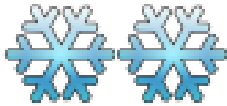
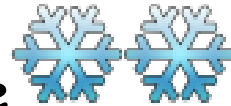




The Nurse's Corner



Temporada de Gripe



Es esa época mágica del año otra vez cuando las chimeneas y el chocolate caliente nos calientan, los suéteres hacen su aparición, el olor de los árboles de Navidad llena el aire y la temporada de gripe asoma su fea cabeza. Mientras los virus de la influenza estacional se detectan durante todo el año en los Estados Unidos, los virus de la influenza generalmente circulan durante el otoño y el invierno. Entonces, hablemos sobre la gripe y qué esperar.

¿Qué es la Gripe y Cuales son los Síntomas?

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Puede causar una enfermedad leve a grave y, a veces, puede llevar a la muerte. Los síntomas de la gripe generalmente aparecen repentinamente. Las personas que tienen gripe a menudo sienten algunos o todos estos síntomas:

- fiebre * o sensación de fiebre/escalofríos (aunque no todas las personas tendrán fiebre)
- tos
- dolor de garganta
- Secrecion o congestion nasal
- dolores musculares o corporales
- Dolores de cabeza
- fatiga (cansancio)



- algunas personas pueden tener vómitos y diarrea(más común en niños)

Diciembre 2022/Enero 2023

*El tiempo desde que una persona está expuesta e infectada con gripe hasta que comienzan los síntomas es de aproximadamente dos días, pero puede variar de uno a cuatro días.

*Su proveedor de atención médica llevará a cabo un examen físico, buscará signos y síntomas de la gripe y posiblemente, ordenará una prueba que detecte los virus de la influenza.

Cómo se Contagia la Gripe?

La mayoría de los expertos creen que los virus de la gripe se propagan principalmente por pequeñas gotitas producidas cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. Estas gotitas pueden caer en la boca o la nariz de las personas que están cerca. Con menos frecuencia, una persona puede contraer la gripe al tocar una superficie u objeto que tiene el virus de la gripe y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Es posible que pueda transmitir la gripe a otra persona antes de saber que está enfermo, así como cuando está enfermo con síntomas.

- Las personas con gripe son más contagiosas en los primeros 3-4 días después de que comienza su enfermedad.
- Algunos adultos sanos pueden infectar a otros comenzando un día antes de que se desarrollen los síntomas y hasta cinco a siete días después de enfermarse.
- Algunas personas, especialmente los niños pequeños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados, podrían infectar a otros durante un tiempo aún más largo.

Cómo Prevenir la Gripe?

El primer y más importante paso para [prevenir](#) la influenza es vacunarse contra la influenza cada año. Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce las enfermedades relacionadas con la influenza y el riesgo de complicaciones graves por la influenza que pueden provocar hospitalización o incluso la muerte. Los CDC también recomiendan medidas preventivas diarias (como mantenerse alejado de las personas enfermas, cubrirse al toser y estornudar, y lavarse las manos con frecuencia) para

ayudar a disminuir la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias (nariz, garganta y pulmones), como la gripe.

Diciembre 2022/Enero 2023

¿Cómo tratar la gripe?

Por lo general, no necesitará nada más que descansar y muchos líquidos para tratar la gripe.



Pero si usted tiene una infección grave o está en mayor riesgo de complicaciones, su proveedor de atención médica puede recetarle un medicamento antiviral para tratar la gripe. Si contrae la gripe, estas medidas pueden ayudar a aliviar sus síntomas:

- **Beba muchos líquidos.** Elija agua, jugo y sopas calientes para prevenir la deshidratación.
- **Descanso.** Duerma más para ayudar a su sistema inmunitario a combatir las infecciones. Es posible que deba cambiar su nivel de actividad, dependiendo de sus síntomas.
- **Considere los analgésicos.** Use acetaminofén (Tylenol, otros) o ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) para combatir los dolores asociados con la gripe. Los niños y adolescentes que se recuperan de los síntomas parecidos a los de la gripe nunca deben tomar aspirina debido al riesgo de síndrome de Reye, una enfermedad rara pero potencialmente mortal condición.



Para ayudar a controlar la propagación de la influenza en su comunidad, quédese en casa y mantenga a los niños enfermos en casa hasta que la fiebre haya desaparecido durante 24 horas. Evite estar cerca de otras personas hasta que se sienta mejor, a menos que esté recibiendo

atención médica. Si necesita salir de su casa y recibir atención médica, use una máscara facial.

Lávese las manos con frecuencia.

Diciembre 2022/Enero 2023

Niños y adolescentes consumiendo bebidas energéticas. ¿Es seguro?

