

DE LOS EXPERTOS EN SALUD DE HOSPITAL NATIVIDAD

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

Fiestas de otoño más seguras (página 3)

Vacuna contra la COVID-19 y vacuna antigripal (página 3)

Vacunas contra la COVID-19, embarazo y fertilidad (página 4)

Cómo ayudar a los niños a afrontar la ansiedad de la COVID-19 (página 5)

Caminatas locales para toda la familia (página 6)

Regreso seguro a la escuela

Dra. Deneen Guss, superintendente de las escuelas del condado de Monterey
Dra. Melissa Nothnagle, jefa del servicio de medicina familiar de Natividad

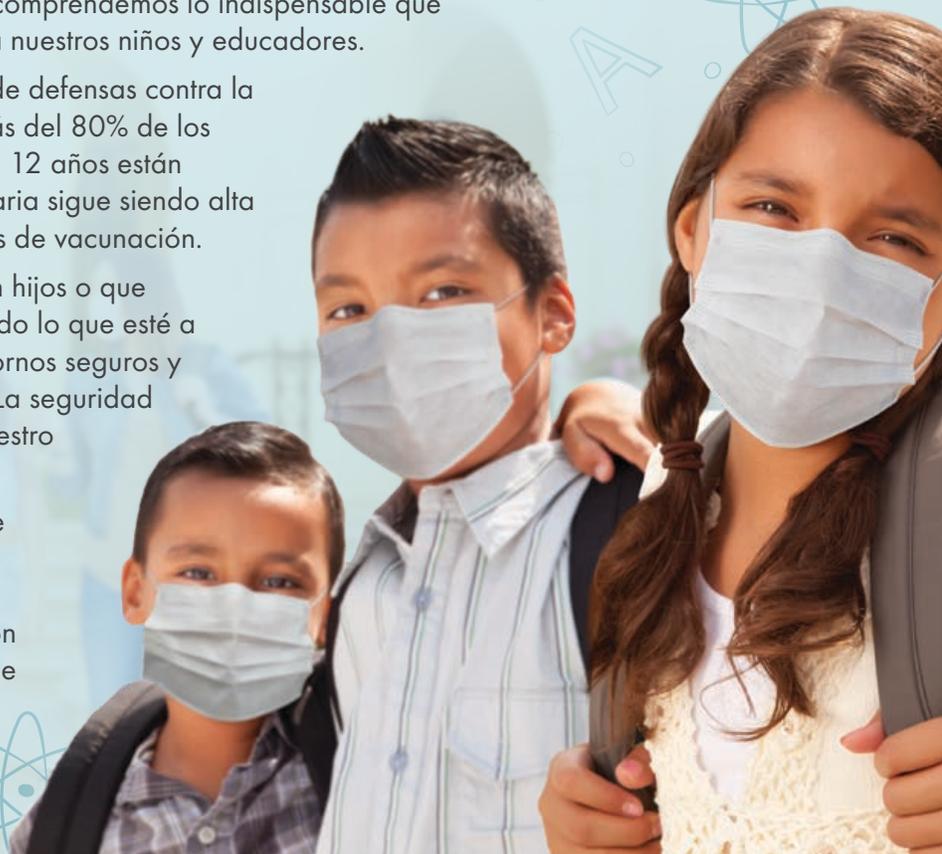
Tras haber pasado la mayor parte del último año escolar bajo la modalidad de aprendizaje a distancia, nos alegra mucho que los estudiantes, los profesores y el personal general vuelvan a compartir experiencias en nuestras comunidades escolares. Todos lo añoramos profundamente, y comprendemos lo indispensable que es la enseñanza y el aprendizaje presencial para nuestros niños y educadores.

Hemos hecho grandes avances en el desarrollo de defensas contra la COVID-19, pero no estamos fuera de peligro. Más del 80% de los residentes del condado de Monterey mayores de 12 años están vacunados. Debido a que la transmisión comunitaria sigue siendo alta en todo el país, debemos aumentar nuestras tasas de vacunación.

Por lo tanto, apelamos a todos ustedes que tienen hijos o que trabajan en nuestras escuelas para que hagan todo lo que esté a su alcance a fin de garantizar que tengamos entornos seguros y saludables donde nuestros niños puedan crecer. La seguridad y el bienestar de los alumnos, los profesores y nuestro personal es una prioridad absoluta.

