

# Boletín de Salud

*Consejos y noticias de salud para la comunidad*



**OTOÑO DE  
2012**

## ¡Se acerca la época de la gripe! ¡Vacúnese!

Las vacunas ("inyecciones") son la mejor forma de prevenir la **influenza ("gripe")**. Entre los síntomas de la gripe se incluyen: dolor de garganta, tos, congestión nasal y fiebre. Otros síntomas pueden incluir escalofríos, dolores de cabeza, cansancio, dolor corporal, vómitos y diarrea.

Si se aplica la vacuna contra la gripe, lo ayudará a usted y a otros a no enfermarse. Es importante vacunarse antes de enfermarse.

### En este ejemplar:

- Importancia de la vacuna contra la gripe
- Salud de la vista
- Consejos sobre salud para regresar a la escuela
- Obesidad infantil

## ¿Quién necesita vacunarse contra la gripe?



- Niños entre 6 meses y 18 años.
- Embarazadas.
- Mayores a partir de los 65 años.
- Personas con ciertos trastornos crónicos (consulte con su médico).
- Personas que viven en una residencia para ancianos u otro establecimiento.
- Personas que viven o trabajan con cualquiera de los grupos mencionados (por ejemplo, trabajadores de la salud).
- Personas que viven con un bebé de hasta 6 meses.
- Cualquier otra persona que quiera evitar enfermarse con la gripe estacional.

## ¿Dónde puedo conseguir la vacuna contra la gripe?

- En clínicas y farmacias de su vecindario.
- Si usted tiene más de 18 años y vive en Filadelfia, puede visitar uno de los dispensarios dedicados a la vacunación contra la gripe pertenecientes al departamento de salud para obtener la vacuna. Para encontrar un dispensario cercano, visite: <http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/shotschedule.html>.
- También puede encontrar un proveedor cerca de su escuela, trabajo o domicilio particular. Para encontrar un dispensario cercano, visite: <http://flushot.healthmap.org/>.

**Vacuna gratuita contra el virus del papiloma humano (VPH) para mujeres Y varones entre 13 y 18 años.**

Encuentre más información en nuestra página de Facebook: [facebook.com/3forMePhilly](https://www.facebook.com/3forMePhilly).

### MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

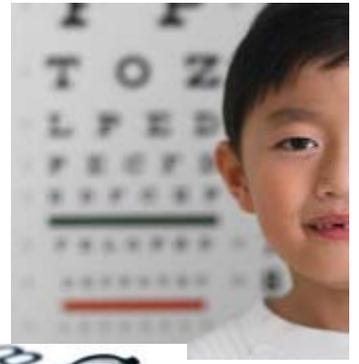
Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Para mayor información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramirez al 215-685-6496 o escriba a [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov).

## Salud de la vista

Muchos niños nunca se han realizado un examen de la vista. Esto puede ser un problema ya que la lectura y la escritura son una parte importante del trabajo 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 realizados en la escuela son útiles pero no deben reemplazar el control con un oftalmólogo cuando existen problemas. Solicite un turno al oftalmólogo si su hijo:

- **Sufre de estrabismo**
- **Se sienta muy cerca del televisor**
- **Lee el renglón incorrecto**
- **Tiene dolores de cabeza**
- **No aprueba la prueba de visión en la escuela**



## Consejos sobre salud para regresar a la escuela

Los padres deben informar a la enfermera escolar sobre:



- **La información de contacto ante una emergencia con su hijo.** Mantenga esta información actualizada.
- **La medicación que toma su hijo.** La enfermera debe conocer la medicación que toma su hijo aunque lo haga en su casa.
- **Cualquier problema de salud o físico.** Como asma, soplo cardíaco o artritis.

## Obesidad infantil

El sobrepeso o la obesidad pueden provocar problemas serios de salud. La obesidad puede desencadenar muchos problemas de salud:

- **Enfermedades cardíacas:** principal causa de muerte en EE. UU.
- **Diabetes tipo 2:** puede causar ceguera e insuficiencia renal.
- **Asma:** provoca respiración sibilante, opresión en el pecho y tos.
- **La apnea del sueño:** interrumpe la respiración durante el sueño.



## Como padre o cuidador puede prevenir la obesidad infantil:



- Sírvale frutas y hortalizas.
- Sírvale agua o leche en vez de gaseosa u otra bebida con azúcar.
- Sírvale porciones pequeñas.
- Limite el consumo de alimentos y bocadillos con azúcar y grasa.
- Trate de que sus comidas favoritas sean más sanas.
- Incluya 60 minutos de ejercicio todos los días. Puede caminar, jugar a la lleva, saltar la cuerda, jugar al fútbol, nadar y bailar.