

# BUENA SALUD

## para los niños

Este boletín informativo de la salud es publicado por Dell Children's Medical Center of Central Texas y el servicio de salud estudiantil del Distrito Escolar Independiente de Austin.



Verano de 2008

### Programa gratuito de enseñanza para prevenir diabetes

El programa "Healthy Kids" (niños sanos) ofrece clases gratuitas de prevención de diabetes para niños y jóvenes entre 5 y 18 años, con sobrepeso u otros factores de riesgo de diabetes. Las familias que asisten al programa recibirán información sobre cómo elegir alimentos saludables, los beneficios del ejercicio físico y la importancia de adoptar un estilo de vida saludable para prevenir diabetes. ¡Se ofrecerán bocadillos y premios!

El programa es GRATUITO, pero es necesario inscribirse. Las clases se dan en inglés y en español y se ofrecen en varios locales en Austin, entre ellos, East Communities YMCA, Rosewood-Zaragosa Clinic, Seton Kozmetsky Clinic, Seton McCarthy Clinic y Seton Topfer Clinic.

Para obtener más información o inscribirse, por favor llame al (512) 324-4911.



## Sugerencias para el verano

### COMO PREVENIR EL AUMENTO DE PESO

Ahora que terminó el año escolar, los padres buscan maneras de entretener y mantener saludables a los chicos durante los meses calurosos del verano.

Los estudios demuestran que durante el verano los niños aumentan de peso dos veces más rápido que durante el resto del año. Una de las razones puede ser la dificultad que encuentran los padres para igualar el régimen de ejercicio y comida ofrecido por la escuela.

Sin embargo, una buena manera de mantener a los chicos en movimiento es programarles actividades. El Dr. Roberto L. Rodríguez, pediatra, enfatiza la importancia de organizar actividades regulares, como por ejemplo, caminatas largas al anochecer. La caminata es una actividad buena para toda la familia y la mayoría de los niños pequeños pueden caminar una milla. Siempre que sea posible, camine con los niños hasta el parque, jueguen y vuelvan caminando. También se puede caminar por el barrio o por uno de los tantos senderos de Texas central.

Además de aumentar la actividad física de los niños, es importante limitar el tiempo que pasan delante del televisor. Existe una correlación entre la obesidad en niños y el tiempo que pasan mirando televisión donde ven mucha propaganda de comidas rápidas. Minimizar el tiempo de exposición a este tipo de publicidad beneficia su peso y salud en general.

Verificar los hábitos de alimentación, es otra forma importante de minimizar el aumento de peso. El Dr. Rodríguez dice que es mejor, "evitar los jugos de fruta, que tienen alto contenido de azúcar y con poco valor nutritivo; en lugar de jugos, los chicos deben beber mucha agua". Además, recomienda tener en casa a mano tentempiés saludables como frutas y verduras frescas y evitar la comida chatarra. Algunas opciones a continuación:

#### Frutas

- Fresas (1 taza, 49 calorías, 2.5 gr fibra, alto contenido de vitamina C y potasio)
- Arándanos (Blueberries) (1 taza, 83 calorías, 3.5 gr fibra, alto contenido de vitaminas A, C y E)
- Melones como cantalupos, honeydew, sandía (1 taza de bolitas, 40-60 calorías, alto contenido de vitaminas A, C y potasio)
- Melocotón (1 taza de rodajas, 66 calorías, 2.5 gr fibra, alto contenido de vitaminas A, C y potasio)

#### Verduras

- Zanahorias chiquitas (1 taza, 54 calorías, 4.8 gr fibra, alto contenido de vitaminas A, C, B6 y potasio)
- Tomates cereza (1 taza, 31 calorías, 1.6 gr fibra, alto contenido de vitaminas A, C, B6, hierro, fósforo, magnesio y potasio)

Los niños se entusiasman naturalmente con el verano y los padres pueden compartir ese entusiasmo organizando regularmente ejercicios y ofreciéndoles alimentos saludables para aprovechar al máximo la pausa en el año académico. Con estos consejos y rutinas en funcionamiento, ¡el verano pasará como una brisa!

# ¡Es hora de vacunarse!

Antes de comenzar el nuevo año escolar, los alumnos deben tener sus vacunas al día. Durante el verano, se instalarán puestos comunitarios de vacunación para los alumnos que necesiten vacunas antes del año escolar 2008-09, que comienza el 25 de agosto.

