

## de Vacunación para Padres

PRIMAVERA 2016

### Nuestro Enfoque:

Nuestro boletín ofrece información importante para mantener a los padres actualizados sobre las vacunas durante toda la vida. Parte de nuestro objetivo en el Departamento de Inmunización es para proveer información y recursos para mantener a usted, su familia, y los miembros de la comunidad segura y saludable.

### En esta Edición:

- ◆ Semana Nacional de la Inmunización Infantil
- ◆ Comer Bien y Hacer Ejercicio
- ◆ Receta Saludable
- ◆ Adultos Necesitan Vacunas También

### Próximas Campañas

marzo

Mes Nacional de la Nutrición

abril

Día Mundial de la Salud

23-30 de abril

Semana Mundial de la Inmunización

24 de abril

El Día Mundial contra la Meningitis

mayo

Mes de la Conciencia de la Hepatitis

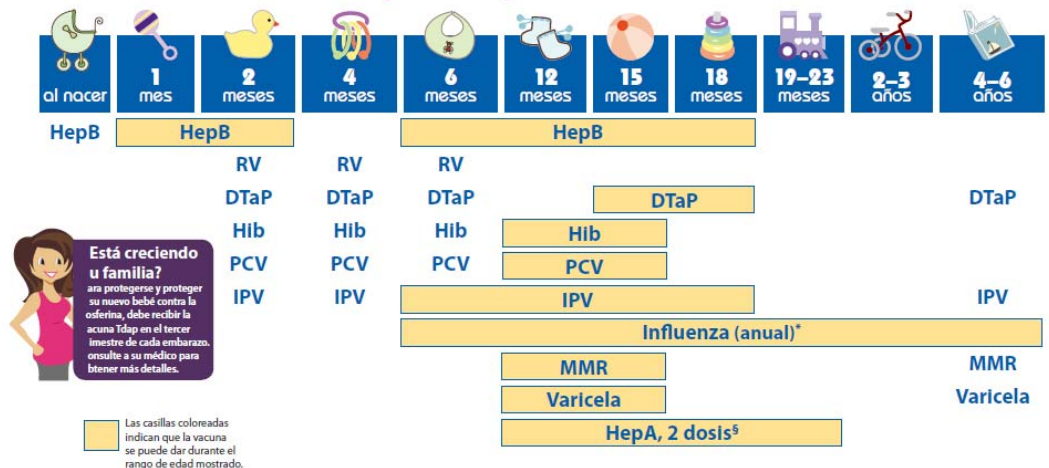


## Semana Nacional de la Inmunización Infantil

El 16-23 de abril de 2016 es la Semana Nacional de Inmunización Infantil.

Durante este tiempo, es importante recordar a los padres y a las familias de la importancia y la protección de las vacunas. Las vacunas son seguras y pueden proteger los bebés y los niños de 14 enfermedades prevenibles antes de los dos años. Padres aprovechen esta oportunidad para comprobar la 'Tarjeta Amarilla' del bebé para ver si están al día con sus vacunas. Si usted tiene alguna pregunta acerca de las vacunas que necesita su hijo, siempre hable con su médico para obtener más información. En la foto de abajo son las vacunas recomendadas para niños desde el nacimiento hasta los 6 años de edad para ser usado como una referencia. Usted puede participar en la Semana Nacional de la Inmunización Infantil este año por compartir esta información con su familia y amigos para ayudar a protegerlos de las enfermedades prevenibles por vacunación.

### 2016 Vacunas recomendadas para niños, desde el nacimiento hasta los 6 años de edad



**NOTA:** Si su hijo no recibió una de las dosis, no se necesita volver a empezar, solo llévelo al pediatra para que le apliquen la siguiente. Consulte al médico de su hijo si tiene preguntas sobre las vacunas.

