

Este año, dos vacunas contra la gripe

Las vacunas (“inyecciones”) son la mejor forma de prevenir la influenza (“la gripe”). Algunos de los síntomas de la gripe son dolor de garganta, tos y fiebre. Otros síntomas son escalofríos, dolores de cabeza y dolor corporal. Recibir la vacuna contra la gripe puede ayudarle a prevenir que usted y otras personas se enfermen. Es importante recibir una vacuna *antes* de enfermarse. Este año, habrá dos tipos de vacuna contra la gripe.

Vacuna contra la gripe estacional



Cada otoño e invierno, usted puede recibir la **vacuna contra la gripe estacional**. Esto puede ayudarle a prevenir contraer la gripe que se prevé causará enfermedades este año.

Las siguientes personas deben recibir una **vacuna contra la gripe estacional**:

- Niños de 6 meses a 18 años.
- Mujeres embarazadas.
- Personas de 50 años o más.
- Personas con determinadas condiciones médicas crónicas (consulte con su médico).
- Personas que viven en un hogar para ancianos u otro establecimiento.
- Personas que viven o trabajan con algunos de los grupos mencionados (por ejemplo, trabajadores de atención médica).
- Personas que viven con un bebé de hasta 6 meses.
- Cualquier otra persona que quiera evitar enfermarse de gripe estacional.

Vacuna contra la nueva gripe H1N1



Este año, también habrá una **vacuna contra la nueva gripe H1N1**. La nueva gripe H1N1, o gripe “porcina”, es un nuevo tipo de virus humano. La mayoría de las personas no están protegidas contra la gripe H1N1. Los síntomas de la gripe H1N1

son los mismos que los de la gripe estacional. Recibir la **vacuna contra la nueva gripe H1N1** puede ayudarle a evitar enfermarse de la nueva gripe H1N1.

Determinados grupos de personas pueden verse aún más afectados por la nueva gripe H1N1. Cuando la **vacuna contra la nueva gripe H1N1** esté lista este año, se ofrecerá, en primer lugar, a dichos grupos mencionados. Es posible que no sean los mismos grupos que deban recibir la vacuna contra la gripe estacional. Puede obtener más información en línea, visitando <http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/acip.htm>. También puede llamar a la Línea directa sobre gripe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) al 1 (800) 232-4636. Su línea TTY para sordos es 1 (800) 232-6348.

Dentro de este Boletín de Salud:

Vacunas y temas escolares

- *Gripe estacional*
- *Gripe H1N1*
- *Inmunizaciones escolares*
- *Salud de los ojos*
- *Refrigerios inteligentes*

¡No contagie la gripe! Consejos rápidos:

- *Quédese en casa cuando esté enfermo.*
- *Tápese la boca cuando tosa.*
- *Lávese las manos con frecuencia.*
- *No reciba visitas cuando algún integrante de su hogar esté enfermo.*
- *Ponga en práctica otros hábitos de buena salud (dormir, realizar ejercicios, alimentarse bien).*

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas, en http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.

¿Desea más información sobre algún tema de salud en particular? Infórmenoslo.

Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez al 215-685-6861 o envíe un mensaje de correo electrónico a Marialisa.ramirez@phila.gov.

Inmunizaciones en la niñez

En Philadelphia, los niños deben inmunizarse antes de poder ir a la escuela. Asegúrese de que sus hijos tengan las vacunas que necesitan este año. Las inmunizaciones que necesiten dependerán del grado al que hayan pasado. Las inmunizaciones también se llaman vacunas o "inyecciones".

Mantenga un registro de las vacunas de cada integrante de su hogar. Asegúrese de que sus hijos hayan recibido todas las vacunas correspondientes a su edad. Si es así, ya tienen lo que necesitan para ir a la escuela. Para conocer los requisitos de las escuelas de Philadelphia, puede visitar el siguiente enlace en línea:

http://www.phila.gov/health/units/ddc/pdf/2009-10_Phila.sch.Imm.Reqs.pdf.

Este año, existen nuevos **requisitos para los niños que pasan a 6.º grado**. Estos alumnos deberán recibir las siguientes vacunas:

- Vacuna "Tdap", después de cumplir 10 años. Esta vacuna les protege contra la difteria. También les protege contra el tétanos (trismus) y la tos ferina (tos convulsa).
- Dos dosis de vacuna contra la varicela.
- Una dosis de vacuna antimeningocócica.

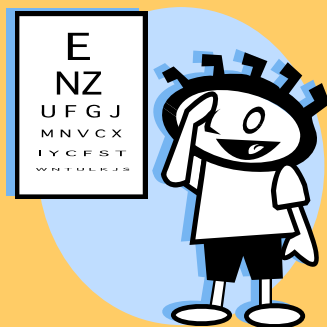
Estos nuevos requisitos en materia de vacunación se suman a los que los niños ya necesitan para comenzar la escuela.



Salud de los ojos

Muchos niños nunca se han realizado un examen de los ojos. Esto puede ser un problema porque leer y escribir son parte importante de la jornada escolar.

Cuanto antes se detecten y traten los problemas en los ojos, más probabilidades habrá de que funcione el tratamiento.



Los controles de la visión en la escuela son útiles, pero no deben reemplazar el examen realizado por un oftalmólogo si existen problemas.

Realice una cita con un oftalmólogo si su hijo:

- entorna los ojos
- se sienta demasiado cerca del televisor
- se pierde al leer
- tiene dolores de cabeza
- no aprueba un examen de la visión en la escuela

Refrigerios saludables

Los niños y adolescentes necesitan refrigerios. Los niños tienen el estómago más pequeño que los adultos y, por lo tanto, deben comer comidas más pequeñas con mayor frecuencia. Los adolescentes necesitan más nutrientes para el desarrollo de su cuerpo. Los refrigerios saludables ayudan a que sus hijos reciban la energía que necesitan para la escuela y para jugar.

Algunas ideas de refrigerios saludables para sus hijos son:

- Cereales y leche
- Queso y galletas saladas
- Yogur y galletas de graham
- Rebanadas de manzana o bastones de zanahoria embebidos en mantequilla de maní
- Verduras crudas y aderezo bajo en grasa
- Un sándwich de pavo con queso

