



## *The Nurse's Corner*

---

¡Que venga el Verano!



Pronto llegará el buen tiempo y el calor del Verano! Estos son algunos recordatorios y consejos importantes para disfrutar del aire libre y planificar con anticipación para ayudar a prevenir enfermedades por el calor. Una enfermedad por calor es aquella causada por altas temperaturas y humedad. Las enfermedades causadas por el calor varían de leves a graves. Las cuatro enfermedades causadas por el calor más común incluyen:

**Sarpullido por calor:** Una irritación en la piel con escozor que enrojece la piel.

**Calambres por el calor:** Dolores fuertes en las piernas, los brazos o los músculos abdominales. Estos pueden ocurrir con el aumento de sudor y la pérdida de sal (electrolitos) y líquidos.

**Agotado por el calor:** Esto puede ocurrir después de un periodo de tiempo más largo a altas temperaturas cuando no está tomando suficiente líquidos. Esta es una señal de alerta de que su cuerpo necesita tomar un descanso y refrescarse.

**Golpe de Calor:** Si la temperatura de su cuerpo sigue aumentando, un golpe de calor puede formar. Golpe de calor es una Emergencia Médica! Puede causar que los órganos dejen de funcionar y hasta la muerte! ¡Llame al 911! o vaya a la sala de emergencia inmediatamente si tiene síntomas! Algunos de los principales síntomas del golpe de calor pueden incluir: piel seca, rojo, caliente, sin sudor, una temperatura elevada; cambio en el estado mental o cognición; convulsiones; y/o pérdida de la conciencia.

**Prevención:** los siguientes pasos simples se pueden utilizar para el sobrecalentamiento. Recuerde controlar su ritmo y descansar con frecuencia.

**Maximice La hidratación:** La cantidad de agua necesaria depende de la actividad, cuanto tiempo bajo el sol y el nivel de condición física. Si tienes sed, ya estás deshidratado. Se recomienda beber agua regularmente, cada 15-20 minutos: beba agua 1-2 horas antes y después de la recreación/actividades.

**Traiga bocadillos:** a medida que suda, su cuerpo no solo pierde agua sino que también pierde sal. Evite el alcohol y renueve con alimentos ricos en electrolitos, como: bebidas deportivas con electrolitos, frutas, nueces y semillas.

**Refugio del sol:** Limite la cantidad de tiempo que pasa bajo el sol, es importante tener en cuenta el acceso a la sombra o un área fresca al elegir una actividad bajo el calor del sol que ayudará.

**Proteja su piel:** Protegiéndose del sol ayudará a su cuerpo a refrescarse. Use cachuchas, use anteojos para el sol, ropa delgada, fresca, use protector solar. Un recamado reduce la capacidad de refrescar su cuerpo y puede deshidratarlo también.

Factores adicionales que pueden aumentar el riesgo de contraer una enfermedad por el calor incluye: **Edad:** los niños de cuatro años o menos, o los adultos de 65 años o más, tienen un mayor riesgo. Recordatorio: no deje a un niño/a en el automóvil, incluso si una ventana está rota y asegúrese de que beba suficiente agua.

**Medicamentos recetados:** Estos incluyen tranquilizantes, diuréticos, antihistamínicos, bloqueadores beta, laxantes y medicamentos utilizados para tratar enfermedades mentales o la enfermedad de Parkinson.

Las enfermedades causadas por el calor no deben tomarse a la ligera, un sarpullido por calor puede ser molesto, pero un golpe de calor puede ser mortal. Familiarícese con los síntomas de las enfermedades causadas por el calor para mantenerse a sí mismo y sus amigos y familiares a salvo en climas cálidos y húmedos.

