



Mes Nacional de Preparación

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

Septiembre es una excelente época para tomar medidas y prepararse para las emergencias. Reúna kits de suministros para emergencias y elabore un plan familiar para emergencias. Averigüe para qué emergencias y catástrofes debe prepararse. ¡Planifique de antemano para estar listo!

Dentro de este Boletín de Salud:

- Mes de Preparación
- Obesidad infantil
- Consejos de salud para el regreso a clases
- La sífilis está en aumento en Filadelfia



¿Está preparado?

Concéntrese en estar listo: en su casa, en el trabajo y en su comunidad. Prepárese para las emergencias siguiendo estas medidas:

Haga dos kits para emergencias. Uno para evacuar y el otro para refugiarse en su casa. El kit para refugiarse en su casa debe incluir suficientes suministros para tres días, como mínimo, para cada una de las personas que viven en su casa.

Elabore un plan para emergencias. Haga planes con los integrantes de su casa y practíquelos. Sepan cómo se comunicarán entre ustedes, dónde se reunirán y qué hacer en diferentes emergencias.

Esté informado. Estar preparado significa mantenerse informado. Verifique los sitios web, los periódicos, la radio y la TV para obtener información.

Involúcrese. Capacítase en primeros auxilios e inscríbese en otros cursos de voluntarios para emergencias. Verifique <http://www.phila.gov/health/MedResCorps.html> para obtener más información.

Su kit para emergencias debe incluir:

- Agua
- Alimentos
- Artículos de cocina

- Radio pequeño
- Kit de primeros auxilios
- Vestimenta

- Mantas
- Artículos de higiene personal

- Dinero
- Otros artículos cotidianos

- Artículos para bebés, personas mayores, personas discapacitadas

Puede encontrar una lista de suministros para emergencias en <http://www.phila.gov/Health>

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

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

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez llamando al 215-685-6861 o escribiendo a Healthbulletin@phila.gov.

Obesidad infantil

El **sobrepeso o la obesidad** pueden derivar en problemas serios de salud. La **obesidad** se mide usando un número llamado **índice de masa corporal (IMC)**. El IMC es un número basado en el peso y la estatura de un niño.

La obesidad puede derivar en muchos problemas de salud:

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



OBESO= IMC en el percentil 95 para los niños del mismo sexo y edad, o por encima de ese valor.

Como padre, madre o responsable del cuidado, usted puede ayudar a prevenir la obesidad infantil:

- Sirva frutas y verduras.
- Incluya productos lácteos sin o con bajo contenido de grasa.
- Sirva porciones más pequeñas.
- Ayude a su familia a beber mucha agua.
- Limite las bebidas endulzadas con azúcar.
- Limite los alimentos y refrigerios con azúcar y grasa.
- Intente hacer sus comidas favoritas de manera más saludable.
- Incluya 60 minutos de ejercicio todos los días. Puede caminar, jugar a la mancha (o huye que te pilló), saltar a la cuerda, jugar al fútbol, nadar y bailar.

Busque mercados de productos de granja en <http://www.thefoodtrust.org> o lugares de entrega semanal de alimentos frescos visitando <http://www.philabundance.org>.

Consejos de salud para el regreso a clases



Los padres deben comunicar al personal de enfermería escolar los siguientes datos:

- **Información de contacto de emergencia de su hijo.** Manténgala al día.
- **Medicamentos que su hijo toma.** Incluso si su hijo solo toma sus medicamentos en su casa, comuníquese al personal de enfermería.
- **Cualquier problema de salud.** Las alergias son un buen ejemplo.
- **Cualquier problema físico.** Los ejemplos son asma o soplo cardíaco.

La sífilis está en aumento en Filadelfia

La sífilis es una **enfermedad de transmisión sexual (sexually transmitted disease, STD)** que se transmite de una persona a otra mediante el contacto directo con una úlcera sifilítica durante el sexo vaginal, anal u oral. Los síntomas de la infección incluyen erupciones y úlceras cutáneas en la región genital, pero algunas personas pueden estar infectadas de sífilis y no tener ningún síntoma. La mejor manera de diagnosticar la sífilis es realizarse un análisis de sangre.

La sífilis es un gran problema de salud pública en Filadelfia debido a que la cantidad de casos crece a un ritmo rápido, especialmente entre las mujeres de 15 a 40 años de edad. Las mujeres embarazadas pueden transmitir la infección a sus bebés sin saberlo. Los bebés infectados de sífilis pueden tener retardo mental, deformidades físicas o podrían morir al nacer.

Usted puede prevenir la sífilis usando siempre condón durante el sexo vaginal, anal y oral. Si tiene más de una pareja sexual, su proveedor de atención médica debe controlarle en términos de sífilis.

Obtenga más información y averigüe dónde realizarse el análisis:
<http://www.stdphilly.org/stdbasics/syphilis.php>