



The Englewood Health Watch

El Observador de Salud de Englewood

a Newsletter Published by the Englewood Department of Health

Nelson Xavier Cruz, MS, MBA
Director, Health Services / Health Officer



Vol 4 No 2

Invierno de 2011

Diciembre / Enero / Febrero

Vacunas para los niños mayores

Muchos padres recordarán que a los niños se les administra una sucesión de inmunizaciones, durante sus primeros años de vida.

Normalmente este proceso termina cuando el niño comienza a ir al colegio, entre los 4 y 6 años de edad.

Sin embargo, las vacunas vuelven a ser necesarias cuando el niño alcanza su adolescencia.

El CDC (Centros para el Control de Enfermedades) recomienda la aplicación de las siguientes vacunas para niños durante su revisión médica a los 11 o 12 años de edad, o tan pronto como sea posible pasada esta edad.

- * Tdap
- * Vacuna Antimeningocócica
- * Serie de vacunas contra el virus del Papiloma Humano

Si su niño no recibió todas sus primeras inmunizaciones, deberá ponerse al día con sus vacunas y podría a la vez necesitar una, o más, de las siguientes vacunas:

- * Hepatitis B
- * Poliomieltitis
- * Sarampión-Paperas-Rubeola (MMR)
- * Varicela (Chickenpox)

Algunos niños podrían necesitar vacunas adicionales si tienen enfermedades crónicas latentes o condiciones especiales que lo requieran. Estas pueden incluir:

- * Vacuna contra el Flu
- * Vacuna contra la Neumonía
- * Vacuna contra la Hepatitis A

Fuente: CDC Vaccine Schedule for Teens and College Students
<http://www.cdc.gov/vaccines/recs/schedules/teen-schedule.htm>

El Departamento de Salud ofrece inmunizaciones durante La Conferencia de la Salud Infantil, que se lleva a cabo mensualmente, para niños recién nacidos y hasta los 18 años de edad.

Las vacunaciones se administran a través del programa de Vacunas para Niños.

Por favor, llame a la Enfermera de Salud Pública para mayor información, así como para elegibilidad, ó para concertar una cita, al 871-6511.

Para mayor información sobre el Programa Vacunas para Niños, así como para elegibilidad:

<http://www.cdc.gov/vaccines/programs/vfc/parents/default.htm>

La Vitamina D y la Salud

La falta de vitamina D ha sido vinculada, con frecuencia elevada, a enfermedades como la osteoporosis, la diabetes tipo 2, la hipertensión y el cáncer.

El riesgo por deficiencia de vitamina D aumenta en algunos grupos de personas tales como: adultos mayores de 50 años, personas de piel morena, personas que se exponen poco al sol, personas obesas, bebés que se alimentan de pecho, y las personas con problemas del estómago y del hígado, que pueden influir en la absorción de grasas.

Los primeros síntomas de deficiencia pueden ser imperceptibles, por lo que una dieta saludable que incluya vitamina D puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades causadas por la deficiencia de esta vitamina.

Es posible consumir cantidades suficientes de vitamina D cuando se escoge el tipo de alimentos, se aumenta la exposición a la luz solar ó se toma suplementos. Su cuerpo produce vitamina D en respuesta al contacto de la luz solar con la piel. Durante los meses de invierno, esto puede no ser factible, por lo que será importante poner una mayor atención a la dieta.

Algunas fuentes de vitamina D son: el aceite de hígado de bacalao, el salmón, la Sierra (ó Carite), y la yema de huevo. Otras fuentes de vitamina D son: las comidas fortificadas con vitamina D (se les ha añadido vitamina D), tales como la leche fortificada, cereales y jugo de naranja.

Si decide tomar suplementos de vitamina D, debe de consultar con su médico la dosis, ya que las dosis recomendadas serán diferentes dependiendo de su edad y de si existe alguna enfermedad latente. Los niveles de vitamina D se pueden verificar con un examen de sangre autorizado por su médico, si este lo llegara a considerar necesario.

Los suplementos pueden producir reacciones tóxicas al combinarse con los medicamentos, si estos se ingieren en grandes cantidades.

Consumir las cantidades necesarias de vitamina D puede ser un reto, pero puede hacerse con una atención cuidadosa al escoger los alimentos, la exposición moderada a la luz solar y hablando con su médico sobre la posibilidad de incluir suplementos.

Para mayor información, comuníquese con Debbie Shulgach Enfermera de la Salud Pública (RN, BSN) al 201-871-6511.