Referencias:

Universidad de Utah, Recrear seguro en el Calor, Universidad de Salud de Utah, <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2021/06/re...June> 25, 2021. Cleveland Clinic, Heat Illness: Prevention, Symptoms & Treatment, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16...Apr> 1, 2021

# Seguridad en la Bicicleta

Andar en bicicleta es divertido y una excelente manera de hacer ejercicio! Desafortunadamente, sin embargo, pueden ocurrir accidentes y muchos niños cada año resultan heridos o gravemente heridos por lesiones en bicicletas, Entonces, antes de comenzar, aquí hay algunas formas de mantenerse seguro mientras conduce.

**Cascos!** Un casco bien ajustado protege su cara, su cabeza y su cerebro si se cae. Asegúrese de tener un casco con una etiqueta que diga que cumple con las reglas establecidas por la CPSC( comisión de Seguridad de Productos del Consumidor). Si no lo hace, ¡Consiga un casco que lo haga! Use siempre un casco. Incluso para recorridos cortos! Otros requisitos del casco: Asegúrese de que el casco le quede bien, úselo de la manera correcta: frente cubierta y con las correas abrochadas, no use una cachucha debajo del casco, compre un casco nuevo si se cae mientras lo usa y se golpea la cabeza, puede dañarse y puede no ser tan protector y elija un casco de color brillante y/o coloque calcomanías reflejantes en su casco para que los conductores puedan verlo mejor.

**¡TAMAÑO DE BICICLETA Y MANTENIMIENTO ADECUADOS!** Sus pies deben tocar fácilmente cuando te sientas en el asiento y tus piernas no deben estar demasiado dobladas mientras pedaleas. Otros elementos de la lista de verificaciones de seguridad para reparar serían: asegurarse de que el asiento, el manillar y las ruedas encajen bien, revise y engrase a cadena regularmente, revise los frenos para asegurarse de que funcionen bien y no se atasquen, y revise las llantas para asegurarse que tengan suficiente aire y la cantidad correcta de presión de los neumáticos.

**¡VESTIMIENTO ADECUADO!** Use colores brillantes y coloque reflectores en su bicicleta para ayudar a los conductores a verlo mejor. Asegúrese de no llevar nada que pueda engancharse fácilmente en las piernas sueltas del pantalón, las correas de la mochila o las cintas de los zapatos desatados o largos. Es mejor usar tenis mientras andas en bicicleta para agarrar mejor los pedales. Evita chanclas, sandalias, tacones, o andar descalzo. Evite escuchar dispositivos de música para que pueda escuchar lo que sucede a su alrededor, ¡Especialmente los automóviles! ¡No use un teléfono celular o envíe mensajes de texto mientras anda en bicicleta para evitar distracciones!

**¡CONDUCE DONDE SEA SEGURO!** Averigüe con sus padres donde está permitido montar y hasta dónde puede llegar. Averigüe si quieren que ande en bicicleta por la acera o por la carretera. Sin embargo, se recomienda que los niños menores de 10 años utilicen la banqueta,. Esté atento a las cosas que podrían interponerse en el camino: piedras, otros niños o mascotas, o charcos grandes. Está atento a los automóviles en todo momento, aunque solo viaja en la banqueta. Un automóvil podría salir en reversa de su casa y no ver a alguien andando en bicicleta. Preste especial atención a los automóviles al cruzar la calle y camine con su bicicleta

por la calle. La conducción durante el día es el más seguro para andar en bicicleta. Trate de evitar conducir en la oscuridad.

**¡REGLAS EN LA CARRETERA!** Conduzca con las manos en la agarradera a todo momento. Siempre deténgase y verifique en ambas direcciones cuando cruce la calle o salga de la entrada de su casa. Cruce en las intersecciones y camine con su bicicleta a través de la intersección y use el cruce de peatones si hay uno y siga las señales de tráfico. Conduzca por el lado derecho de la calle y vaya en la misma dirección que tráfico. Usa los carriles para bicicletas siempre que pueda. No conduzca demasiado cerca de los automóviles estacionados. Deténgase en todas las señales de alto. Maneje en fila cuando viaje con otros. Cuando pase a otros ciclistas o personas en la calle, pase por su lado izquierdo y siempre grite “¡ A su izquierda!” Aprenda y use las señales manuales adecuadas para girar y detenerse:

Referencia> Intermountain Healthcare Primary Children's Hospital- Kids Health Education Center, Dr. Amy W. Anzilotti, MD



# Vacunas Al Regreso A La Escuela

Este es un buen tiempo para asegurarse de que su estudiante esté preparado para el próximo año y también asegurarse de que tengan todas las vacunas actualizadas. Los chequeos anuales con su médico también son momentos ideales para ponerse al día con las vacunas!

