

# Conexiones



El Centro de Salud para niños Northside ofrece servicios de calidad a un bajo costo, para niños de tres a doce años, sin importar su habilidad para pagar.

Los servicios que ofrece son:

**Exámenes médicos para niños**

**Visitas por enfermedad**

**Tratamiento de enfermedades crónicas como asma o alérgias**

**Recetas médicas**

**Servicios de Salud Mental para el niño y su familia**

**Educación en temas de salud**

**Ayuda para llenar aplicaciones para los seguros médicos para niños de Colorado (Medicaid & CHP+)**

**Referencias para los Doctores de la comunidad y otras agencias**

**Personal Bilingue**

Hay una cuota de inscripción de \$5.00 dólares por niño ó \$10.00 dólares por familia.

El Centro de Salud para niños Northside acepta CHP+, Medicaid, efectivo y cheques. No acepta tarjeta de crédito.

La cuota por visita varia de acuerdo al salario.

**Buenas Noticias**



## The Family Literacy & Resource Program's

La **Doctora Moore** de los Pediatras de Delta, y el programa del Distrito Escolar, "El Programa de Alfabetización Familiar y Recursos" recibió dinero del Centro de Cuidado de Salud Rural del Estado de Colorado para ofrecer estas clínicas. Los servicios incluirán: vacunas, chequeos de niños-sanos, para niños sin seguro medico y niños sin suficiente seguro medico hasta las edad de 18 años al igual que en ayudar a los padres/madres en llenar las aplicaciones para seguro medico.

Estas clínicas serán alternando en las escuelas: Cedaredge High School, Crawford School, Delta Center, Hotchkiss K-8, y Paonia Elementary School. Como se ve en el calendario abajo .Tendremos transporte disponible para padres y niños para que los estudiante de otras escuelas puedan asistir a la clínica mas cercana.

**NO SEGURO...NO DOCTOR...Y NIÑO SIN VACUNAS O CHEQUEOS?**

**LLAMAR AHORA...874-9517 ROBBIE O LEE-ANN**

Ayudaremos familias sin seguro medico o sin suficiente seguro medico:

- ✍ hacer citas en clínicas para vacunas o chequeos
- ✍ llenas aplicaciones para seguro medico
- ✍ encontrar programas de salud
- ✍ proveer transporte a citas medicas

El servicio es gratis. Favor de llamar Lee-ann or Robbie @ 874-9517

Clínicas de salud gratis para familias sin seguro medico o sin suficiente seguro medico

	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	May
Crawford School	3	8	2		16	27	
Paonia Elementary School	10	15	9	23		4	
Cedaredge HS	17	5	23	30		11	
Delta Center	24	12		2	6	18	
Hotchkiss K-8		1	26		9	20	

**Donde y cuando: Citas de las 9:00 a.m. -2:30 p.m. Favor de chequear el horario, y llame a Robbie o Lee-ann @874-9517 para mas información**

**Piensa que su niño tiene asma?...**



Asma es una de las enfermedades crónicas más comunes en niños. Más de 9 millones de niños en los Estados Unidos tienen asma y el número va aumentando. A menos de que su niño(a) tenga un ataque de asma agudo, puede ser difícil diagnosticar el asma. A menudo los niños con asma no tienen síntomas cuando están en el consultorio del doctor. Por esa razón es importante estar prevenido de los síntomas del asma común y sentirse cómodo de hablar de ellos con su proveedor médico.

1. ¿Alguna vez ha tenido su niño(a) un ataque de respirar con dificultad o bronquitis ?
2. ¿El resfrío de su niño(a) generalmente "se va al pecho" o dura 10 días en terminar?
3. ¿Su niño(a) ha sido tratado(a) con nebulizador o inhalador?
4. ¿Su niño(a) tiene tos en la noche?
5. ¿Su niño(a) tiene tos o respira con dificultad cuando hace ejercicio?

6. ¿Tiene su niño(a) silvido o presión en el pecho, o tos por exposición a alérgenos o contaminantes?
  7. ¿Su niño(a) ha perdido actividades regulares como deportes o jugar afuera debido a problemas de respiración o tos? Si es así, ¿cuántos días ha perdido?
  8. El año pasado, ¿Cuántos días de trabajo perdió el padre de familia debido a los problemas de respiración o tos de su hijo(a)?
  9. ¿Alguna vez ha tenido que llevar a su niño a la sala de emergencia del hospital o a la oficina del doctor por problemas de respiración?
  10. ¿Alguien en la familia fuma?
- ¿Alguien en la familia tiene asma o usa inhalador?

Si usted respondió "sí" pregunte a su proveedor médico sobre el asma. Hay diferentes cosas que puede hacer para ayudar a controlar el asma de su niño(a) y mantenerlo(a) saludable y en la escuela. Algunas de estas son sencillas modificaciones ambientales mientras que otras incluyen prevención médica diaria. El proveedor médico de su hijo(a) puede discutir estas opciones con usted.

By Meg Tomcho



**The Whole Life Network** is pleased to partner with One Community to provide this page on a monthly basis with news and up dates about community integration efforts in Montrose and Delta counties. One Community is an immigrant integration project whose mission is to provide opportunities for cultural awareness and understanding amongst the diverse ethnic groups who live in our valley. With a spirit of welcome for the contributions they make to our communities, One Community assists foreign born newcomers to find the resources they need to adjust to life in this country. The Connections is a great format to support these efforts and extend the Whole Life Network to people from around the world right here at home.