En primer lugar, recomendamos encarecidamente a todas las personas elegibles que se apliquen las vacunas contra la COVID-19. Aunque no es obligatoria para asistir a la escuela, la vacunación es la mejor opción para detener la devastación de esta pandemia y la mejor manera de proteger a nuestros niños de variantes más peligrosas.

(cont. en la página 2)



PRUEBAS



VACUNAS



Natividad tiene clínicas gratuitas de vacunación contra la COVID-19 todos los miércoles de 2:00 pm a 4:00 pm. Coloque la cámara de su smartphone sobre los códigos QR o visite montereycountycovid19.com para concertar una cita o para encontrar otros centros de vacunación y de pruebas cerca de usted.

Natividad[®]
 Inspirando vidas saludables

Regreso seguro a la escuela (cont. de la página 1)

En segundo lugar, siguiendo las pautas recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Departamento de Salud Pública de California (CDPH) ordenó que todos los estudiantes, los profesores y el personal de las escuelas públicas de California usen cubrebocas durante todas las actividades en espacios cerrados, independientemente del estado de vacunación. El uso de cubrebocas es opcional para las actividades al aire libre.

En tercer lugar, California exige ahora que todos los profesores se vacunen o se sometan a pruebas todas las semanas. Las escuelas deben cumplir la normativa completamente antes del 15 de octubre.

Todos tenemos una función esencial para que nuestros hijos vuelvan a tener el entorno de aprendizaje que quieren, necesitan y merecen, y para que nuestras escuelas sigan abiertas. Ingrese a mcvaccinate.com o myturn.ca.gov para encontrar una clínica cercana o para pedir una cita.



¡GRACIAS!

Agradecemos a los cientos de miles de personas del condado de Monterey que ya recibieron la vacuna. Ustedes son un ejemplo inspirador y nos ayudan a todos a vivir una vida más saludable.

¿Quiere saber cuántas personas de su zona están vacunadas?

Coloque la cámara de su smartphone aquí para obtener información:



Vacunas contra la COVID-19 aptas para niños

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y Natividad recomiendan la aplicación de la vacuna a todas las personas elegibles para protegerse contra la COVID-19. En mayo, la FDA emitió una autorización de uso de emergencia de la vacuna de Pfizer-BioNTech para niños de 12 a 15 años. Según altos funcionarios de salud estadounidenses, la vacuna Pfizer-BioNTech podría autorizarse para niños de 5 a 11 años en otoño, y para niños de 6 meses a 4 años en los próximos meses.

¿Por qué mi hijo tiene que vacunarse contra la COVID-19?

Las vacunas contra la COVID-19 ayudan a proteger a los niños de la COVID-19, incluida la variante delta, la más contagiosa. La aplicación de la vacuna contra la COVID-19 también ayudará a prevenir enfermedades graves, incluso si contraen COVID-19.

¿Cuándo debe vacunarse mi hijo?

Los niños deben vacunarse contra la COVID-19 en cuanto sean elegibles.

¿Las vacunas contra la COVID-19 son seguras para mi hijo?

Sí. Las vacunas son seguras y eficaces: se probaron y utilizaron bajo el control de seguridad más intensivo en la historia de los Estados Unidos. Lo que hacen las vacunas es enseñarle al cuerpo a combatir el virus con el fin de evitar la enfermedad y reducir su gravedad en caso de contraerla. No contienen el virus de la COVID-19 y no harán que se enferme, aunque los niños y los adultos pueden tener algunos efectos secundarios hasta algunos días después de la vacunación.

CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: le recomendamos que hable con su médico de familia o pediatra si tiene alguna duda sobre la vacuna.