El propósito de las vacunas es prevenir enfermedades potenciales de enfermedades prevenibles por vacunación y cumplir con el Código Estatutario De Utah, Título 53A, Capítulo 11 y la Regla de Vacunación para estudiantes R396-100

Para asistir a Kinder en Utah, los estudiantes necesitan:

5DTap/DT, 4 Polio, 2 Sarampion, Paperas, Rubeola (MMR) 3 Hepatitis B 2 Hepatitis A, 2 Varicela

Para asistir al 7° grado en Utah, Los estudiantes necesitan:

Todas las vacunas enumeradas anteriormente más 1 Tdap y 1 meningocócica que generalmente se administran entre los 11 y los 12 años de edad.

Si los padres/tutores desean reclamar una exención a las vacunas por razones médicas, religiosas o personales, se debe completar un módulo de educación sobre vacunas en línea en

Para atender Séptimo grado se necesita:

Todas las vacunas que avisamos anteriormente más 1 Tdap y 1 meningocócica que generalmente se administran entre los 11 y 12 años de edad!

Si los padres/tutores desean reclamar una exención de vacunas por razones médicas, religiosas o personales, se debe completar un módulo de educación sobre vacunación en línea en [immunize.utah.gov](http://immunize.utah.gov) o los padres/tutores pueden tener una consulta en persona en un departamento de salud local. Una vez completado el certificado debe ser entregado a la escuela.

**Comprobante de inmunidad a las enfermedades:** También puede aceptarse en lugar de la vacunación. Se debe entregar a la escuela un documento de un proveedor de atención médica que indique que el estudiante contrajo precisamente la enfermedad.

Los estudiantes que no cumplan con la política de inmunización serán colocados en un estado de inscripción condicional de acuerdo con el Código Estatutario de Utah 53 G-9-3. Esto significa que después de la notificación por escrito en persona, por correo, por correo electrónico o por teléfono/mensaje de correo de voz, los padres/tutores tienen 30 días para proporcionar prueba de vacunas, un formulario de exención o prueba de inmunidad de enfermedad 90 a la escuela, asiste su estudiante/hijo. Los estudiantes que no cumplan deben ser excluidos de asistir a la escuela hasta que se proporcione la documentación adecuada a la escuela.

Si existen barreras financieras o de otro tipo que impiden que su estudiante obtenga las vacunas, comuníquese con la escuela para obtener ayuda.

Para obtener más información comuníquese con su proveedor de atención médica la enfermera de las escuela, el departamento de salud pública o la línea directa de vacunación al 1800-275-0659 o [www.immunize-utah.org](http://www.immunize-utah.org)

Referencias:

Distrito Escolar del Condado de Washington Póliza 2330

Codigo estatuario de Utah 53G-9-3

Programa de inmunizacion del Departamento de Salud de Utah 1800-275-0659 <https://immunize.utah.gov>

Departamento de Salud Publica del Suroeste de Utah <https://swehealth.org/>



## Requisitos de Inmunizaciones para ingresar al Kínder 2023-2024

Para asistir al kinder, un estudiante debe presentar comprobante por escrito de haber recibido las siguientes vacunas:

- ◆ 5 DTaP/DT
- ◆ 4 Polio
- ◆ 2 MMR
- ◆ 3 Hepatitis B
- ◆ 2 Hepatitis A
- ◆ 2 Varicella (chickenpox)

