



## CLÍNICAS DE ATENCIÓN MÉDICA DE URGENCIA PARA SITUACIONES QUE NO SON DE EMERGENCIA

Incluso los niños sanos sufren lesiones o se enferman en ocasiones. Para los padres suele ser difícil determinar si la situación requiere la atención de un médico o si pueden solucionarlo en casa. Cuando sabe que el problema es leve, lo mejor es ir a un centro de atención médica de urgencia, consultar con el médico del niño o brindar el cuidado necesario en la casa. Cuantas más personas acuden a la sala de emergencia por situaciones de carácter no urgente, más tiempo deberán esperar para recibir atención.

Cuando no pueda determinar si se trata de una emergencia, llame al médico de su hijo. Será atendido por médicos que le brindarán asistencia durante las 24 horas, todos los días.

Los centros de atención médica de urgencia lo atienden sin una cita previa, como ocurre en una sala de emergencia. Cuentan con el equipo y el personal necesario para tratar afecciones leves que no son potencialmente mortales.

La mayoría de las clínicas de atención médica de urgencia están abiertas de noche y durante los fines de semana en horario de consultorio. Algunas funcionan durante las 24 horas, todos los días. Las situaciones en las que debería llevar al niño a un centro de atención médica de urgencia incluyen:

- Lesiones leves
- Vómitos o diarrea
- Dolor agudo de oídos
- Dolor de garganta
- Picaduras de insectos infectadas
- Reacciones alérgicas leves

Hable con el médico del niño antes de que se enferme. Pregúntele qué hacer ante una emergencia y de qué forma se atienden las necesidades médicas cuando el consultorio está cerrado. Si posee esta información con anticipación, tendrá una preocupación menos cuando el niño se enferma.

¡Corte esto fuera y lo pone en su refrigerador como un recordatorio!

### ¡Útiles escolares gratis!

Marque su calendario para asistir a la feria de Regreso a Clases de Texas Children's Health Plan

Traiga a toda la familia para inmunizaciones, pruebas de detección y útiles escolares (hasta que se agoten) gratis. Usted no tiene que asistir a Aldine High School, ni a ninguna escuela en el Distrito Escolar de Aldine para obtener útiles escolares, pruebas de detección o inmunizaciones.

El sábado, 26 de julio 2008  
Aldine High School  
11101 Airline Drive, Houston 77037  
de 9 a.m. a las 1 p.m.



# PREPARE A SU FAMILIA PARA UN DESASTRE NATURAL

Es importante hablarles a los niños sobre los desastres naturales, pero sin alarmarlos en extremo. Dígalos que son fenómenos que pueden lastimar a las personas o provocar daños. Explíqueles que en ocasiones la naturaleza produce un exceso de elementos buenos como el fuego, la lluvia y el viento.

Enseñe a sus hijos:

- Cómo llamar para pedir ayuda.
- Cuándo llamar al número de emergencia correspondiente.
- A llamar al familiar de contacto si quedaron separados del resto de la familia.
- A llevar consigo la información de identificación personal en todo momento.

Elabore un plan familiar en caso de desastre:

- Organice una reunión familiar; explique la situación en términos sencillos y trabaje en equipo. Hable sobre los peligros de un desastre con su familia.
- Prepare un plan en caso de que las personas de la familia se encuentren en diferentes lugares.
- Familiarícese con los planes en caso de desastre del centro de cuidado infantil o escuela del niño, ya que usted podría encontrarse en otro lugar durante un desastre.
- Planee diversas rutas de escape y evacuación.
- Prevea qué hacer con las mascotas en caso de evacuación.

Si recibe un aviso de evacuación, siga estos pasos:

- Retírese de inmediato si se lo indican.
- Use ropa y calzado que lo proteja.
- Corte el suministro de agua, gas y electricidad si se lo indican.
- Deje una nota aclarando cuándo se retiró y hacia dónde se dirige.
- Llame al familiar de contacto para comunicarle hacia dónde va.
- Lleve los artículos de primera necesidad de la familia.
- Cierre la casa con llave.
- Utilice las rutas sugeridas por las autoridades.

Para obtener más información, visite el sitio web: [www.bt.cdc.gov/disasters](http://www.bt.cdc.gov/disasters).

## EVITE EL AHOGO ACCIDENTAL CON ESTOS CONSEJOS

Entre todas las lesiones accidentales, el ahogo accidental es la principal causa de muerte en niños de entre 1 y 14 años. Los niños suelen ahogarse en piscinas, lagos y bañeras, pero se pueden ahogar en tan solo 1 pulgada de agua.

El ahogo accidental generalmente es silencioso y rápido, y sucede en menos de 5 minutos. En el tiempo que le lleva atender el teléfono (2 minutos), el niño puede perder el conocimiento. Puede sufrir daño cerebral después de apenas 4 a 6 minutos bajo el agua.

Lo más importante que puede hacer para evitar que el niño se ahogue es vigilarlo atentamente cuando esté cerca o dentro del agua, sin importar la profundidad. Con solo quedarse cerca no es suficiente. Debe prestar toda su atención al niño cuando esté cerca del agua.

### Siga estos consejos para evitar el ahogo accidental:

- Nunca deje solo al niño cerca del agua, aunque no sea muy profunda. Incluso aunque sepa nadar, debe vigilarlo atentamente.
- Los niños siempre deben utilizar chalecos salvavidas en piscinas o lagos.
- Las piscinas deben estar rodeadas de una valla en todo momento y la puerta debe tener una cerradura automática.
- Cuando vaya a una piscina o lago, los adultos deben turnarse para vigilar a los niños. La persona encargada de vigilar debe observar constantemente a los niños en el agua o cerca de ésta y no distraerse con otras actividades como hablar por teléfono, comer, leer ni tomar el sol.
- Tome lecciones de reanimación cardiopulmonar.

## PROTÉJASE DE LAS PICADURAS DE MOSQUITO

Las picaduras de mosquito son el peligro del verano para los habitantes de Houston. Los mosquitos transmiten enfermedades. Además, las picaduras pueden infectarse y las infecciones de la piel pueden agravarse si no se las trata.

Formas de evitar las picaduras de mosquito:

- Vestirse con mangas largas y pantalones largos en la mañana y al atardecer, que es cuando los mosquitos están más activos.
- Usar repelente de insectos. Los médicos aconsejan utilizar repelentes de insectos que contengan DEET en una dilución del 30% o menos.
- Eliminar posibles lugares de acumulación de agua cerca de la casa como cubiertas de automóvil viejas y macetas vacías. Es allí donde abundan los mosquitos.

En caso de que le pique un mosquito:

- Lave la picadura y el área que la rodea con agua y jabón.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No se rasque las picaduras.
- Use cremas para aliviar la picazón.
- Llame al médico si piensa que la picadura está infectada.

Algunos síntomas de infección de la piel incluyen sensibilidad, dolor e inflamación en el lugar de la infección. Si la infección se extiende, es posible que tenga fiebre y escalofríos acompañado de la inflamación de los ganglios linfáticos. Si nota cualquiera de estos síntomas, llame a su médico o enfermero tan pronto como sea posible para recibir tratamiento.