

# Alimentación durante la pandemia



## Alimentación durante la pandemia

¿Tiene preguntas relacionadas a la alimentación durante esta pandemia? La nutricionista de CHA, Amy Eldridge, MS, RDN, LDN, responde algunas de las preguntas más frecuentes.

### Perdí mi trabajo, ¿dónde puedo conseguir comida para mi familia?

Hay recursos para ayudarlo. Puede cualificar para [CHA WIC \(mujeres, niños y bebés\)](#); se trata de un programa para mujeres embarazadas o para familias con niños menores de cinco años. También puede solicitar ayuda a [SNAP](#) (el programa de asistencia nutricional suplementaria). Por otra parte, los gobiernos locales han expandido los programas de almuerzos escolares; póngase en contacto con la escuela de su niño para obtener más información. Además, puede encontrar recursos en [CHA Connect](#).

### ¿Puedo contagiarme COVID-19 de la comida?

No hay evidencia de que el COVID-19 se transmita a través de la comida. Recomendamos seguir las instrucciones de seguridad de los alimentos, como lavar todos los productos frescos, cocinar los alimentos muy bien antes de comerlos y refrigerarlos de modo adecuado. Recuerde lavarse las manos con agua y jabón antes y después de tocar comida.

### ¿Puedo tomar suplementos para prevenir o curar el COVID-19?

Hasta el momento, no hay un tratamiento para curar el COVID-19. La mejor manera de protegerse es evitar exponerse. Mantenga una distancia de 2 m con las personas, use una máscara en público, lávese las manos y limpie las superficies. Cualquier suplemento que ofrezca cura o protección podría ser peligroso para su salud. Hasta que contemos con una vacuna, recomendamos evitar la exposición y los suplementos.

### Estoy comiendo demasiado en esta pandemia, ¿qué puedo hacer?

La gente come por muchos motivos; el estrés es uno de los factores que puede alterar los hábitos de alimentación. Este es un momento difícil, y por ello, estos cambios no deberían sorprendernos.

- Téngase paciencia, pero sea consciente de cuándo y por qué come.
- Intente tomar clases en línea gratuitas, o salga a caminar, manteniendo la distancia de 2 m con otras personas.
- Compre refrigerios saludables y no procesados como zanahorias, pimientos, manzanas y otras frutas. Intente incluir proteínas como frutos secos, mantequillas a base de frutos secos, semillas o queso. A veces solo necesitamos masticar algo, y estos alimentos calmarán ese deseo.
- Haga comidas regulares; incluya proteínas magras o de origen vegetal, alimentos integrales y grasas saludables.

Esto es transitorio, y usted retornará a su alimentación habitual. Si tiene preguntas, envíelas a [Preguntas sobre nutrición y alimentación de CHA](#) y las responderemos en nuestros próximos boletines.

**CAMBIAN LOS SERVICIOS,  
NO LACALIDAD DE  
NUESTRA ATENCIÓN.**

**CARE T♥ THE PEOPLE**



## **Cambian los servicios, no la calidad de nuestra atención.**

El próximo 30 de abril, cerrará el Departamento de Emergencia de Somerville Hospital y, el mismo día y en la misma ubicación, abrirá un Centro de Atención de Urgencias de CHA. Esta modificación es parte del [Plan para Somerville saludable](#), desarrollado junto a la ciudad de Somerville. Incluso durante la pandemia de COVID-19, unos pocos pacientes están utilizando el Departamento de Emergencias de Somerville Hospital, lo que deja en claro cuáles son los cambios que estaba necesitando nuestra comunidad.. Nuestro nuevo [Centro de Urgencias](#) (abierto todos los días de 9:00 a 21:00) nos permitirá continuar asistiéndolo, incluso en este momento de crisis.



## **PACE se mantiene con algunos cambios**

[CHA PACE](#), nuestro programa de inclusión para las personas de la tercera edad, ha transformado la atención a sus participantes, quienes tienen más de 55 años y son población vulnerable.

***“Estamos acostumbrados a ver gente casi todos los días”, explicó Tara Sherman, Gerente de Enfermería en CHA PACE. “Hemos tenido que adaptarnos de formas inimaginables”.***

## **Asistencia a través de MOLST**

CHA PACE comenzó actualizando los pedidos médicos para tratamientos de soporte vital (MOLST, por sus siglas en inglés) de cada paciente. Los pedidos se escriben para reflejar cuáles son los deseos de los participantes en cuanto a la atención. Si bien encontrar un representante legal para asuntos de la salud no es lo mismo que MOLST, sí es algo que todos deberíamos hacer. Se trata de una persona que puede hablar en representación suya en el caso de que usted no pueda hacerlo. Entendemos que suena alarmante, pero es importante que hable con su representante sobre qué tipo de atención desea o no recibir en caso de que esté gravemente enfermo. CHA PACE está trabajando para ayudarles a los pacientes a encontrar un representante confiable.