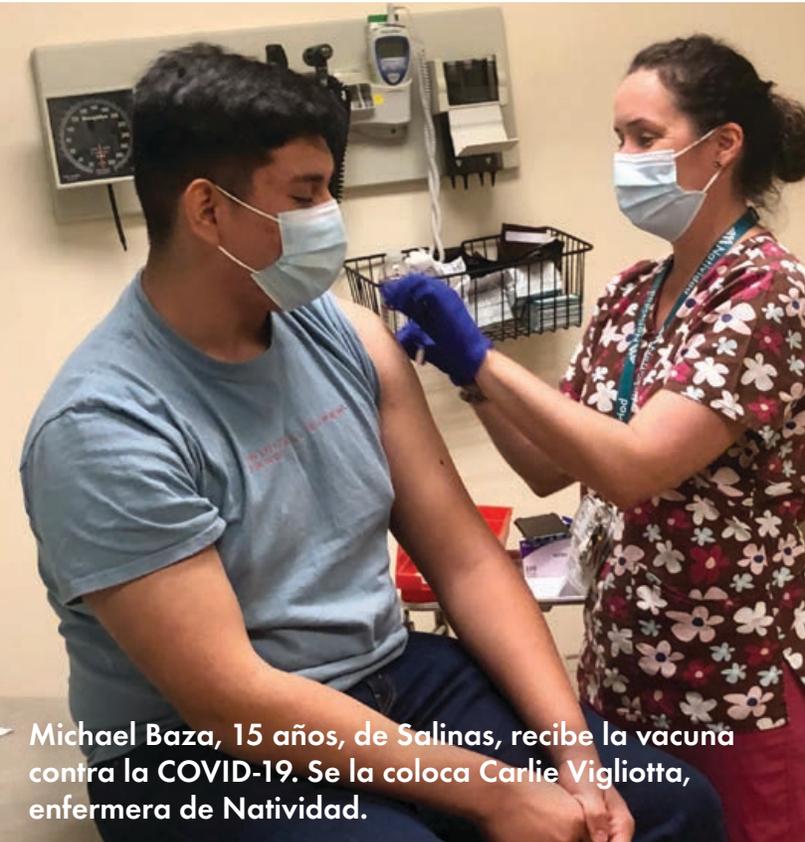
¿Truco o Trato?

Fiestas de otoño más divertidas y seguras

Usted y su familia pueden divertirse mucho este otoño si toman las precauciones adecuadas para evitar contraer COVID-19 y gripe. Elija actividades que puedan realizar al aire libre, donde sea posible mantener el distanciamiento físico. Realice actividades con pocas personas y con otras familias en las que los padres y los niños estén vacunados, si son elegibles. El juego de truco o trato, las fiestas de otoño, los huertos de calabazas, los paseos en carros con heno (con cubrebocas puesto) y los laberintos de maíz se consideran actividades de bajo riesgo.

- Si tiene que ingresar a un espacio cerrado, use cubrebocas si no está vacunado o si se trata de una zona pública
- Si toca objetos o tiene contacto con personas, lávese o desinfecte las manos (se aconseja llevar una bolsa con desinfectante de manos y toallitas desinfectantes)
- Cuando sea posible, manténgase a 6 pies de distancia de las personas que no vivan con usted
- Evite las comidas en grupo, los bufetes y los tentempiés compartidos que puedan tocar otras personas (como un recipiente con papas fritas)

CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: si un evento no es como lo había imaginado, o no se siente tan seguro como pensaba, es conveniente marcharse y planificar una forma diferente de celebrar. Siempre es mejor estar seguro y confiar en sus instintos.



Michael Baza, 15 años, de Salinas, recibe la vacuna contra la COVID-19. Se la coloca Carlie Vigliotta, enfermera de Natividad.

VACUNAS CONTRA LA COVID-19 y VACUNA ANTIGRIPIAL

¿Sabía que puede vacunarse contra la COVID-19 y la gripe en la misma cita? ¡Los niños también! Las vacunas antigripales están disponibles de forma gratuita en algunas clínicas o sin costo con el seguro de muchos proveedores. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información. Si usted o su hijo contrajeron COVID-19, es mejor recuperarse antes de colocarse la vacuna antigripal.

VACUNAS CONTRA LA COVID-19, EMBARAZO Y FERTILIDAD: ES SEGURO

Las vacunas contra la COVID-19 se recomiendan para todas las personas que sean elegibles. Esto incluye a quienes estén intentando quedar embarazadas ahora o a quienes podrían quedar embarazadas en el futuro, así como a sus parejas. En la actualidad, no hay pruebas que demuestren que alguna vacuna, incluidas las vacunas contra la COVID-19, cause problemas de fertilidad (problemas para concretar un embarazo) en mujeres u hombres. Las personas embarazadas o recientemente embarazadas también tienen más probabilidades de enfermar gravemente de COVID-19 en comparación con las personas no embarazadas.



CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: si está embarazada o planea quedar embarazada, vacúnese. Si queda embarazada después de recibir la primera dosis de una vacuna contra la COVID-19 que requiera dos dosis (por ejemplo, Pfizer-BioNTech o Moderna), debe colocarse la segunda dosis en el plazo previsto para obtener la mayor protección posible.



“ Me vacuné contra la COVID-19 en cuanto se puso a disposición del personal de salud. En ese momento estaba embarazada de 28 semanas. Lo hice por mí, por mi bebé aún no nacido y por mi familia. Mi hijo tiene ahora 5 meses. Es feliz, es sano y está creciendo. Estoy muy agradecida por haber podido vacunarme cuando lo hice y por haber estado protegida durante mi embarazo”.

– Aleyna Hamlin, MSN, FNP
Enfermera supervisora de pediatría de Natividad

La variante delta de la COVID-19

En los estudios, se muestra que la variante delta es muy contagiosa, más que la polio, el SARS o el MERS. Aunque esté vacunado, existe una pequeña posibilidad de que sea portador de la enfermedad o incluso de que se enferme levemente.

CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: a medida que la variante delta se extiende en nuestra comunidad, debemos tomar precauciones adicionales, como usar cubrebocas en espacios públicos cerrados. Esto mantendrá las hospitalizaciones bajas y a más personas sanas.



Cómo ayudar a los niños a afrontar la ansiedad de la COVID-19

Dr. Christopher Carpenter,
director de servicios pediátricos

Aunque nuestros hijos pueden estar ansiosos por volver a todas las actividades en las que participaban antes de la pandemia, es esencial reconocer cualquier preocupación o ansiedad que puedan tener. Si sus hijos están preocupados o ansiosos, hay formas de ayudarlos a superar sus preocupaciones y a sentirse más cómodos.

Anime a sus hijos a hablar de sus sentimientos

Incluso si no aparentan estar ansiosos, compruébelo con ellos. Proporcione el espacio y la seguridad para que puedan hablar de lo que sienten. Como decía Mr. Rogers: "Cuando podemos hablar de nuestros sentimientos, se vuelven menos

abrumadores, menos molestos y menos aterradores. Las personas en las que confiamos esa conversación importante pueden ayudarnos a sentir que estamos acompañados".

Identifique formas de afrontar los problemas

Una vez que el sentimiento esté identificado y no sea tan aterrador, ayude a su hijo a descubrir qué podría ayudarlo a superar la emoción. Leer un libro favorito, escribir un diario, dibujar o desarrollar otros proyectos artísticos o escuchar música son actividades que podrían ayudar.

Planifique actividades divertidas

La actividad física es una gran manera de ayudar a regular las hormonas asociadas a la ansiedad. (Consulte "7 caminatas locales para toda la familia" en

la página 6). Apague las noticias y dedique tiempo a actividades agradables, como hacer arte o música o jugar.

Aliéntelos, pero sea realista

Es mejor ser sinceros. Reconozca que lo que sienten es normal en esta situación en lugar de minimizar o prometer que todo estará mejor mañana.

Cuando sea necesario, busque ayuda profesional

Si los comportamientos de su hijo interfieren en la vida diaria, hable con su médico de familia o pediatra para que le dé consejos. Quizás puedan ayudar o sugerir una derivación a un terapeuta. Es posible que en la escuela de su hijo también tengan recursos de salud mental disponibles.

Infecciones posvacunación

Una infección posvacunación se produce cuando alguien se contagia de COVID-19 después de haber sido vacunado. Las vacunas contra la COVID-19 son increíblemente eficaces para prevenir la infección en uno mismo, evitar que se contagie el virus a otras personas y prevenir los brotes. Aunque ninguna vacuna puede prevenir el 100% de las infecciones, la vacuna contra la COVID-19 hace un trabajo fantástico al reducir drásticamente el riesgo de contagio. Si contrae la infección después de haberse vacunado, es mucho menos probable que sufra complicaciones o requiera hospitalización, que es exactamente para lo que se desarrolló la vacuna. Lo más importante es que la vacuna reduce al mínimo el riesgo de muerte por COVID-19.



CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: si tuvo contacto estrecho (de 6 pies o menos durante 15 minutos o más en un periodo de 24 horas) con una persona con COVID-19, los CDC recomiendan ahora que, aunque no tenga síntomas, todas las personas, vacunadas o no, se hagan la prueba entre tres y cinco días después de la exposición. También hay que usar cubrebocas en lugares públicos cerrados durante 14 días después de la exposición o hasta que el resultado de la prueba sea negativo. No es necesario que las personas vacunadas hagan cuarentena, a menos que presenten síntomas.