¿Su hijo está consumiendo bebidas energéticas? ¿Sabían que el 50% de los adolescentes reportan consumir bebidas energéticas? Existe la posibilidad de que tengan acceso a ellos sin su conocimiento. Es importante mantenerse informado sobre las cosas que pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de su hijo. A continuación, se presenta información sobre las bebidas energéticas y los efectos que pueden tener en el crecimiento y desarrollo de los cuerpos.

¿Cuáles son los posibles efectos del consumo de bebidas energéticas?

- Aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial alta, palpitaciones cardíacas, todo lo cual puede tener un impacto negativo en el crecimiento y desarrollo del cuerpo de un niño. El consumo de calorías vacías deja menos espacio para una nutrición adecuada.
- Insomnio - Dormir lo suficiente es esencial para los niños. La falta de sueño puede causar problemas graves en niños y adolescentes, como disminución del desarrollo cerebral, problemas de aprendizaje y emociones negativas más frecuentes. También puede contribuir a problemas de control de peso, problemas de crecimiento y aumento de la frecuencia de enfermedades.
- Deshidratación: a menudo causa dolores de cabeza, bajos niveles de energía y cambios en el estado de ánimo y mental, lo cual es especialmente importante para los niños que se espera que se concentren todo el día en la escuela.
- Inquietud: puede afectar el estado mental, causar ansiedad y dificultad para concentrarse.

¿Cuáles son algunas sugerencias para aumentar la energía y el enfoque natural para mi hijo para ayudarlo a tener éxito en la escuela y en todas las áreas de la vida?

- Dormir lo suficiente: dormir bien mejora el rendimiento y la atención del cerebro, el aprendizaje, la memoria mejora el estado de ánimo general, el comportamiento, la salud mental y física.

- Obtener una nutrición adecuada: un buen equilibrio de carbohidratos, proteínas y grasas en los alimentos junto con vitaminas y minerales proporciona calorías y nutrientes esenciales para alimentar el ejercicio y energizar el cuerpo.
- Realizar actividad física diaria: la actividad física regular puede ayudar a los niños y adolescentes a mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, desarrollar huesos y músculos fuertes, controlar el peso, reducir los síntomas de ansiedad y depresión y reducir el riesgo de desarrollar afecciones de salud como enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes tipo 2. También mejora la memoria y la función cerebral, la calidad del sueño y aumenta la esperanza de vida.
 - Mantenerse hidratado: algunos beneficios de la hidratación incluyen una mejor calidad del sueño, una mejor cognición y un mejor estado de ánimo y energía. Mantenerse bien hidratado también regula la temperatura corporal, mantiene las articulaciones lubricadas, ayuda a prevenir infecciones, entrega nutrientes a las células y mantiene los órganos funcionando correctamente.

<https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/energy.htm>

Servicios de Apoyo de Salud Mental

¿Sabía que WCSD ayuda a apoyar la salud mental y emocional a través de programas como salas de bienestar, apoyo de asesoramiento a nivel escolar, seminarios de apoyo para padres, asociaciones con clínicas de atención médica familiar y más? ¡Hable con el consejero de su escuela para obtener más información!

A menudo, nuestros estudiantes simplemente necesitan sentirse escuchados en un ambiente seguro sin juicio. ¡Al igual que los adultos, los niños y adolescentes son duros consigo mismos! Todos somos humanos y tener compasión por nosotros mismos no es una reacción natural. Recuerde que lo más probable es que sus estudiantes estén haciendo lo mejor que pueden con lo que saben. No saben lo que no saben, ¡pero pueden aprender y prosperar!



Alertas médicas, planes de salud y medicamentos en la escuela



¿Por qué la enfermera de la escuela se comunica conmigo

- La enfermera de la escuela puede contactar a los padres para actualizar los registros de salud que tenemos archivados, o para hacer un seguimiento de la información de salud que se compartió al registrarse, con el fin de satisfacer mejor las necesidades médicas de su estudiante.

¿Quién es la enfermera escolar de mi estudiante?

- Puede encontrar la enfermera escolar de la escuela de su estudiante en el sitio web de WCSD. <https://washk12.org/student-services/health/school-nurses>

¿Qué es una Alerta Médica?

● Si un estudiante tiene una condición médica que el personal debe conocer, entonces se puede anotar en PowerSchool. Los ejemplos incluyen diagnósticos médicos y de salud mental. Si el diagnóstico ya no es aplicable, entonces se puede eliminar con la solicitud de los padres. Por ejemplo, si su estudiante ha superado su asma, actualice a la enfermera de su escuela con una solicitud para que se elimine.

Diciembre 2022/Enero 2023

¿Qué condiciones médicas necesitan un plan de atención médica?

