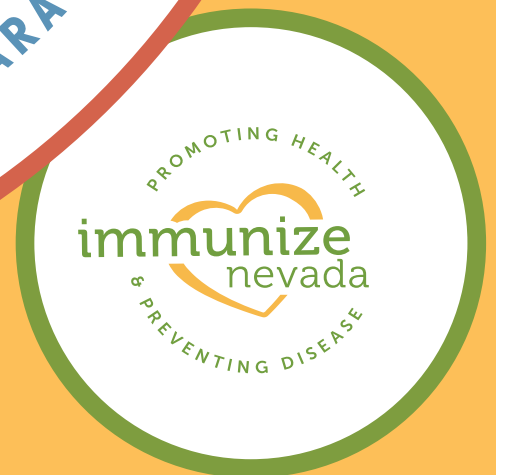




Cuidar de uno mismo... y de nuestros vecinos



Immunize Nevada quiere que usted sea parte de la solución

DE KATE GONZALES

Todos nosotros queremos lo mejor para quienes nos rodean. Si bien los parques verdes, las escuelas de excelencia y el trabajo abundante son factores que contribuyen a una comunidad saludable, se requiere de muchas personas y de un gran esfuerzo para que esto se haga realidad. Sin embargo, si pudiese dar un pequeño paso hoy para mantener a los miembros de su comunidad seguros, saludables y felices, ¿lo haría?

El equipo de Immunize Nevada espera que la respuesta a esa pregunta sea un fervoroso ¡Sí! Desde 1995, Immunize Nevada ha trabajado para concientizar a las comunidades sobre el modo en que una cosa muy pequeña (las vacunas) puede prevenir enfermedades y contribuir a la salud de todos. Esta organización sin fines de lucro, junto con sus organizaciones fundadoras, surgió a raíz de una inquietud respecto de las bajas tasas de vacunación históricas del estado.

Uno de los objetivos principales de Immunize Nevada consiste en prevenir la propagación de la gripe, una enfermedad que puede provocar complicaciones que pueden llevar a una internación o a cosas aún peores.

Angela Berg, directora de servicios especializados y enfermera certificada de Children's Specialty Center de Nevada, dice que el conocimiento sobre la importancia

“Si nos protegemos con la vacuna, estamos protegiendo a los más vulnerables que se encuentran cerca de nosotros”

ANGELA BERG
Directora de servicios especializados de Children's Specialty Center de Nevada

que tiene la vacuna contra la gripe ha avanzado mucho desde su niñez (época en la que nunca se vacunó). Sin embargo, aún hay mucho trabajo que hacer para promover la vacuna contra la gripe.

“Siempre se cree erróneamente que [la gripe] no es nada importante”, afirma Berg. “En realidad es un virus respiratorio de profunda gravedad... Las personas que la padecen sienten tanta fatiga debido a la fiebre y los escalofríos que no son capaces de mantener los ojos abiertos”.

Algunas personas son especialmente vulnerables a la gripe, entre ellas los niños pequeños, las personas mayores y las personas con enfermedades respiratorias y sistemas inmunológicos comprometidos.

“Es de suma importancia que todas esas personas estén protegidas”, dice Berg.

La buena noticia es que, para protegernos de la gripe, solo debemos darnos una sencilla vacuna anual que es accesible y económica. Y desde hace más de veinte años, Immunize Nevada ha colaborado para facilitar el acceso a la vacuna contra la gripe para todos los residentes del estado.

Si nos protegemos con la vacuna, estamos protegiendo a los más vulnerables que se encuentran cerca de nosotros”, dice Berg, “de modo que vacunarnos no es solo para nosotros mismos”.

¡Continúe leyendo para saber cómo usted puede colaborar para proteger la salud de Nevada!

SOMOS EL EQUIPO DE LAS VACUNAS

Immunize Nevada promueve la salud y previene enfermedades (¡y sería capaz de superar enormes obstáculos de un solo salto!)

Immunize Nevada promueve la salud y previene enfermedades (¡y sería capaz de superar enormes obstáculos de un solo salto!)

Uno de los elogios más significativos que recibí fue cuando un colega del campo de la salud se refirió a mi equipo como un grupo de superhéroes.

