



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

Octubre de 2024

MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

En 2024, más de 360.000 mujeres y hombres serán diagnosticados con cáncer de mama. Pero hay esperanza. Los avances en los métodos de detección temprana y el apoyo continúan aumentando las posibilidades de supervivencia.

Cuando se detecta en sus primeras etapas localizadas, el cáncer de mama puede ser mortal. La tasa de supervivencia relativa del cáncer de mama a 5 años es del 99%.

La detección temprana incluye la realización de autoexámenes mamarios mensuales, la programación de exámenes clínicos mamarios periódicos y mamografías anuales. Se recomienda aprender más sobre el autoexamen mamario para aumentar las posibilidades de detección temprana.

Puede encontrar instrucciones de autoexamen y más información en

<https://www.nationalbreastcancer.org/>.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de sus mamas, comuníquese con su proveedor de atención médica primaria o con el Departamento de Salud Pública del Condado de Pennington y Red Lake al (218) 681-0876.



Clínicas de vacunación contra la gripe

11 de octubre
12-3 p.m.

25 de octubre
10:00 a 12:00 horas

en la Oficina de Salud Pública de Pennington/Red Lake
101 Main Ave N Cataratas del río Thief

Todas las personas de 6 meses o más en los Estados Unidos, con raras excepciones, deben recibir la vacuna contra la influenza (gripe) cada temporada.

La vacunación para prevenir la gripe y sus complicaciones potencialmente graves es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves de la gripe.

¿Por qué vacunarse contra la gripe?

- *La vacuna contra la gripe puede evitar que usted contraiga gripe.
- *Se ha demostrado en varios estudios que la vacunación contra la gripe reduce la gravedad de la enfermedad en personas que se vacunan pero aun así se enferman.
- *La vacunación contra la gripe puede reducir el riesgo de hospitalización asociada a la gripe.
- *La vacunación contra la gripe es una herramienta preventiva importante para las personas con ciertas enfermedades crónicas.
- *La vacunación contra la gripe durante el embarazo ayuda a proteger a las mujeres embarazadas contra la gripe durante y después del embarazo y ayuda a proteger a sus bebés contra la gripe en sus primeros meses de vida.
- *La vacuna contra la gripe puede salvar vidas en los niños.
- *Vacunarse también puede proteger a las personas que lo rodean.



Día Nacional de la Salud Infantil 7 de octubre de 2024

Cada niño merece estar lo más sano posible. Desde los alimentos que comen hasta las palabras que escuchan, los niños necesitan apoyo y oportunidades para crecer. Los padres suelen preocuparse por enfermedades crónicas, accidentes o enfermedades infantiles. Al mismo tiempo, se centran en la salud mental y la salud general de un niño. Ya sea su entorno, la comida que come o la cantidad de televisión que ve, el día es una excelente oportunidad para apoyar a los niños en su vida.

CÓMO CELEBRAR EL DÍA DE LA SALUD INFANTIL

Salga a caminar, juegue en un parque, haga algo de jardinería o participe en actividades que fomenten la salud infantil. Otras formas de participar en el día incluyen:

Programe el próximo chequeo de rutina de su hijo.

Asegúrese de que sus vacunas estén al día.

Programe un chequeo dental de rutina.

Añade nuevas actividades saludables a la rutina de tus hijos.

Dé el ejemplo a sus hijos y permita que le contagien de hábitos saludables.

Inspeccione los juguetes de su hijo. ¿Están rotos o son apropiados para su edad?

Comparte tus mejores consejos para ayudar a tus hijos a vivir un estilo de vida saludable.

218-681-0876 TRF o 218-253-4378 RLF
www.pennredlakecopublichealth.com



Consejos para padres

Seguridad de los peatones

A medida que los niños crecen, ansían tener un poco más de libertad para caminar hasta la escuela o jugar al aire libre.

Pero este también es un momento en el que los padres deben enfatizar la importancia de las pequeñas cosas que los niños mayores deben hacer para mantenerse seguros.

Los mejores consejos de seguridad

- 1. Los niños menores de 10 años deben cruzar la calle acompañados de un adulto. Cada niño es diferente, pero, desde el punto de vista del desarrollo, puede resultar difícil para los niños calcular la velocidad y la distancia de los vehículos hasta los 10 años.**
- 2. Hable con sus hijos sobre cómo caminar de forma segura y consciente.**
- 3. Dígales a los niños que miren a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda cuando crucen la calle. Enséñeles a nunca correr ni salir corriendo a la calle ni cruzar entre autos estacionados.**
- 4. Recuerde a los niños que deben hacer contacto visual con los conductores antes de cruzar frente a ellos y que deben tener cuidado con los automóviles que están girando o retrocediendo.**
- 5. Siempre es mejor caminar por aceras o senderos. Si no hay aceras, camina de frente al tráfico lo más a la izquierda posible.**
- 6. Cruzar las calles en las esquinas, utilizando los semáforos y los cruces peatonales. La mayoría de las lesiones ocurren en mitad de la cuadra o en algún lugar que no sea una intersección.**