## **Seguimos brindando apoyo**

Estar solo puede ser peligroso para la gente mayor, en especial, para quienes estén atravesando problemas de salud. El personal de la red social y la terapia recreativa de PACE se están comunicando por teléfono con los participantes, mientras que la atención en persona en la clínica continúa siendo fundamental.

Hay equipos especiales ante COVID-19 que visitan a los participantes de PACE de a dos personas. Esto es importante porque colocarse y quitarse el equipo de protección personal es difícil, pero disminuye el riesgo de exposición si se lo hace correctamente.

Cada equipo incluye un conductor de una camioneta de Cataldo, nuestro socio en transporte. Cataldo también está colaborando con los participantes entregando Meals on Wheels (comidas sobre ruedas), llevando a los pacientes con COVID-19 a diálisis, y conduciendo a pacientes a realizarse la prueba.

## **No es fácil**

Dado que los participantes de PACE ya están atravesando problemas de salud, están más en riesgo si contraen COVID-19. Ha sido un mes difícil para el equipo, puesto que hemos perdido a varios pacientes.

“El trabajo de los empleados de PACE que tienen contacto directo con los pacientes es diferente al de los empleados de hospitales”, explicó Sherman. “Conocemos muy bien a cada uno de nuestros pacientes. Los asistimos en sus hogares, a veces en viviendas en residencias asistidas; conocemos sus historias y sus familias. Verlos enfermarse nos parte el corazón.”

Sin suficiente tiempo para entristecerse, la Gerente de Relaciones Exteriores de CHA PACE, Elissa Klein, está colaborando con las familias y al personal creando un libro de recuerdos con una página para cada persona que fallece durante este momento tan difícil. Los empleados están contribuyendo con cada una de las páginas y, una vez que se terminan, Elissa las comparte con los familiares. Es la forma que tiene el equipo de CHA PACE de homenajear estas relaciones especiales y de sanar.

## **Súmese a PACE**

Hay muchas personas cuyos cuidadores se están enfermando, o cuyas situaciones están cambiando y necesitan el apoyo de PACE. Las evaluaciones al hogar se están realizando de manera virtual, y PACE está siendo innovador en la inscripción de nuevos miembros.

“Hay personas que verdaderamente lo están pasando mal, y estamos haciendo todo lo posible para que no salgan de sus casas”, dijo Sherman. “A veces, el observar cómo cada uno colabora me emociona. Estamos protegiendo a nuestros mayores y a nuestro personal, mientras continuamos asistiendo a la población”.

# CUANDO TODOS RESPONDEMOS, TODOS NOS BENEFICIAMOS.

## Es seguro ser censado.

¡Ayude a su comunidad a obtener fondos para atención de la salud, educación, atención de emergencia y mucho más!

**2020CENSUS.GOV**



## Complete el censo 2020

Cada diez años, se cuentan las personas que viven en los Estados Unidos. Si todavía no la ha recibido, recibirá una invitación para responder a un cuestionario breve (en línea, por teléfono o por correo). Puede completar el formulario **en línea**, uno para cada una de las personas que vivan en su casa. No tenga miedo de completarlo, incluso si no tiene papeles; todas las respuestas son confidenciales.

Es importante que nos cuenten a todos. La planificación para los servicios en su comunidad se basa en la cantidad de gente que vive en ella. Si no cuentan a todas las personas, podrían reducirse los fondos para hospitales, escuelas, departamentos de bomberos y carreteras. Quienes trabajan en el censo estarán golpeando la puerta de su casa para ayudarlo a completar el formulario. También puede facilitarles el trabajo completándolo en línea en [my2020census.gov](https://my2020census.gov).

# LEAD WITH YOUR HEART



CARE T♥ THE PEOPLE



## ¡Gracias por su apoyo!

Durante las últimas semanas, CHA ha recibido donaciones casi a diario. Hemos recibido donaciones de comida de restaurantes locales, máscaras caseras, flores, cartas y carteles inspiradores y ayuda financiera. Su apoyo nos da esperanza. Transformar todo el sistema de salud para combatir el COVID-19 es costoso pero necesario. Si quisiera hacer una donación a CHA, póngase en contacto con la [Fundación de CHA](#), ¡cualquier importe que pueda donar es bienvenido!