¿Y saben qué? Tenía razón.

No usamos capa. No recibimos señales de luz en el cielo que nos llaman para acudir dramáticamente a salvar a la ciudad. Pero al final de cada día, nuestro trabajo ayuda a las personas a vivir vidas más largas, saludables y seguras, gracias a las vacunas que promovemos.

Eso se parece mucho a la tarea de un superhéroe.

Lo cierto es que todos nosotros podemos ser superhéroes. Todos tenemos una responsabilidad

comunitaria de prevenir enfermedades y protegernos a nosotros mismos, a nuestros hijos, a nuestros ancianos y a aquellos con el sistema inmunológico comprometido. ¡Las vacunas pueden lograr todo esto en un segundo!

Lamentablemente, alrededor de un tercio de los niños de Nevada no reciben las vacunas fundamentales: dos tercios de los adolescentes no se encuentran protegidos contra tipos de cáncer asociados con el VPH, y solo la mitad de nuestros ancianos han recibido la vacuna contra la gripe.

La misión de Immunize Nevada (que podrá ser audaz pero que ciertamente no es ningún secreto) es modificar las tasas de vacunación y garantizar que todos los residentes de Nevada tengan acceso a vacunas, servicios médicos y otros recursos que necesitan para mantenerse saludables.

Immunize Nevada es una organización ampliamente reconocida y un recurso de confianza para la administración de vacunas y servicios de salud comunitarios. Colaboramos con aliados fundamentales a través de nuestro programa de difusión comunitaria y brindamos servicios a miles de residentes de Nevada todos los meses, en eventos que celebramos en distintas partes del estado.

También respaldamos a profesionales de la salud ofreciendo seminarios web una vez al mes para contribuir a la formación continua, una conferencia anual de salud, y recursos para clínicas y consultorios médicos.

Todos los días ponemos en jaque conceptos erróneos sobre las vacunas que existen desde hace mucho tiempo. Y todos los días somos testigos de una leve inclinación hacia una actitud más

favorable, y nuestras tasas de vacunación han comenzado a aumentar.

Esta es la tarea de un superhéroe.

Trabajamos todos los días para ayudar a disminuir la incidencia de las enfermedades que pueden prevenirse mediante vacunas en todo el estado. Pero no podemos hacerlo solos.

Únase al equipo de las vacunas. No podemos prometerle capas o dispositivos modernos, pero sí podemos asegurarle que tendrá la certeza de estar contribuyendo a salvar vidas, de a una vacuna por vez.



Heidi Parker es la directora ejecutiva de Immunize Nevada

Jesús "Chuy" Gutiérrez, dueño del Mari Chuy's Mexican Kitchen, sabe la importancia de mantenerse saludable.
FOTOGRAFÍA DE ERIC MARKS

Vida Saludable, Negocios Saludables

Propietario del restaurante sabe la importancia de la vacunación

DE EDGAR SANCHEZ

Jesús "Chuy" Gutiérrez es un hombre muy ocupado. En su restaurante en Reno, él ha perfeccionado el arte de multitarea: Además de ser el cocinero principal, a veces le hace de mesero, y entre otras cosas, supervisa a ocho empleados seis días por semana.

Para realizar tantas funciones, Gutiérrez, de 49 años, necesita estar en buena salud ante sus clientes en Mari Chuy's Mexican Kitchen.

Por eso, cada noviembre, él se vacuna contra la gripe. Su esposa María y los dos pequeños hijos de la pareja se vacunan al mismo tiempo, en el Departamento de Salud del condado de Washoe o en una clínica privada.

"La vacuna contra la influenza es muy recomendable, especialmente cuando uno está alrededor de mucha gente", Jesús Gutiérrez dijo recientemente. "Es muy importante estar sano y físicamente listo, porque estamos en una industria de comida y bebidas.

"Si uno tiene gripe, puede contagiar a otras personas".

Gutiérrez y su esposa abrieron Mari Chuy's Mexican Kitchen el año 2013 en un

"Es muy importante estar sano y físicamente listo, porque estamos en una industria de comida y bebidas."

JESÚS "CHUY" GUTIÉRREZ
Dueño del restaurante

edificio colorido que brilla por su limpieza.

