



Boletín de Salud

Boletín Informativo Trimestral de Valencia Health Services

Otoño 2009

¡60 Minutos Diarios Mantiene al Doctor Alejado!



¿Sabía usted que los niños y adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física al día para tener músculos saludables y un buen desarrollo de huesos? Además, la actividad física habitual puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas más tarde en la vida incluyendo, diabetes, derrame cerebral y ataques del corazón. La clase de educación física (PE) de su hijo tal vez no esté cumpliendo con las pautas de actividad física. Al final de éste boletín informativo se encuentran algunos recursos comunitarios que pueden ayudar a que su hijo cumpla con las pautas recomendadas de actividad física.

Asegúrese de que su hijo haga tres tipos de actividad física:

- ♦ **Aerobics** (correr, nadar, caminar rápido)
- ♦ **Fortalecimiento de Músculos** (gimnasia, flexión de brazos "lagartijas")
- ♦ **Fortalecimiento de Huesos** (correr, saltar con reatas)

VHS ofrece orientación gratis para pacientes y familias que están tratando de incorporar en sus vidas buenos hábitos de ejercicio y de comer saludable. Por favor llame al (415) 647-3666 para más información.

Recursos Comunitarios

SF Recreation and Parks Ofrece muchos programas, incluyendo cuidados después de escuela, programas de atletismo y de artes interpretativas para niños y adolescentes. Inscripción para éste otoño empieza el 12 de Septiembre. ¡Puede crear una cuenta familiar gratis con VHS y empezar a inscribirse para los programas de SFREC hoy!
Por favor llame al (415) 647-3666

¡Proteja a su Hijo Contra la Gripe!

La vacuna contra la influenza inyectable se recomienda para los bebés y niños a riesgo de problemas relacionados con la gripe.

- ♦ Niños de 6 meses hasta que cumplan los 19 años de edad.
- ♦ Mujeres embarazadas.
- ♦ Personas de cualquier edad con ciertas enfermedades crónicas.
- ♦ Personas que viven con otras personas muy vulnerables a complicaciones de la influenza, o que cuiden de ellas, tales como:
 - ♦ Personal de atención médica.
 - ♦ Personas que tengan contacto en la casa con otras que tengan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la influenza.
- ♦ Personas que vivan con niños menores de 6 meses de edad o que estén encargadas de su cuidado fuera de la casa (ya que estos niños están muy pequeños para ser vacunados).

Calcular el tiempo de la vacuna contra la influenza inyectable es importante: los niños menores de 9 años que nunca se les ha dado la inyección contra la gripe, necesitarán 2 dosis este año, con un mes de separación. Todas las demás personas solamente necesitan una inyección por año.

La vacuna contra la influenza inyectable estará disponible en VHS, en Septiembre- Llamé con anticipación para preguntar por los días y las horas en que se darán las inyecciones contra la gripe.



Noticias Sobre el H1N1 (Gripe Porcina)

Es muy poco probable que la inyección contra la gripe de ésta temporada proteja contra la influenza H1N1. Sin embargo, una vacuna para el H1N1 ya está en producción y tal vez esté lista para dar al público en otoño. Los grupos recomendados para recibir la vacuna de la influenza H1N1 incluyen a:

- ♦ **Los que están a un alto riesgo de contraer gripe (véase arriba)**
- ♦ En adición, los niños y adultos jóvenes de entre los 6 meses hasta los 24 años de edad deben considerar vacunarse ya que suelen vivir, trabajar y estudiar en cercanía con otras personas, lo que incrementa las posibilidades de que se contagie la enfermedad.

Para más información hable con su proveedor médico

Mission YMCA Ofrece pre kínder, actividades para después de escuela, clases de cocina, instrucción/ayuda adicional para adolescentes y programas de deportes/mantenimiento físico. Muchos de los programas son gratis. Ayuda financiera se ofrece para familias que califican.
Por favor llame al (415) 586-6900
4080 Mission Street
San Francisco, CA 94110

Boys and Girls Club Los niños pueden escoger de una gran variedad de programas y actividades, desde tecnología y habilidad de liderazgo hasta las bellas artes y atletismo. BGCSF también ofrece acceso a servicios de salud, ayuda e instrucción diaria con las tareas de escuela, también programas especiales para jovencitas y adolescentes.
Por favor llame al 1-415-445-KIDS (5437)