Contenido y fuentes de información actualizados el 1 de octubre de 2021. Mientras continuamos estudiando la COVID-19, los consejos médicos pueden cambiar a medida que obtengamos más información. Ingrese a natividad.com/covid-19 o cdc.gov para obtener más información, y hable con su médico si tiene dudas o preguntas sobre la vacunación.



7 CAMINATAS LOCALES PARA TODA LA FAMILIA

Vivimos en uno de los lugares más bellos del país, y nuestro clima templado durante todo el año permite que hacer ejercicio al aire libre sea fácil y agradable. El condado de Monterey ofrece muchas caminatas y paseos gratuitos o de bajo costo que son perfectos para toda la familia.

Además de los beneficios para la salud física que tiene poner el cuerpo en movimiento, estar en la naturaleza tiene efectos beneficiosos para la salud emocional y psicológica. Por otro lado, si quiere pasar tiempo con personas que no viven con usted, ¡el aire libre es la opción más segura! Es menos probable que se exponga a la COVID-19 durante las actividades al aire libre, incluso sin el uso de cubrebocas.

Lleve abundante agua para cada persona de su grupo y para su mascota, si la lleva. Asegúrese de consultar la señalización para comprobar que se permitan perros. La mayoría de los senderos son gratuitos, a menos que se indique lo contrario.

CONSEJO DE NUESTRO MÉDICO: los niños deben hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día, y los adultos se benefician de hacer al menos 150 minutos de ejercicio a la semana. Si fue una persona sedentaria este último año, puede empezar poco a poco, pero asegúrese de consultar con su médico antes de empezar un programa de ejercicios si tiene antecedentes médicos de enfermedad cardíaca o pulmonar.

Península de Monterey

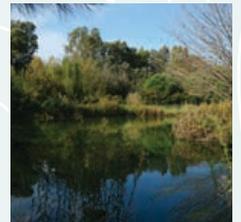
Monterey Bay Recreation Trail es un sendero pavimentado de 18 millas para caminar y andar en bicicleta. Es mayormente plano a lo largo de la costa desde Lover's Point hasta Monterey. A medida que avanza, se vuelve un poco más montañoso cuando se aleja de Sand City a Marina y a Castroville. Es fácil hacer lo mucho o poco que quiera en este sendero, al que se puede acceder desde muchos estacionamientos públicos a lo largo del recorrido.



Asilomar State Beach & Coastal Trail recorre 3.6 millas planas a lo largo de la costa de Pacific Grove desde Point Pinos hasta Asilomar State Beach. Le recomendamos caminar hasta alguna de las muchas playas, solo tenga en cuenta que las olas del mar pueden acercarse sigilosamente y ser peligrosas. El sendero es accesible desde muchos puntos de estacionamiento a lo largo de Ocean View Boulevard. Si utiliza una silla de ruedas, escanee el código QR para obtener más información sobre el estacionamiento y las sillas de ruedas de playa disponibles para utilizar.



Frog Pond Wetland Trail es un sendero plano con curvas de 0.7 millas en Del Rey Oaks. Se puede acceder al sendero desde Canyon Del Rey, frente al parque Del Rey.



Apto para carritos



Se admiten perros con correa



Se admiten caballos en el camino



Vistas de la playa



Vistas al bosque



Vida silvestre



Flores silvestres



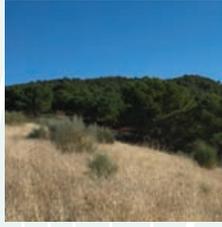
Instalaciones sanitarias



Acceso para sillas de ruedas

Carmel Valley

Lupine Loop Trail es un sendero plano con curvas de 1.5 millas situado en el Garland Ranch Regional Park, en Carmel Valley. Hay muchos otros senderos y la mayoría son aptos para familias. Hay mucho espacio de estacionamiento en la entrada del parque en Carmel Valley Road.



Salinas

El sendero **1/72/31 Loop** es un sendero con curvas de 2.7 millas con un desnivel gradual de 383 pies situado en el monumento nacional Fort Ord. Se puede acceder al sendero desde el estacionamiento de Creekside Terrace, cerca de la autopista 68, en el extremo este del parque.



