisinger



Obtenga el envío gratuito de sus medicamentos a su casa



Reciba suministros para 90 días con repeticiones automáticas



Ahorre hasta un 50% en sus copagos para medicamentos



Hable personalmente por teléfono con un farmacéutico

¡Llame hoy al 866-575-3815 para más información y para inscribirse!

Descargo de responsabilidad: Este beneficio no incluye todos los medicamentos. Se requiere la cobertura de medicamentos recetados de Geisinger Health Plan para calificar. Los beneficios y costos variarán dependiendo de su cobertura específica o si está inscrito en un programa de asistencia con costos. Por favor, comuníquese con el equipo de servicio al cliente si tiene preguntas sobre sus beneficios. Los descuentos en copagos para miembros de Medicare Advantage solo corresponden en la fase de cobertura inicial. Su fase de cobertura inicial puede finalizar antes dependiendo de su uso de medicamentos de alto costo. El Plan de Salud de Geisinger puede referirse colectivamente a Geisinger Health Plan, Geisinger Quality Options, Inc. y Geisinger Indemnity Insurance Company, salvo que se indique lo contrario. Los planes Geisinger Gold Medicare Advantage, HMO, PPO y HMO SNP son ofrecidos por Geisinger Health Plan/Geisinger Indemnity Insurance Company, planes de salud con contrato con Medicare. La inscripción continua en Geisinger Gold depende de la renovación del contrato.