

DE LOS EXPERTOS EN SALUD DEL HOSPITAL NATIVIDAD

INSPIRANDO VIDAS SALUDABLES

Chequeos que necesita a cualquier edad (página 2)

De qué forma las cirugías electivas cambian vidas (página 4)

Abundante, fresco y saludable (página 6)

Un camino largo y difícil Volver a la vida (página 7)

Elegibilidad para la vacuna contra el COVID (página 8)

Un sobreviviente de la mordedura de un tiburón está agradecido por su buena suerte y la magnífica atención que recibió

Una familia de Monterey agradece a los empleados de Natividad con galletas hechas en casa

“La mordedura del tiburón fue desafortunada. Pero después de eso, he tenido mucha suerte,” dijo Steve Bruemmer, de 62 años, que fue salvado por unas personas después de que lo mordió un enorme tiburón blanco de 4.5 metros en Pacific Grove. Después del angustiante rescate, Steve fue trasladado en ambulancia al Centro de Traumatología de Natividad, donde los expertos en traumatología están preparados para atender a los heridos más graves y críticos las 24 horas al día, 7 días a la semana.

A su llegada, el equipo de traumatología de Natividad llevó a Steve a la sala de operaciones y controlaron la hemorragia, le hicieron una transfusión de 28 unidades (pintas) de sangre y los cirujanos de traumatología, el Dr. Kuong Ngann y el Dr. Nicholas Rottler, lavaron y suturaron las laceraciones. Sus lesiones estuvieron a milímetros de tocar una arteria principal. La operación duró más de dos horas e incluyó varios cientos de puntadas. Dos días después del incidente, el Dr. Kartheek Reddy, cirujano ortopédico especializado en traumas y articulaciones, operó las

piernas de Steve, que tenían daños muy graves.

Una semana después de llegar al Centro de Traumatología, Steve fue trasladado al Centro de Rehabilitación de Agudos Sam Karas de Natividad, donde se recuperó y durante dos semanas recibió terapia ocupacional y física intensiva. Para agradecer al personal de Natividad por salvarle la vida, la familia de Steve sorprendió a todos con unas fabulosas galletas hechas a mano por la cuñada de Steve, Kirsten Matsumoto. La esposa de Steven, la Dra. Brita Bruemmer, llevó galletas a Natividad y las repartió en doce departamentos y a más de 100 personas que participaron en su atención médica.

“Siempre vamos a estar muy agradecidos con todos los que participaron en el rescate y atención que recibió Steven,” comentó la Dra. Brita Bruemmer. “Apreciamos el Servicio de Traumatología y a todas las demás personas que trabajan en Natividad. La atención compasiva y profesional fue increíble.”

Para obtener mayor información sobre el Centro de Traumatología de Natividad: espanol.natividad.com/trauma-centro



“El hecho de que Natividad tenga un Centro de Traumatología lo hace un salvavidas.”

— Steve Bruemmer
Sobreviviente de una mordedura de tiburón



Ver la historia de Steve



Mire la entrevista que KSBW hizo al cirujano de Traumatología, el Dr. Nicholas Rottler

Natividad[®]
Inspirando vidas saludables

Chequeos que usted necesita a cualquier edad

Su guía básica para la atención médica preventiva

¿Sabe con qué frecuencia se debe revisar la presión sanguínea?
¿Cuándo debería hacerse un chequeo de salud general? ¿Con qué frecuencia debe hacerse pruebas de detección de cáncer?

La mayoría de nosotros quizás no sepamos las respuestas a estas preguntas. A la misma vez la frecuencia con la que usted consulta a su médico y el tipo de atención que necesita para mantenerse saludable también cambia al ir envejeciendo. Sin embargo, todos podemos beneficiarnos en recibir atención médica regularmente. Incluso las personas más saludables deberían consultar con un médico regularmente.

“Si nos sentimos bien, es fácil pasar por nuestra vida y descuidar algunos controles de salud más rutinarios,” dijo la doctora Minerva Pérez-López, médico de familia de Natividad Medical Group. “Pero acudir a hacerse revisiones básicas con su médico puede ayudarlo a identificar las afecciones en sus primeras etapas, cuando son más fáciles de atender. La intervención temprana puede salvarle la vida.”