Las familias de los alumnos que requieren vacunas deben haber sido notificadas al fin del año académico. Además la Administración de servicios de salud estudiantil llamará a estas familias por teléfono para dejarles saber que sus hijos necesitan vacunarse.

Si usted tiene dudas o preguntas sobre las vacunas, las fechas y emplazamiento de los puestos de vacunación u otro tipo de información, por favor diríjase a la enfermería de la escuela de sus hijos o llame al (512) 324-0195, Administración de servicios de salud estudiantil (Children's/AISD Student Health Services Administrative Office). Además puede llamar al 2-1-1, línea de referencia e información, o visitar el sitio [www.austinvaccinates.org](http://www.austinvaccinates.org) para obtener más información sobre el programa de vacunación.

## SKIPPY EXPRESS TIENE UNA UNIDAD MÓVIL NUEVA Y NOMBRE NUEVO

A finales de junio, el programa Skippy Express tendrá una nueva clínica móvil con dos salas de consulta, un laboratorio y mucho más espacio. En ese momento el nombre del Skippy Express cambiará a Children's Health Express, departamento del Dell Children's Medical Center. Además de tener una unidad nueva y un nombre nuevo, este programa extenderá sus servicios, con nuevas localidades y más días de servicio.

A pesar de todos los cambios, la misión del Children's Health Express seguirá siendo la misma, ofrecer atención a niños sin cobertura médica. Después de atender a las familias, el personal del programa las refiere a clínicas comunales para hacer el seguimiento y tener un lugar de atención para el futuro. El programa Children's Health Express está elaborando planes para convertirse en el proveedor primario de atención médica y en el principal hogar de atención médica para niños, en un futuro cercano.

Para pedir una cita o para obtener información, por favor llame al nuevo número de teléfono: (512) 324-0260.

## Pase un verano seguro con sus chicos



A continuación algunos consejos útiles sobre la seguridad en el agua para disfrutar del verano:

- Siempre observe a los niños cuando jueguen en el agua o cerca de una piscina.
- Instale cercas en los contornos de piscinas o spas. Las cercas deben tener por lo menos 5 pies de altura y portones con cierre y traba automáticos.
- Siempre use chalecos salvavidas a bordo de botes, cerca de espejos de agua abiertos o cuando participe en deportes acuáticos.
- Verifique que el chaleco es de la medida adecuada.
- Enseñe a sus hijos a nadar después de los 4 años de edad.
- Nunca eche clavados en agua con menos de 9 pies de profundidad.

## Los niños y el asma CONOZCA LOS HECHOS

Estar informado sobre el asma puede salvar vidas. El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias y un ataque de asma puede ser una experiencia traumatizante ya que el aumento de la inflamación, la constricción de los músculos de la respiración y el exceso de mucosidad dificultan la respiración. El asma puede ser fatal pero también se puede mantener bajo control.

Primeramente, ayuda saber que el asma es una enfermedad genética. Es decir que si uno de los padres tiene asma, la probabilidad de tenerla, para cada uno de los hijos, es de 1 en 3. Si los dos padres tienen asma, la probabilidad para cada hijo sube a 7 en 10. Cualquier persona puede tener asma, pero ocurre más comúnmente en niños con alergias, eczema o con una historia familiar de asma.

Una de las formas principales de controlar el asma en niños es conocer y evitar los factores que pueden desencadenar un ataque. Estos desencadenantes incluyen alérgicos, cambios de tiempo, perfumes, animales de mascota, ejercicio o exposición al humo del tabaco.

Los medicamentos son otros elementos clave para controlar el asma en los niños. El pediatra del niño puede recetar uno o más medicamentos para ayudar a controlar los ataques de asma, y la administración de estos medicamentos es una responsabilidad importante de padres y otros adultos. Los medicamentos pueden ser de dos tipos, "de control" y "de rescate." Los primeros tratan de prevenir los ataques; los segundos tratan de dar alivio una vez ocurrido el ataque.

El médico puede ayudarles a elaborar un plan de acción en caso de ataque de asma, para que el niño y los adultos sepan cómo reaccionar llegado el momento.

Un buen manejo del asma es muy importante. Si usted cree que su hijo tiene síntomas de asma (dificultad para respirar, resoplido, tos, contracción del pecho), consulte a su pediatra lo antes posible. No existe cura para el asma pero sí puede ser controlado con prevención y tratamientos adecuados.

*Fuente: Asthma and Allergy, "Asthma Facts y Figures."*