### Preguntas y Respuestas sobre la gripe (Influenza) y la Vacuna contra la gripe (la vacuna contra la Influenza)

Departamento de Salud y Servicios Humanos Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

**¿Qué es la gripe (Influenza)?** La gripe es una enfermedad de la nariz, la garganta, y los pulmones. Lo puede dejar a usted enfermo por una semana o más con tos, fiebre, dolores corporales, y otros síntomas. Puede provocar neumonía y empeorar problemas existentes de salud como diabetes, asma, y cardiopatía.

**¿Por qué hay que vacunarse?** Cada año en los Estados Unidos mueren alrededor de 36.000 personas por causas relacionadas con la gripe. Vacunarse contra la gripe es la MEJOR manera de protegerse contra esta enfermedad.

**¿Quiénes deben vacunarse?**

- ✦ Toda persona mayor de 6 meses puede beneficiarse con la protección de una vacuna contra la gripe
- ✦ Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control in inglés, o CDC) recomienda que las siguientes personas sean las primeras en vacunarse cada año, ya que presentan alto riesgo de complicaciones serias a causa de la gripe:
  - Personas de 50 años o más
  - Personas de cualquier edad que hayan sufrido un infarto o que sufran de cardiopatía, asma, enfisema o bronquitis crónica, diabetes, infección por el VIH/SIDA, trastornos sanguíneos, enfermedad en los riñones o que tengan el sistema inmunológico débil
  - Bebés de 6 meses o más hasta su 5to. cumpleaños

- Mujeres embarazadas
- Personas que vivan en hogares para ancianos ó vivienda con servicios de asistencia
- Personas que presentan condiciones de salud donde es difícil respirar o tragar

Los CDC también recomiendan la vacuna contra la gripe a quienes cuidan o viven con cualquier persona mencionada anteriormente. Esto incluye a los profesionales de la salud. Vacunarse contra la gripe ayudará a evitar que la enfermedad se transmita en la casa o en el trabajo

**¿Como funciona la vacuna contra la gripe?** La vacuna ayuda a su organismo a combatir los virus que causan la gripe. Enseña a su sistema inmunológico a identificar este virus, y así éste preparado para luchar contra la gripe en caso de exposición al virus.

**¿Qué tan efectiva es la vacuna contra la gripe?** La mayor parte del tiempo, la vacuna previene la gripe. De acuerdo a estudios médicos la vacuna es efectiva entre el 70% y el 90% de las personas sanas menores de 65 años, cuando coinciden bien los virus que circulan y aquellos que se hallan en la vacuna. La vacuna puede ser menos eficaz en las personas mayores o personas con sistemas inmunológicos débiles. Sin embargo, estas personas también se benefician al vacunarse, porque ayuda a prevenir las enfermedades severas, hospitalización, y muerte a causa de la gripe.

**¿Qué efectos secundarios tiene la vacuna?** Los efectos secundarios más frecuentes son dolor y

enrojecimiento de la zona donde se inyecta la vacuna. Estos síntomas desaparecen a los pocos días. Otros efectos secundarios, como la fiebre o dolores corporales, son muy poco comunes. En los estudios clínicos, no se observaron diferencias en las reacciones entre personas que recibieron la vacuna contra la gripe y las personas que recibieron un placebo. La probabilidad de que ocurra una reacción alérgica grave es una en un millón.

**¿La vacuna puede causar la gripe?** No. Los ingredientes de la vacuna no pueden causar la gripe. El virus que contiene la vacuna es destruido.

**¿Cuándo hay que vacunarse?** Los meses ideales para vacunarse son octubre y noviembre. En la mayoría de los años, no es demasiado tarde vacunarse en diciembre.

**¿La vacuna puede protegerme contra los resfriados y otras enfermedades respiratorias?**

No. La vacuna contra la gripe sólo protege contra el virus de la gripe que contiene la vacuna.

**¿Que es la vacuna nasal contra el gripe?** La vacuna nasal es rociada dentro de la nariz de la persona, en lugar de ser inyectada. La vacuna nasal está aprobada para las personas saludables de 5 a 49 años de edad que no están embarazadas. Es una vacuna segura y efectiva.

Para obtener más información, consulte a un profesional de la salud o llame al 800-CDC-INFO (1-800-232-4636) Página de Internet: [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

# HOLA

The Whole Life Network se complace en ofrecer esta pagina como una forma de comunicarnos cada uno en nuestra comunidad. Trabajaremos en conjunto con **One Community de los condados de Montrose y Delta** para proveer articulos e informacion acerca de eventos, servicios sociales y organizaciones que promueven la salud de todos los residentes de nuestras comunidades y el medio ambiente donde vivimos.

Para mas informacion, anunciarse o articulos contactar a **Martin Valdez al 209-2214**.  
Se quiere patrocinar la pagina en espanol y al mismo tiempo promover su negocio puede contactar a **Regina Sowell telephone 970-249-4265**.

### Telluride's Mountain Film on Tour

El viernes 7 de Noviembre del 2008 a las 5:45 el Montrose Pavillion abrirá sus puertas para recibir por tercera vez el tour de Telluride's Mountainfilm. Este evento es para beneficio de dos organizaciones sin fines de lucro, Uncompahgre Valley Association (UVA) y Community Options. La entrada es gratis pero se aceptan donaciones. Este evento sera posible gracias al apoyo de Four Seasons Investment Advisors, Masters Law Firm, Alpine Bank y Noon and Night Catering. Esa noche se exhibirán películas para todas las edades y para personas interesados en los deportes extremos, culturas interesantes y excelente cinematografía en los lugares más maravillosos del mundo. Este año el programa incluye cortometrajes que lo harán reír a carcajadas. Disfrutara maravillosos paisajes de las montañas de Italia y Peru, proyectos de esfuerzos de conservación en México. La película más larga es sobre una pareja Francesa-Canadiense que hace un viaje en bicicleta a través de las afueras de India y Mongolia.