Recomendado para niños de cinco años o más, pero no se requiere para ingresar a la escuela en Utah:

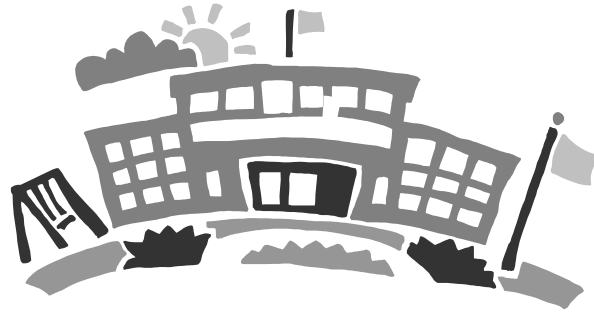
- Influenza (Gripe)**
- La vacuna COVID-19**

En lugar de ser vacunado, puede aceptarse una "Carta de Prueba de Inmunidad", siempre que se presente a la escuela un documento debidamente emitido y firmado por un proveedor de cuidados de la salud en donde este declare que el estudiante contrajo la enfermedad correspondiente previamente.

Para los niños cuyos padres reclaman una exención a la inmunización por razones médicas, religiosas o personales, la persona legalmente responsable debe completar un módulo de educación en línea sobre inmunización en [immunize.utah.gov](https://immunize.utah.gov) o presentarse a una consulta en persona en su departamento de salud local. Deberá presentar una copia del certificado a la escuela o al funcionario de cuidado infantil.

Para una exención médica de las vacunas requeridas, debe presentar a la escuela un formulario de exención de vacunación debidamente completado junto a una notificación por escrito firmada por un proveedor de salud debidamente licenciado.

Si tiene preguntas sobre el estado de inmunización de su hijo, comuníquese con el proveedor de salud de su hijo, con el departamento de salud local o por teléfono a la línea directa de inmunización por el número de teléfono 1-800-275-0659.



## Requisitos de inmunización Para ingresar al 7º grado en 2023-2024

Para asistir al 7º grado, un estudiante *debe tener* prueba escrita de haber recibido las siguientes vacunas:

- ◆ **1 Tdap** (*Para ingresar 7º grado, solo se acepta la vacuna Tdap administrada a la edad de 10 años o más*)
- ◆ **2 Varicela.**
- ◆ **1 Meningococo** (*Para ingresar 7º grado, solo se acepta la vacuna meningocócica conjugada administrada a la edad de 10 años o más*)

- ◆ **3 Hepatitis B**

Esto se suma a las siguientes vacunas que ya deberían haberse completado:

- ◆ **2 Sarampión, paperas, rubéola (MMR)**
- ◆ **4 Poliomielitis**
- ◆ **2 Hepatitis A**
- ◆ **5 DTaP/DT (Difteria, tétano y tos ferina)**

Recomendado para niños de 11 a 12 años, pero no es obligatorio para ingresar a la escuela en Utah:

- ◆ **VPH**
- ◆ **Influenza**
- ◆ **COVID-19**

La prueba de inmunidad a la(s) enfermedad(es) puede ser aceptada en lugar de la vacunación siempre y cuando se presente a la escuela un documento de un proveedor de atención médica que indique que el estudiante contrajo previamente la enfermedad.

Para los niños cuyos padres reclaman una exención a la inmunización por razones médicas, religiosas o personales, su persona legalmente responsable debe completar un módulo de educación de inmunización en línea, en [immunize.utah.gov](https://immunize.utah.gov) o en persona en un departamento de salud local. Se debe presentar una copia del certificado al funcionario de la escuela o de cuidado infantil.

Para una exención médica de las vacunas requeridas, se debe presentar a la escuela un formulario de exención de vacunación completo y una notificación escrita y firmado por un proveedor de atención médica con licencia.

Si tiene preguntas sobre el estado de vacunación de su hijo, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo, con su departamento de salud local o con la línea directa de inmunización al 1-800-275-0659.