Adaptado de: Hojas Informativas de La Oficina de Salud Alimenticia del "National Institutes of Health"
<http://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/VitaminD/>

Razones para Dejar de Fumar

¿Por qué debería dejar de fumar? Cada fumador tiene sus propias razones para hacerlo. Estas son algunas razones comunes extraídas de la lista de la Asociación Americana del Pulmón. Piense en qué es más importante para usted.

¡Por su Salud! De acuerdo al Director General de Salud Pública, dejar de fumar es un paso que puede tomar el fumador para mejorar la calidad de su vida y para alargarla. Tan pronto como deje de fumar, su cuerpo comienza a reparar el daño causado por este hábito. Por supuesto, es mejor dejar de fumar temprano en la vida, pero aún aquel que deja de fumar más tarde en su vida puede mejorar sus salud.

¡Para ahorrar dinero! Cada vez es más costoso fumar cigarrillos. Los impuestos federales y estatales siguen en aumento y en algunos lugares un cajetilla de cigarrillos puede costar \$10.00. Aunque una cajetilla cueste solo \$5.00, donde usted viva, fumar una cajetilla al día costaría \$1,825.00 al año.

¡Para evitar el empeoramiento! Cada vez es menos conveniente fumar.

Más y más estados y ciudades están pasando leyes de mantenimiento del aire limpio en el interior de los establecimientos que hacen ilegal fumar en barras, restaurantes, y otros lugares públicos.

¡Es bueno para la gente en tu entorno! El humo del cigarrillo es dañino para todos los que lo inhalan, no solamente para los fumadores. No importa que sea joven o viejo y en buena o mala salud, el humo de segunda mano es peligroso y lo puede enfermar. ¡Tanto usted como las personas en su vida respirarán mejor!

Mejor respiración puede significar mejores horas de sueño en su hogar: No solamente los fumadores están más

propensos a roncar, sino que también lo están los que no fuman pero que respiran el humo de segunda mano diariamente. ¡La vida siempre es mejor sin fumar! El fumar interfiere con su sentido del gusto, así que la comida sabrá mejor cuando deje de fumar. Su sentido del olfato también mejora, así de que prepárese para disfrutar realmente el aroma de las flores o de la grama recién cortada. Podrá ver toda una película ó estar en un vuelo de avión sin sentir el deseo por el cigarrillo.

Después de varias semanas de haber dejado de fumar, su tos de fumador desaparecerá y su energía aumentará.

CyberAcoso: Una epidemia en aumento

Cerca del 10% de todos los adolescentes en los grados del 7 al 9 son víctimas de acoso e intimidación por el internet.

1. Aunque los adolescentes se han intimidado entre sí por generaciones, los medios sociales y otras tecnologías en línea (por el internet) han expandido el efecto y la extensión del acoso y la intimidación. Este fenómeno ha tomado vuelo en los últimos tiempos y se define como cyberacoso (cyberbullying). El Departamento de Educación de New Jersey define el cyberacoso como “cuando un niño adolescente, ó menor, es atormentado, amenazado, acosado, humillado, ó avergonzado por otro niño adolescente, o menor, usando el Internet, medios interactivos y tecnología digital ó teléfono móvil.”

Los efectos del cyberacoso han sido bien documentados en noticias recientes y han contribuido ya a un cambio en los suicidios globales. En el 2004, el cyberacoso era la causa número 11 de muertes en los Estados Unidos, sumando 32,439 muertes.

Desde entonces, el índice de suicidios ha disminuido un 11%, aunque en una categoría que no existía 20 años atrás. 2. Los puntos de contactos por la red han implementado precauciones para ayudar a los adolescentes enfrentar el cyberacoso.

Los proveedores de servicio de Internet detendrán los mensajes hirientes que se envíen por los Mensajeros y las salas y, si ocurren con frecuencia, la cuenta del usuario puede ser desactivada y borrada; además, muchos grupos y organizaciones de apoyo se han formado para confrontar esta emergente epidemia.

Aquí, nuestro Programa de Contacta y Enseña del Departamento de Salud está trabajando con otras organizaciones para implementar una Junta Consultora Juvenil y una Iniciativa para Víctimas Adolescentes Inmerecidas para dirigirse y educar a los adolescentes sobre el daño y alcance del cyberacoso.

Con los dos objetivos propuestos por la National Partners, quienes crearon la Iniciativa para Víctimas Adolescentes Inmerecidas, aumentaremos la conciencia sobre la persecución de adolescentes e identificaremos estrategias efectivas para llegar y apoyar a víctimas adolescentes, al igual que aumentar la capacidad de los servicios profesionales a víctimas para llegar y apoyar a estas víctimas adolescentes. Estas campañas pueden ser por medio de audio, vídeo, ó anuncios de servicio público (PSAs), al igual que producir recursos, como los folletos, tarjetas ó hojitas de información.

