

# NOTICIAS DE AGOSTO 2021

Empoderándote con información para  
tu bienestar emocional y físico

## Mes de la Concientización de la Vacunación

### I N D I C E

- 2 // Datos de la Vacunación
- 3 // Vacunas para Adultos con Condiciones Crónicas
- 4 // Estrés de Vuelta a Clases

.....

**Una enfermedad prevenible por vacunaciones una enfermedad contagiosa para la cual existe una vacuna. La Vacunación evita 2,5 millones de muertes al año.**

Todos los adultos necesitan vacunas para ayudarles a prevenir el contagio de enfermedades graves que podrían traer como resultado una mala salud, faltas al trabajo, facturas médicas, e incapacidad para cuidar a la familia. La vacunación es igualmente una de las mejores maneras de lograr que los padres protejan a sus hijos de 16 enfermedades que pueden ser mortales.

.....



**800.395.1616**

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

# Concientización de la Vacunación



Sólo 1/3 de los adultos mayores de 60 años fueron vacunados contra el herpes.

Hay aproximadamente 1 millón de casos de herpes al año. Las complicaciones por herpes pueden incluir dolor por daños en fibras nerviosas, pérdida de la vista, infecciones cutáneas y problemas neurológicos.



Pon la vacunación en tu lista devuelta a clases para preparar a tu hijo para la escuela.

Podrías necesitar un certificado de vacunación para la escuela. Los niños entre 4 y 6 años necesitan dosis adicionales de algunas vacunas, y una vacuna contra la gripe cada año.



Los estudiantes universitarios tienen más riesgo de la infección mortal meningitis B.

Los adolescentes están en mayor riesgo de contraer meningitis por las cosas que hacen, como compartir botellas de agua, utensilios, vivir en dormitorios, y besarse.



Las vacunas contra la gripe reducen el riesgo de las embarazadas a ser hospitalizadas por gripe.

Contraer una gripe durante el embarazo puede ser peligroso para tu bebé. Aumenta la posibilidad de complicaciones como partos prematuros y defectos natales.



Por cada \$1 gastado en vacunas infantiles, nuestro país ahorra unos \$11.

La vacunación de los niños nacidos los últimos 25 años le ha ahorrado a los EE.UU. casi \$406 mil millones en costos médicos directos y \$1,88 billones en costo social total.



Casi todas las muertes por COVID-19 en EE.UU. ahora son de personas sin vacunar.

El 99% de todas las muertes relacionadas con COVID-19 en los EE.UU. desde mayo son de personas sin vacunar. Incluso teniendo un excedente de vacunas, sólo se ha vacunado el 46% de la población.

## Datos de la Vacunación

### PERSONAS MAYORES LISTAS Y SEGURAS

*El 75% de la gente mayor de los EE.UU. están vacunados contra COVID-19. Las muertes de personas mayores representaron el 80% del total en EE.UU.*

### MAMA OSA

*Las mujeres que se vacunan contra la gripe durante el embarazo protegen a sus bebés de la gripe en sus primeros 6 meses.*

### CONTROL DEL CANCER CERVICAL

*Hubo una reducción del 90% en el cáncer cervical de mujeres que recibieron la vacuna de VPH antes de los 17 años de edad.*

### NUMEROS DE NUEVA INGLATERRA

*6 de los estados más vacunados contra COVID están en Nueva Inglaterra. ¡Bien hecho CT, MA, RI, VT, NH y ME!*

### QUIERE A TU HIGADO

*Las personas infectadas crónicamente con hepatitis B tienen un riesgo de entre 25% y 40% de desarrollar un cáncer en sus vidas.*

# Vacunas para Adultos con Enfermedades Crónicas

Todos deben vacunarse contra el COVID-19 por su salud y seguridad personal, así como por las de los demás. Las personas que se estén tratando por problemas de salud continuos les tienen que prestar una mayor atención a sus otras vacunas igualmente. Cada año, miles de adultos con condiciones crónicas se enferman y/o mueren por enfermedades que podrían haberse prevenido mediante vacunas.

