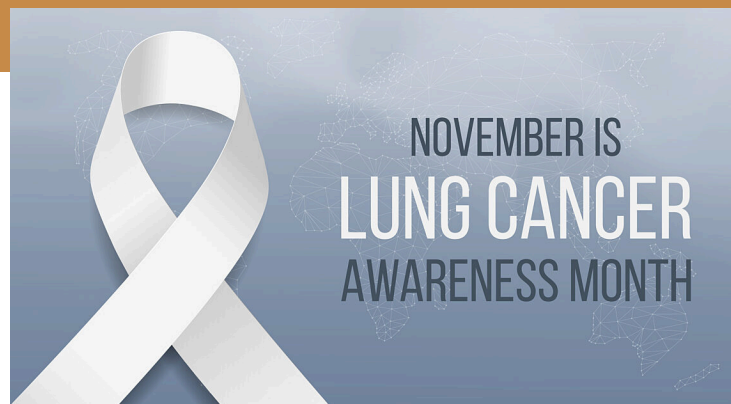




Boletín informativo sobre bienestar de los condados de Pennington y Red Lake

Noviembre 2024

Mes de concientización sobre el cáncer de pulmón



El cáncer de pulmón es la causa más común de muerte por cáncer en los Estados Unidos, tanto en hombres como en mujeres. Más hombres mueren de cáncer de pulmón que de los dos tipos de cáncer más letales para los hombres (el de próstata y el colorrectal) combinados. Más mujeres mueren de cáncer de pulmón (se estima que habrá 59.280 muertes en 2024) que de cáncer de mama (se estima que habrá 42.250).

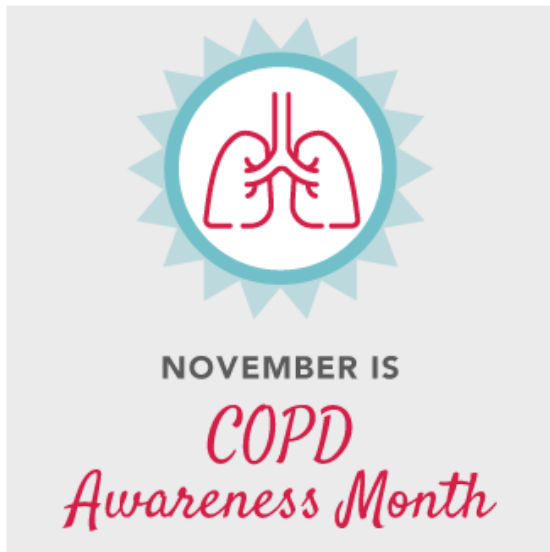
Fumar es la causa más común de cáncer de pulmón en los Estados Unidos. Según los expertos, fumar cigarrillos causa entre el 80% y el 90% de las muertes por cáncer de pulmón. Otros factores de riesgo de cáncer de pulmón incluyen la exposición al humo de tabaco ajeno, tener antecedentes familiares de cáncer de pulmón, recibir tratamiento con radioterapia en el pecho o la mama, la exposición al amianto, cromo, níquel, arsénico, hollín o alquitrán en el lugar de trabajo y la exposición al radón. Cuando el tabaquismo se combina con otros factores de riesgo, el riesgo de cáncer de pulmón aumenta.

El gobierno de los Estados Unidos recomienda que los adultos de 50 a 80 años que tengan un historial de tabaquismo de 20 paquetes-año y que fumen actualmente o hayan dejado de fumar en los últimos 15 años se sometan a una prueba anual con tomografía computarizada de baja dosis. En concreto, un paquete-año es el número de paquetes de cigarrillos fumados al día multiplicado por el número de años de tabaquismo. Por tanto, alguien que fumó un paquete al día durante 20 años tiene un historial de tabaquismo de 20 paquetes-año.

Las medidas que puede tomar para reducir el riesgo de cáncer de pulmón incluyen:

***No fume. *Deje de fumar si fuma. *Haga que analicen su casa para detectar radón. *Siga las pautas de salud y seguridad para evitar carcinógenos (cosas que pueden causar cáncer) en el hogar y en el trabajo.**

Consejos para padres en otoño



En 2021, la EPOC fue la cuarta causa de muerte a nivel mundial y la sexta en los Estados Unidos. Millones de personas siguen sin ser diagnosticadas y desconocen que padecen la enfermedad.

La EPOC es (actualmente) incurable, pero con el diagnóstico y el tratamiento adecuados, hay muchas cosas que usted puede hacer para respirar mejor, disfrutar de la vida y vivir muchos años.

¿Qué es la EPOC?

EPOC, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, es un término que se utiliza para describir enfermedades pulmonares crónicas, entre las que se incluyen el enfisema y la bronquitis crónica. El síntoma principal es la dificultad para respirar. Algunas personas con EPOC también experimentan cansancio y tos crónica con o sin mucosidad.

1. Viste a los niños con ropa de colores brillantes

A medida que los días se hacen más cortos, a los niños todavía les gusta jugar al aire libre en las noches cálidas. Vista a los niños con ropa y zapatillas de colores brillantes o coloque cinta reflectante en la ropa para que los conductores puedan identificarlos fácilmente.

2. Los montones de hojas presentan peligros ocultos

Es posible que los niños quieran ayudar a rastrillar las hojas, por lo que es importante mantener las herramientas afiladas y peligrosas guardadas lejos de la vista de los niños. Las hojas también pueden contener diversos tipos de moho, insectos y bichos, por lo que debe vigilar a los niños cuando jueguen con montones de hojas.

3. Enseñe a los niños la importancia de lavarse las manos

Los niños deben lavarse las manos con frecuencia para evitar enfermarse y propagar gérmenes.

Haga que el lavado de manos sea un hábito para los niños:

~ Antes de comer ~ Después de usar el baño ~ Después de tocar animales, incluidas las mascotas de la familia ~ Antes y después de visitar a amigos o familiares enfermos ~ Después de toser o estornudar ~ Después de jugar al aire libre

4. Las sopas instantáneas son la causa de 1 de cada 5 visitas pediátricas a urgencias cada año

Evite las quemaduras pediátricas comprobando siempre la temperatura de la sopa, el agua y la sidra calientes antes de servirlos a los niños. La mayoría de las quemaduras se producen cuando los niños sacan la sopa del microondas por sí mismos. Otras razones incluyen caminar descoordinadamente mientras sostienen una sopa o bebidas calientes y derramar sopas calientes mientras comen.

5. Vista a los niños con ropa apropiada para el clima para evitar enfermedades y resfriados comunes.

Elija capas ligeras y quítese la ropa húmeda inmediatamente. Como las noches son más frías que las tardes soleadas, adquiera el hábito de llevar una sudadera o una chaqueta ligera en la mochila de su hijo.



218-681-0876 TRF
www.pennredlakecopublichealth.com