● Las afecciones comunes que necesitan un plan de atención médica incluyen, entre otras, diabetes, asma, alergias / anafilaxia, convulsiones y medicamentos diarios administrados durante horario escolar. Para que la enfermera cree un plan de atención médica, los formularios médicos adecuados deben ser completados por los padres y firmados por el proveedor médico del estudiante. Estos formularios se pueden encontrar en el sitio web de WCSD en este enlace:

https://washk12.org/student_services/health/health-forms-documents#medication-medical-forms

○ Mi estudiante diabético es independiente en el tratamiento; ¿Realmente necesito completar los formularios médicos?

■ Como mínimo, querrá proporcionar el control de la diabetes, Órdenes de medicamentos (DMMO), ya que proporcionaría órdenes médicas para glucagón para ser administrado por la enfermera y/o personal capacitado de la escuela.

¿Con qué frecuencia deben actualizarse los formularios médicos?

- Es responsabilidad del padre/tutor asegurarse de que los formularios de autorización médica requeridos estén actualizados. El formulario de autorización debe hacerse con el proveedor de atención médica del estudiante, con la firma tanto del padre como del proveedor de atención médica (WCSD Policy 2320 2.1.3.1)

¿Quién califica como un proveedor de atención médica que puede firmar los formularios médicos?

- El proveedor de atención médica debe calificar para escribir recetas (es decir, médico, dentista, enfermera practicante, asistente médico o terapeuta de salud mental) para firmar los formularios médicos.

¿Cuál es la manera más fácil de obtener los formularios médicos firmados por un proveedor de atención médica?

- Si su estudiante tiene un proveedor de atención médica establecido, no necesita programar una cita. Simplemente complete el formulario y firme la sección de padres / tutores. Luego, envíe el formulario por fax o correo electrónico al consultorio del proveedor de atención médica y solicite que revise las órdenes de medicamentos, firmelo y envíelo por fax a la escuela de su estudiante.

¿Cómo puede el personal de la escuela no médica administrar medicamentos y proporcionar tareas de atención médica?

- Una enfermera registrada supervisa la atención médica de los estudiantes en varias escuelas, la atención médica en el entorno escolar es proporcionada principalmente por miembros del personal "voluntarios" (a menudo asistentes de salud, secretarías o maestros) que han recibido capacitación y delegación de tareas específicas de su enfermera escolar. Sin los formularios médicos adecuados firmados por el padre / tutor y un proveedor médico, la enfermera no puede proporcionar o delegar ningún cuidado o medicamento que deba administrarse. (Ver Política WCSD 2320 2.2)

¿Cómo se almacenan los medicamentos de manera segura en la escuela?

- El medicamento debe ser entregado por el padre / tutor en la etiqueta original de la farmacia, o en el recipiente del fabricante, donde se contará, registrará y almacenará en una **unidad cerrada con llave** para su custodia. Los medicamentos que se han recetado para ser autoadministrados posiblemente se pueden mantener con el estudiante o en la oficina principal. (Política WCSD 2320 2.3)
- La insulina o los medicamentos de emergencia, tales como: autoinyectores de epinefrina, inhaladores para el asma y glucagón, **no están bajo llave**, sino que se almacenan en un lugar seguro y fácilmente disponible. (Política WCSD 2320

2.3.1)

¿Todos los medicamentos administrados en la escuela requieren una firma del proveedor de atención médica?

- Solo para estudiantes de secundaria (grados 6-12): Se considerará permitir que los estudiantes lleven / se autoadministren una dosis de un medicamento recetado fácilmente identificable, o medicamentos sin receta, con la excepción de los jarabes (generalmente utilizados para tratar la tos o los resfriados). Este formulario solo necesita ser firmado por el padre/tutor y NO requiere un formulario con la firma de los proveedores de atención médica. (Política WCSD 2320

2.4.2)

¿Puede mi estudiante llevar y administrar medicamentos para el TDAH/ADD o analgésicos?

- Sustancias controladas (es decir, medicamentos para el TDAH/TDA, opioides, etc.) NO PUEDE ser llevado y autoadministrado por los estudiantes en la propiedad de WCSD. Llevar estos medicamentos es motivo de suspensión o expulsión de la escuela (WCSD Política 2320 2.4 y Código de Utah Título 53G Capítulo 8)

Donde puedo encontrar la Política de medicamentos completa para estudiantes?

WCSD Política de Medicamentos :

https://washk12.org/images/departments/student_services/health_forms/district_education_policy_2320_updated_2018.pdf

Código de Utah que rige las sustancias controladas:

https://le.utah.gov/xcode/Title53G/Chapter8/C53G-8-S205_2018012420180124.pdf

Diciembre 2022/Enero 2023