

Mes Nacional de Preparación

Septiembre es el Mes Nacional de Preparación. ¡Sepa qué tiene que hacer durante una emergencia o una catástrofe (como una inundación o un incendio)!

Septiembre es un buen momento para tomar las medidas necesarias para prepararse para las emergencias. Prepare un kit de provisiones de emergencia y elabore un plan de emergencia familiar. Averigüe para cuáles emergencias y catástrofes debe estar preparado. ¡Planifique con anticipación!

Dentro de este Boletín de Salud:

- Mes de Preparación
- Obesidad infantil y consejos para su prevención
- Salud de la vista

¿Está preparado?

Concéntrese en estar listo en su hogar, su trabajo y su comunidad. Prepárese para emergencias siguiendo estos pasos:

Haga dos kits de emergencia. Uno para evacuar y otro para refugiarse en el lugar. El kit para refugiarse en el lugar debe incluir provisiones suficientes para al menos tres días para cada una de las personas de la casa.

Elabore un plan de emergencia. Elabore un plan con los miembros de la casa y practíquelo. Sepan de antemano cómo se van a contactar los unos a los otros, dónde se van a encontrar y qué tienen que hacer en los distintos tipos de emergencia. Durante las emergencias, tenga presentes a sus amigos y vecinos, planifique para hablar con ellos mientras se asegura de que su propio hogar está bien. A lo mejor necesitan ayuda y usted es la persona más cercana para colaborar con ellos.

Infórmese. Estar preparado significa estar informado. Mire sitios web, periódicos, la televisión y escuche la radio para obtener información.

Participe. Tome un curso de primeros auxilios y regístrese para otros entrenamientos voluntarios para emergencias. Visite <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> para obtener más información.



Si toma medicamentos, conserve a mano una lista de todos los que toma actualmente y de cuál es su dosis diaria. Asegúrese de llevar los remedios si tiene que abandonar su hogar por un determinado período de tiempo.

Su kit de emergencias debe incluir:

- Agua
- Alimentos
- Utensilios de cocina

- Radio portátil
- Botiquín de primeros auxilios
- Ropa

- Mantas
- Artículos de higiene personal

- Dinero en efectivo
- Otros artículos de uso diario

- Artículos para bebés, ancianos, personas discapacitadas

Encontrará una lista de provisiones para el kit de emergencias en <http://www.phila.gov/Health>

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

En <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>, encontrará el Boletín de Salud en muchos idiomas.

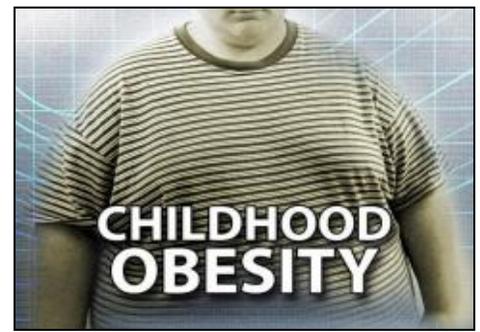
Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, escribe a Healthbulletin@phila.gov.

Obesidad infantil

El **sobrepeso y la obesidad** pueden conducir a graves problemas de salud. La **obesidad** se mide usando un número llamado **Índice de masa corporal**. El Índice de masa corporal es un número que se basa en el peso y la altura del niño.

La obesidad puede conducir a muchos problemas de salud:

- **Enfermedades cardíacas**: una de las principales causas de muerte en los EE. UU.
- **Diabetes tipo 2**: puede causar ceguera e insuficiencia renal.
- **Asma**: causa respiración sibilante, opresión en el pecho y tos.
- **Apnea del sueño**: interrumpe la respiración durante el sueño.



OBESO= Índice de masa corporal igual o superior al percentil 95 para los niños de la misma edad y sexo.

Como padre o tutor, usted puede ayudar a prevenir la obesidad infantil:

- Sirva frutas y verduras.
- Sirva agua o leche en lugar de gaseosas u otras bebidas con mucha azúcar.
- Sirva porciones más pequeñas.
- Ayude a su familia a beber mucha agua .
- Limite la cantidad de bebidas endulzadas con azúcar.



- Limite la cantidad de alimentos y bocadillos con azúcar y grasa.
- Intente hacer que sus comidas favoritas sean más saludables.
- Incluya 60 minutos de ejercicio por día. Pueden caminar, jugar a pillarse, saltar a la soga, jugar al fútbol, nadar y bailar

Encuentre mercados de productores agrícolas visitando <http://www.thefoodtrust.org> o sitios de entrega semanal de alimentos frescos en <http://www.philabundance.org>.

Salud de la vista

A muchos niños nunca les revisaron la vista, lo que puede ser un problema porque leer y escribir son una parte importante del día escolar. Cuanto antes se descubre y trata un problema de la vista, hay más probabilidades de que el tratamiento funcione. Los exámenes de la vista que se hacen en la escuela son de gran ayuda; pero si hay algún problema, no deben reemplazar la visita al oculista. Haga una cita con el oculista si su hijo:

- Entrecierra los ojos
- Se sienta demasiado cerca del televisor
- Se pierde durante la lectura
- Tiene dolores de cabeza
- No pasa el examen de la vista en la escuela