Ella, al igual que su esposo, valora la importancia de ser vacunados contra la gripe.

"Es de suma importancia para prevenir que nos enfermemos", dijo María Gutiérrez, la administradora del restaurante. Al llegar la época de la gripe, los Gutiérrez recomiendan a sus ocho empleados que también sean vacunados.

La última vez que Jesús contrajo la gripe fue hace tres meses. Buscando escapar del

calor, ése día él y sus hijos, Giovanni, de 3 años, y Keila, de 9 años, nadaron en el Rio Truckee.

"Cuando me metí en el agua fría, sentí que mi cuerpo cambió", Jesús recuerda. Así, aparentemente, con el cambio de temperatura, contrajo la gripe.

"Después, sentía que mi cuerpo estaba adolorido", dijo Jesús. "Los ojos los tenía medio irritados, y la garganta con tos. Perdí dos días de trabajo para no contagiar a nadie."

No desea pasar por eso otra vez.



ESTÁ ENFERMO, ¿Y AHORA QUÉ?

Si se enferma, lo más importante que puede hacer es **quedarse en su casa durante al menos 24 horas hasta que le baje la fiebre** (sin la ayuda de medicamentos).

¿Está resfriado o tiene gripe? **Tenga en mente las 5 características principales de la gripe:**

Fiebre 100°F o más

Dolores musculares

Tos

Cansancio

Aparición repentina

También esté atento a síntomas tales como:

- Goteo nasal o congestión
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Escalofríos

La mayoría de las personas se recupera en algunos días. **Sin embargo, si se encuentra dentro de un grupo de alto riesgo o le preocupa su enfermedad, comuníquese con su proveedor de salud para consultar sobre la posibilidad de tomar medicamentos antivirales.** Consulte a su médico si observa los siguientes síntomas:

- dificultad para respirar o falta de aire
- labios de color azul o violeta
- dolor o presión en el pecho o el abdomen
- mareos repentinos
- vómitos graves o persistentes
- convulsiones
- síntomas gripales que no desaparecen

Si va a trabajar, a la escuela o a hacer trámites, **podría contagiar de gripe a todas las personas con las que tenga contacto**, lo cual puede ser particularmente peligroso para niños, personas mayores, mujeres embarazadas y personas con el sistema inmunológico comprometido.

Para obtener más información sobre la próxima temporada de gripe y conocer formas de mantenerse saludable, ingrese en www.inFLUencenevada.org.

VACÚNESE CONTRA LA GRIPE:

Todos los años, para todo el mundo

Protéjase, cuide de su familia y
de la comunidad en general

- ▶ Las vacunas contra la gripe estacional son la primera y la mejor barrera de protección
- ▶ Todas las personas mayores de 6 meses deberán vacunarse contra la gripe una vez al año
- ▶ La vacuna contra la gripe es segura, sencilla y accesible
- ▶ La vacuna contra la gripe previene enfermedades, consultas médicas e internaciones
- ▶ Tómese un momento para vacunarse contra la gripe antes de que comience la temporada
- ▶ Deberán vacunarse especialmente aquellas personas que se encuentren en riesgo de sufrir complicaciones debido a la gripe o que tengan un ser querido que se encuentre dentro del grupo de riesgo
- ▶ Si se siente mal, es alérgico a alguno de los ingredientes de la vacuna o padece del síndrome de Guillain-Barré, consulte a su médico antes de vacunarse.



775-624-7117
info@immunizenevada.org

Southern Nevada
1050 E. Flamingo Road
Ste. E225
Las Vegas, NV 89119

Northern Nevada
427 Ridge St., Ste. C
Reno, NV 89501

PUNTOS DE VACUNACIÓN

La vacuna contra la gripe se encuentra disponible en varios puntos convenientes en todo el estado de Nevada. Es rápida y sencilla, y los seguros médicos suelen ofrecerla sin cargo o por un precio muy bajo de acuerdo con la Ley de Atención Asequible. Consulte a su proveedor de salud local para saber si hay eventos programados o puntos de vacunación en la comunidad. Es posible que su farmacia minorista local acepte una serie de planes médicos y esté abierta durante la noche o los fines de semana. Ingrese en www.inFLUencenevada.org para conocer los puntos de vacunación más cercanos, o diríjase a alguno de los siguientes lugares:

SUR DE NEVADA

Amargosa Valley Medical Center
845 E. Farm Road
Amargosa Valley, NV 89020
775-372-5432

Cambridge Family Health Center
3900 Cambridge Ave.,
Ste. 102
Las Vegas, NV 89119
1-800-787-2568

East Las Vegas Public Health Center
560 N. Nellis Blvd., Ste. D1
Las Vegas, NV 89110
702-759-0900

Eastern Family Medical & Dental Center
2212 S. Eastern Ave.
Las Vegas, NV 89104
1-800-787-2568

First Med Health + Wellness Center
3343 S. Eastern Ave.
Las Vegas, NV 89169
702-731-0909

First Person Care Clinics
1200 S. Fourth St., Ste. 111
Las Vegas, NV 89104
702-380-8118

Huntridge Teen Clinic
2100 S. Maryland Parkway
Las Vegas, NV 89104
702-732-8776

Henderson Family Health Center
98 E. Lake Mead Parkway
Ste. 103
Henderson, NV 89015
1-800-787-2568

Las Vegas Outreach Clinic
47 W. Owens Ave.
Las Vegas, NV 89090
1-800-787-2568

Lincoln County Community Health
360 Lincoln St.
Caliente, NV 89008
775-726-3121

1005 Main St.
Panaca, NV 89042
775-962-8086

Martin Luther King Health Center
1799 Mount Mariah Drive
Las Vegas, NV 89106
1-800-787-2568

Mesquite Public Health Center
830 Hafen Lane
Mesquite, NV 89027
702-759-1682

North Las Vegas Family Health Center
2225 Civic Center Drive,
Ste. 224
North Las Vegas, NV 89030
1-800-787-2568

Nye County Community Health
1981 E. Calvada Blvd.,
Ste. 100
Pahrump, NV 89048
775-751-7070

1 Frankee St.
Tonopah, NV 89049
775-482-6659

Foundation for Positively Kids
Family Healthcare Clinic at
the Child Haven campus
701 N. Pecos Road at
Bonanza Blvd.
Las Vegas, NV 89101
702-262-0037

School Based Health Clinics
(only serves Clark County
School District students)

Bailey Middle School Clinic
2500 N. Hollywood Blvd.
Las Vegas, NV 89156
702-262-0037

Cunningham Elementary
School Medical Clinic
4145 Jimmy Durante
Las Vegas, NV 89122
702-262-0037

Elaine Wynn Elementary
School
Casey Jones Clinic
5630 Coley Ave.
Las Vegas, NV 89145
702-262-0037

Martinez Elementary School
Medical Clinic
350 E. Judson Ave.
North Las Vegas, NV 89030
702-262-0037

Nevada Health Centers
at CP Squires Elementary
School
1312 E. Tonopah Ave.
North Las Vegas, NV 89030
1-800-787-2568

Nevada State College
Bower Clinic
Basic High School
400 N. Palo Verde
Henderson, NV 89015
702-799-0508

Valley High School Clinic
2839 S. Burnham Ave.
Las Vegas, NV 89109
702-799-2167

Searchlight Healthcare
98 E. Lake Mead Parkway
Ste. 305
Henderson, NV 89015
702-478-8070

Southern Nevada Health District
280 S. Decatur Blvd.
Las Vegas, NV 89107
702-759-0850

OTROS RECURSOS DE NEVADA

TRICARE Flu resources for military families
www.tricare.mil/flu

Avella Specialty Pharmacy
701 Shadow Lane, Ste. 110
Las Vegas, NV 89106
702-522-6483

**POR QUÉ
COLABORO
CON
IMMUNIZE
NEVADA**



“La salud de los residentes de Nevada es muy importante para mí. Es por eso que me vacuno contra la gripe todos los años y les recomiendo a todos que hagan lo mismo. Estoy agradecido con

Immunize Nevada y su compromiso con este hermoso estado que llamamos nuestro hogar”.

**Brian Sandoval,
gobernador de Nevada**