1 Frisen. A. 2010. Cyberbullying. Science Daily: University of Gothernurg

2 Thomas. C. 2009. Teen Online and Wireless Safety Survey. The national Center for Missing and Exploited Children.

Ponche de Huevo (eggnog) Hecho en casa con Prudencia

El ponche de huevo se puede hacer en casa, sin peligro, usando huevos enteros o líquidos que han sido pasteurizados en ves de usar huevos crudos que pueden contener salmonela.

Los huevos pasteurizados se hayan junto a los huevos regulares en las tiendas. Los sustitutos de huevo también se pueden usar. “Pasteurizado” quiere decir que el producto ha sido calentado al punto que matará las bacterias. Si usted debe usar huevos “regulares” sin pasteurizar, use una receta en la que tenga que cocinar la mezcla a 160°F. A 160°F, la mezcla de huevo es lo suficiente espesa para cubrir una cuchara. Si la receta pide

huevos crudos ó claras batidas en el ponche, use huevos pasteurizados. No se ha comprobado que los huevos crudos no contengan la bacteria de la salmonela.

Siga la receta con cuidado y refrigere el producto preparado inmediatamente. Cuando refrigere una cantidad grande de ponche, divídala en recipientes o envases más pequeños para que enfrien rápido. El ponche de huevo que compre de la tienda ha sido pasteurizado por lo que no necesita cocinarlo.

Las fiestas normalmente son agitadas y agotadoras, si sigue estos consejos sobre el uso de huevos pasteurizados en vez de crudos, tendrá una cosa menos de qué preocuparse.

Para mayor información sobre la seguridad de la comida, comuníquese con nuestra Unidad de Salud Ambiental al 201-871-6510

Es la Época de ser Cuidadoso

Se deben tomar medidas de seguridad contra incendios cuando se tiene un árbol vivo en casa. Cuando escoja un árbol de Navidad, asegúrese que las agujas en las ramas del árbol estén verdes y no sea fácil desprenderlas de las ramas. Si el árbol está fresco, las agujas de pino no deben romperse y el tronco del árbol debe de sentirse pegajoso al tacto. No ponga el árbol cerca de emisores de calor, como la chimenea o la rejilla que ventila la calefacción. El calor secará el árbol haciéndolo más propenso a prenderse con el calor, las llamas o una chispa.

No monte su árbol de Navidad muy temprano ó no lo deje montado más de dos semanas. Asegúrese de mantener base de apoyo llena de agua todo el tiempo. Cuando haya que deshacerse de su árbol, nunca ponga las ramas o las agujas en la chimenea o en la estufa de calefacción.

Cuando el árbol se seque sáquelo pronto de la casa. La mejor manera de deshacerse de su árbol es llevarlo a un centro de reciclaje o dejar que se lo lleve un servicio comunitario de recolección. ¡Que tenga una fiestas seguras y felices!

Felices Fiestas les desea el Director y el personal del Departamento de Salud.

Clínica de la Rabia Gratuita para el 2011

¡Marque su calendario! Las clínicas de la rabia gratuitas se llevarán a cabo el 26 de febrero en la Corte Municipal de 11:00 a.m. a 1:00 p.m. y el 28 de abril de 6:00 p.m. a 7:00 p.m. Por favor, tenga en cuenta que los sobrecargos por pagar tarde las licencias de mascotas se aplicarán desde el 1 de marzo.

Los avisos de renovación se enviarán por correo durante la última semana de diciembre. Si deja caducar la renovación, es posible que reciba una citación. Asegúrese de verificar la fecha de vencimiento de la vacuna contra la rabia. Si es ANTES del 30 de noviembre del 2011, un refuerzo de la vacuna se requiere antes de la renovación. Si usted ya no es dueño de su mascota, llame al Departamento de Salud al (201) 871-6506

El Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood no tiene derechos de reproducción. Cualquier parte ó todas sus partes se pueden reproducir sin previo permiso. Sin embargo, se agradecerá el reconocimiento a la fuente. Las referencias a cualquier sitio del Internet se proveen como un servicio a los lectores del Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood, sin que esto constituya o implique un endoso a estas organizaciones o a sus programas por parte del Departamento de Salud de Englewood. El Departamento de Salud de Englewood no es responsable del contenido de las páginas que estos sitios presentan.