THE

C&TC CONNECTION

"Los examenes de salud del programa Child & Teen Checkups (C&TC) (Examen Médico para Niños y Adolescentes)"

child and teen checkups

actualizado 03-2016 División de Goodhue County Health and Human Services/Public Health Marzo 2016

Nutrición infantile

Infantes

*La American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) recomienda que los bebés sean alimentados con leche materna durante el primer año de vida o más, y que la leche materna sea exclusiva para los primeros seis meses de vida. La leche materna contiene el equilibrio correcto de nutrientes para el bebé y refuerza el sistema inmunológico del bebé. Es considerado el estándar de oro para la nutrición infantil.

*Fórmula enriquecida con hierro es la única alternativa a la leche materna.

*Alrededor de los seis meses la mayoría de los bebés están listos para iniciar alimentos sólidos como cereal fortificado con hierro y jugos de frutas, verduras y carnes puré. En general, no quiere restringir las grasas menor de dos años porque una buena cantidad de grasa es importante para el desarrollo cerebro y los nervios de los bebés.

Bebés y los Niños Más Mayores

*Ofrezca una gran variedad de alimentos saludables que se centran en cada uno de los grupos de alimentos, incluyendo frutas y verduras, productos lácteos, las proteínas y los granos.

*Límitando caramelos y dulces

*Limitando bebidas azucaradas

Un lugar saludable para comer es...

Comprensivo, calmado y respetuoso…

*Durante las comidas mantenga el enfoque en comer y hablar con todos en la familia, eso incluye a su niño.

*Apague la televisión.

*Planifique tiempos tranquilos para que su niño se siente a comer a si estará relajado en la mesa.

Comodo y seguro...

*Siempre este con un niño pequeño cuando este comiendo, aunque tenga que hacer otras tareas.

*Tenga una mesa estable, confortable, y una silla apropiada para su niño. Una banqueta sin respaldo no es segura.

*Consiga utensilios, tazas y platos, fáciles de agarrar, e irrompibles.

Seguro de no ahogarse...

*Para un niño menor de cuatro años, evite alimentos duros, pequeños y alimentos enteros. Esto incluye palomitas de maíz, semillas y dulces duros. Rebane alimentos como "hot dog", uvas, y zanahorias crudas en pequeñas tiras.

*Enséñele a su niño a masticar bien los alimentos antes de tragárselos, para evitar que no se ahogue.

*Tenga cuidado con alimentos pegajosos como crema de cacahuate. Unte solo una capa fina, en vez de una capa gruesa para reducer riesgo de ahogarse.

Fuentes: mayoclinic.org, healthychildren.org and Baylor College of Medicine

¿Qué es C&TC?

C&TC significa Examen Médico para Niños y Adolescentes C&TC ofrece examen de salud para niños, adolescentes y adultos jóvenes hasta 21 años de edad, que tienen asistencia médica.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo.
3. Tiempo para discutir sobre los pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Completar el examen físico de pies a cabeza
5. Inmunizaciones
6. Examen auditiva
7. Examen visión
8. Pruebas de laboratorio
9. Examen de crecimiento y desarrollo
10. La remisión a la dentist

El resultado de este examen completo y apropiado a la edad para que la salud y los problemas dentales pueden ser detectados y tratados a tiempo.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo y en Cannon Falls.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

El Depto. de Salud de Minnesota recomienda que todos los hogares en Minnesota deben someterse a pruebas de radon.

El radón es un gas radioactive incoloro e inodoro. ***Cualquier hogar puede tener un problema al radón.***

EL RADÓN ENTRA POR :

1. Grietas en pisos sólidos.
2. CoJunta de construcción
3. Grieta en la pared.
4. Hueco en el piso en suspension.
5. Huecos sobre los caños principals.
6. Cavidades en las paredes.
7. El suministro de agua.

Se estima que el radón causa miles de muertes cada año. Exposición a largo plazo puede causar cáncer de pulmón. Sólo el tabaco causa más muertes por cáncer del pulmón. **Si usted fuma y su casa tiene altos niveles de radón, su riesgo de cáncer de pulmón es especialmente alta.**

Las pruebas son la única manera de saber si usted y su familia se encuentran en situación de riesgo de radón. Los kits de prueba están disponibles en el Departamento de Salud de Servicios Humanos, Oficina de Salud Pública por $10.00. Las ferreterías también puedn tener kits de prueba a precios razonables. Hay formas sencillas de solucionar un problema que el radón que no son demasiado costosos

Para obtener más información sobre el radón contacte a los Servicios Ambientales del Condado de Goodhue al 651-385-6131. (Information de MDH 8/2013)

Otro asunto importante para cada uno de nosotros y las personas que amamos… … ….
Salud Dental Oral

9 Maneras de Mejorar Su Salud Dental Oral

- Tome su refresco con moderación.
- No beba a sorbos durante largos períodos de tiempo. Saboreando prolonga azúcar en curso y los ataques con ácido en los dientes.
- Utilice una paja para mantener el azúcar sobre los dientes.
- Después de beber, enjuague la boca con agua para diluir el azúcar.
- Nunca se debe tomar refrescos o jugos antes de ir a dormir porque el líquido se queda en su boca y su lengua y dientes con azúcar y ácido.
- Lean las etiquetas. Refrescos tienen alto contenido de azúcar. Y los refrescos de dieta o "sin azúcar" son altos en ácido. Azúcar y ácido son malos para los dientes.
- Beba agua en lugar de refrescos. No contiene azúcar, ni ácido y sin calorías.
- Obtenga revisieones y limpiezas para eliminar la acumulación de bacterias (placa). Use hilo dental.
- Use pasta dental con fluoruro para proteger los dientes.

Del “sip all day get decay” campaign, mndental.org