**NOTAS A PIE DE PÁGINA:**  
 \* Se recomiendan dos dosis con un intervalo de por lo menos cuatro semanas para los niños de 6 meses a 8 años que reciben por primera vez la vacuna contra la influenza y para otros niños en este grupo de edad.  
 § Se requieren 2 dosis de la vacuna HepA para brindar una protección duradera. La primera dosis de la vacuna HepA se debe administrar durante los 12 y los 23 meses de edad. La segunda dosis se debe administrar a 6 a 18 meses después. La vacuna HepA se puede administrar a todos los niños de 12 meses de edad o más para protegerlos contra la hepatitis A. Los niños y adolescentes que no recibieron la vacuna HepA y tienen un riesgo alto, deben vacunarse contra la hepatitis A.  
 Si su niño tiene alguna afección que lo pone en riesgo de contraer infecciones o si va a viajar al extranjero, consulte al pediatra sobre otras vacunas que pueda necesitar.



Para más información, llame a la línea de atención gratuita  
**1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**  
 o visite  
<http://www.cdc.gov/vaccines>



U.S. Department of Health and Human Services  
 Centers for Disease Control and Prevention

AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS  
 STRONG MEDICINE FOR AMERICA

American Academy of Pediatrics  
 DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (<http://www.cdc.gov/vaccines/events/niiw/index.html>) y/o or Riverside University Health System-Public Health Immunization Program (<http://www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf>).

# ¿Sabía usted?

1. Los adultos necesitan vacunas también!
2. Las vacunas pueden proteger a los niños de 14 enfermedades prevenibles antes de los 2 años.
3. Las dietas no siempre conducen a la pérdida de peso.
4. Las opciones más saludables pueden crear un impacto en su estilo de vida.
5. marzo es el Mes Nacional de la Nutrición.
6. El 16-23 de abril de 2016 es la Semana Nacional de Inmunización Infantil.

**Vaccines for Children**  
20 years of protecting America's children

The Vaccines for Children program was established in 1994 for double vaccinees available to uninsured children. VFC has helped prevent disease and save lives...big time!

CDC estimates that vaccination of children born between 1994 and 2013 will:

- prevent **322 million** illnesses
- help avoid **732,000** deaths
- save nearly **\$1.4 trillion** in total societal costs (includes 2010-2013 estimate)

www.cdc.gov/features/vfcprogram



## Comer Bien y Hacer Ejercicio

Las dietas no siempre conducen a la pérdida de peso y una vida más saludable. Hacer mejores decisiones de alimentos y comer con moderación combinada con el ejercicio son maneras en que puede desarrollar un estilo de vida más saludable. Para empezar, la sustitución de la comida basura con bocadillos y comidas saludables. Nutrir su cuerpo con frutas y verduras va a crear un impacto saludable en conseguir en forma y perder peso. A continuación, comenzar con un ejercicio sencillo y luego aumentar gradualmente su intensidad. ¡Esto le pondrá en el camino correcto para un estilo de vida más saludable! Nunca es demasiado tarde para empezar a comer bien y hacer ejercicio. Para más información sobre hacer opciones más saludables e ideas para ejercicio visite ([http://www.cdc.gov/healthyweight/physical\\_activity/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html)).

### Suplente Papas Fritas con Zanahorias: Receta de Zanahoria Fritas

#### Ingredientes

- 1 libra de zanahorias
- Espray para cocinar
- Sal y pimienta al gusto



#### Receta

- Precalenta el horno a 400°F.
- Pele las zanahorias y córtelas en tiras de 1/4 pulgadas de espesor y unos pocos centímetros de largo.
- Cubra un molde para hornear con espray para cocinar y difundir las zanahorias en la misma. Espolvorear con sal y pimienta al gusto por ambos lados.
- Hornee por 30 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

## Adultos Necesitan Vacunas También

Las vacunas no son sólo para niños desde el nacimiento hasta los 18 años de edad. Los adultos necesitan vacunas también! Los adultos deben consultar con su médico para ver si están al día con sus vacunas. Algunas de las vacunas recomendadas para adultos son la gripe, tétanos, difteria, tos ferina (Tdap), la varicela, el virus del papiloma humano (VPH), zoster, sarampión, paperas y rubéola (MMR), y el neumococo (PCV13 y PPSV23). Las vacunas son esenciales para mantener a la gente de todas las edades a salvo de las enfermedades prevenibles por vacunación, sino también a sí mismos. Para obtener más información acerca de las vacunas por grupos de edad visite el sitio web de Riverside University Health System-Public Health, Immunization (<http://rivcoimm.org/Services.aspx>).