	<b>DIABETES</b>	<b>GRIPE</b>
		<b>NEUMOCOCO</b>
		<b>TDAP</b>
		<b>HEP B</b>
		<b>HERPES</b>
		<b>COVID-19</b>
	<b>CARDIOPATIA</b> <b>DERRAME</b> <b>ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR</b> <b>ENFERM. PULMONAR Y ASMA</b>	<b>GRIPE</b>
		<b>NEUMOCOCO</b>
		<b>TDAP</b>
		<b>HERPES</b>
		<b>COVID-19</b>
	<b>ENFERMEDADES INMUNOCOMPROMETIDAS</b>	<b>GRIPE</b>
		<b>NEUMOCOCO</b>
		<b>TDAP</b>
		<b>HPV SERIES</b>
		<b>COVID-19</b>
	<b>SIN ENFERMEDADES CRONICAS</b>	<b>GRIPE</b>
		<b>TDAP</b>
		<b>TD*</b>
		<b>COVID-19</b>

## Vaccines

### GRIPE

Protege contra la gripe estacional cada año.

### PNEUMOCOCCAL

Protege contra la neumonía, infecciones del torrente sanguíneo o meningitis.

### TDAP

Protege contra el tétano, difteria y tos ferina.

### HEP B

Protege contra la hepatitis B.

### HERPES

Protege contra el herpes.

### HPV SERIES

Protege contra el virus del papiloma humano si eres hombre o mujer de hasta 26 años de edad.

### TD\*

Protege contra el tétano.

### COVID-19

Protege contra el síndrome respiratorio agudo grave coronavirus (SARS-CoV-2).

Compruebe con su médico ya que las necesidades de vacunación adicionales varían según la edad, trabajo, estilo de vida, hábitos de viaje y vacunas anteriores. habits, and past vaccinations.

\* Si recibió la vacuna Tdap – no necesita la vacuna Td

## Concientización del Estrés de Vuelta a Clases

### Volver a Clase Después del Coronavirus

Es hora de la vuelta a clases para el año escolar 2021-2022. Si bien la vuelta a clases puede ser difícil para niños y padres en un año normal, este año los niños, sus familias y el personal escolar se enfrentaron a circunstancias extraordinarias por la pandemia. Tuvimos la complicada misión de lidiar con la ansiedad y la incertidumbre. Durante más de un año, se les ha recordado a niños y adultos a mantenerse a distancia de otras personas, ponerse sus máscaras, usar desinfectante, o lavarse las manos.

**- El 31% de los padres encuestados dijeron que la salud mental o emocional de su hijo estaba peor que antes de la pandemia. -**

Ha existido un ambiente de ansiedad, y niños y adultos lo han sentido. Hay que añadir el hecho de pasar de un horario de verano relajado a un nuevo año escolar, lleno de caras nuevas, tareas, y más actividades programadas. Se produce una mezcla de estrés, ansiedad y anticipación. Las buenas noticias son que también hay alegría de reincorporarse al mundo – y un nuevo sentido de resistencia y aprecio por las cosas pequeñas

A continuación presentamos algunas estrategias para ayudar a tu familia a adaptarse a la rutina escolar:

- » **Cálmate.** Controlar tus propios sentimientos te harán más fácil apoyar y dar confianza a tu hijo.
- » **Validación.** Hazle saber a tu hijo que sentirse nervioso o ansioso sobre la vuelta a clases es normal.
- » **Reforzar buenos hábitos de sueño.** Descansar y dormir muchas horas es importante para evitar la depresión y otros problemas de salud mental.
- » **Ponte a disposición.** Haz que conectar sea parte de tu rutina. Caminar o ir en auto juntos a la casa o cenar sin interrupciones son útiles para vincular y comunicarse.
- » **Sirve comida sana y promueve la alimentación sana.** Los alimentos elegidos afectan al ánimo, la concentración y la energía. Sirve comida nutritiva como vegetales, frutas y granos integrales.
- » **Promueve el ejercicio regular.** La actividad física es muy buena para el bienestar mental y se ha demostrado que aumenta la capacidad de adaptación y disminuye la depresión y la ansiedad.

Si piensa que usted y su hijo se beneficiarían de apoyo adicional en este momento, contacte al programa de asistencia de empleados de su empleador y/o a su médico de atención primaria.

**800.395.1616**

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

## No se pierda nuestro webinar de agosto



*Webinar Destacado del Mes*

### **Practicar la Gratitud para Impulsar tu Felicidad**

**Mié., 11 de ago. de 2021 12:00 PM - 1:00 PM PDT**

La gratitud es la extraordinariamente poderosa cualidad de ser agradecido que puede mejorar tu vida. Si buscas brindarle más felicidad a tu vida, practicar la gratitud es la respuesta. La gratitud abre tu corazón y tu mente permitiéndote sentirte más presente, generoso, agradecido, empático, amable, paciente, positivo y más consciente de la belleza que te rodea.

**Inscríbete por medio del siguiente enlace**

<https://www.ibhsolutions.com/august-webinar-2021/>