Norte del condado

La reserva **Elkhorn Slough National Estuarine Research Reserve** tiene cinco millas de senderos con curvas que atraviesan hermosos bosques de robles, humedales y praderas. Está abierta de miércoles a domingo, de 9:00 am a 5:00 pm. Visite elkhornslough.org para obtener información sobre la accesibilidad para sillas de ruedas y carriolas.



Sur del condado

El **parque nacional Pinnacles** tiene más de 30 millas de senderos que oscilan entre los más fáciles para niños pequeños hasta los más agotadores. Para las familias, recomendamos el sendero que une Moses Spring y Rim Trail Loop, un recorrido de 2.2 millas de ida y vuelta, con un desnivel de 500 pies. La Bear Gulch Cave está abierta por temporadas. Se requiere una linterna para ingresar a la cueva. El estacionamiento cuesta \$30 por coche, los pases anuales cuestan \$55.



Vacunar a nuestros hijos

“

Mi hija Gabby, de 17 años, se siente segura, protegida y mucho más cómoda ahora que está vacunada. Puede hacer deportes y participar en las actividades que le gustan. Si se expone a alguien con COVID-19, no es necesario que haga cuarentena, a menos que tenga síntomas. Yo animo a todos mis amigos a que vacunen a sus hijos tan pronto sean elegibles para que todos volvamos a vivir una vida lo más normal posible.”

– **Andrea Rosenberg**
Administradora adjunta de Natividad





¿Tiene preguntas sobre la vacuna?
Hable con su médico para obtener respuestas.

¿Es necesario vacunarse si ya contrajo COVID-19?

¡Sí! Las vacunas contra la COVID-19 proporcionan una protección adicional a su sistema inmunitario y lo ayudan a protegerse de enfermarse gravemente si vuelve a contagiarse. Sin embargo, hay algunos casos en los que es mejor esperar 90 días después de recuperarse de COVID-19 antes de vacunarse. Hable con su médico para obtener más información o visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

¿Cuándo hay que usar cubrebocas?

La mayoría de las personas no necesitan usar cubrebocas al aire libre, pero es posible que algunas personas decidan hacerlo, especialmente si son personas inmunocomprometidas o tienen un mayor riesgo de enfermarse. Los niños o cualquier persona que no esté vacunada deben usar cubrebocas si están en espacios cerrados o cerca de otras personas. Vacunados o no, todos deberían usar cubrebocas en lugares públicos si los índices de transmisión son considerables o elevados.

Lo último sobre las dosis de refuerzo

En agosto, la FDA autorizó la aplicación de dosis extra de las vacunas de Pfizer o de Moderna contra la COVID-19 para un grupo selecto de personas inmunocomprometidas. Además, se recomienda una vacunas Pfizer de refuerzo (tercera dosis) si usted:

- Recibió una vacuna Pfizer hace seis meses, *y*
- Tiene 65 años o es mayor, *o*
- Es residente de atención médica a largo plazo y tiene 18 años o más, *o*
- Padece una afección médica subyacente y está entre las edades de 50-64

Debería considerar recibir una vacuna de refuerzo si usted:

- Recibió una vacuna Pfizer hace seis meses, *y*
- Usted padece una afección médica subyacente y está entre las edades de 18-49, *o*
- Corre riesgo de infección debido a su empleo o porque vive en un entorno de alto riesgo y esta entre las edades de 18-64

En el momento de la publicación, los expertos estaban estudiando todos los datos disponibles sobre la vacuna de Moderna; la de Johnson & Johnson no aplicaba. Más adelante se decidirá si el resto de la población deberá colocarse dosis de refuerzo. Visite [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener la información más actualizada.

¿Tiene un plan en caso de tener COVID-19?

Es importante que se quede en casa y no asista al trabajo, la escuela ni a ninguna otra reunión si tiene algún síntoma de COVID-19. Sea precavido e idee un plan de cuidado de niños en caso de que usted o su hijo se enfermen o deban estar en cuarentena después de haber estado expuestos a alguna persona con COVID-19.

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, es posible que tenga COVID-19 y deba quedarse en casa y hacerse la prueba.

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto o del olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea



SÍNTOMAS

¿Se siente enfermo?

Compruebe sus síntomas con el autoverificador de los CDC.