Consulte la siguiente página para obtener una guía simple de atención preventiva que responde a:

- ¿Qué tipo de control de la salud necesito?
- ¿Cuándo lo necesito?
- ¿Con qué frecuencia lo necesito?

Las recomendaciones médicas difieren en cada grupo de edades. Si actualmente no está viendo a un médico, a una enfermera(o) practicante o a un asistente médico, y si no acude a una clínica, este es un buen momento para buscar uno. Los seguros generalmente cubren la mayoría de la atención preventiva. Esta tabla pretende ser una base de referencia y no sustituye el consejo de su médico. Asegúrese de hablar con su médico sobre las recomendaciones que tiene que hacerle. Usted puede tener una afección específica que requiere un tratamiento diferente o atención frecuente.

VISITAS MÉDICAS DE RUTINA PARA NIÑOS



Los recién nacidos y los adolescentes deben recibir atención médica regular para mantenerse sanos. Su pediatra puede recomendar una programación un poco diferente. A su hijo se le realizarán distintas pruebas de exploración, inmunizaciones y pruebas preventivas durante toda su niñez. Las visitas también son una gran oportunidad para analizar cualquier pregunta o problema que usted pueda tener.

Recién nacidos
Unos cuantos días después de nacer

Bebés y niños pequeños
2 semanas
2 meses
4 meses
6 meses
9 meses
12 meses
18 meses
de 21 a 24 meses

Niños en preescolar y en edad escolar
3 años
de 4 a 5 años
de 5 a 6 años
de 6 a 8 años
de 8 a 10 años
de 10 a 12 años

Adolescentes
Cada 1 o 2 años con base en el consejo del pediatra o enfermera(o) practicante

Los médicos bilingües y practicantes de Natividad Medical Group brindan atención integral a toda la familia. Ahora estamos aceptando pacientes nuevos: (831) 759-0674

RECOMENDACIONES PARA TODOS LOS ADULTOS DE 18 AÑOS EN ADELANTE

Vacuna contra la gripe (anual) | Evaluación de la presión arterial (anual) | Examen y limpieza dental (2 veces al año) | Examen de la vista (cada 2 años)
Refuerzo del tétanos y difteria (cada 10 años) | Manténgase al día con las vacunas y refuerzos de COVID-19 recomendados

MASCULINOS

FEMENINOS

- Revisión general de bienestar (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso

De 18 a 39 años

- Revisión general de bienestar (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de cáncer cervicouterino (cada 3 años entre los 18 y 29 años de edad, y entre 3 y 5 años para mujeres entre los 30 y 39 años de edad)

- Revisión general de bienestar (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso

De 40 a 44 años

- Chequeo de bienestar general (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de cáncer cervicouterino (entre 3 y 5 años)
Mastografía opcional (inicio y frecuencia con base en el riesgo individual)

- Chequeo de bienestar general (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Primera prueba de detección de cáncer colorrectal a los 45 años (frecuencia del seguimiento se basa en el riesgo individual y tipo de prueba)

De 45 a 49 años

- Chequeo de bienestar general (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de cáncer cervicouterino (entre 3 y 5 años)
Primera prueba de detección de cáncer colorrectal a los 45 años (frecuencia del seguimiento se basa en el riesgo individual y tipo de prueba)
Primera mastografía (opcional antes de los 50 años con base en el riesgo individual; y después cada 1 o 2 años con base en el riesgo individual)

- Chequeo de bienestar general (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

De 50 a 64 años

- Chequeo de bienestar general (cada 3 a 5 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual)
Prueba de detección de cáncer cervicouterino (entre 3 y 5 años)
Mastografía (cada 1 o 2 años con base en el riesgo individual)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

- Chequeo de bienestar general (cada 1 o 2 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

De 65 a 69 años

- Chequeo de bienestar general (cada 1 o 2 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual)
Prueba de detección de cáncer cervicouterino solo para mujeres con historial de resultados anormales de la prueba de Papanicolaou
Mastografía (cada 1 o 2 años con base en el riesgo individual)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

- Chequeo de bienestar general (cada 1 o 2 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual hasta los 75 años de edad)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

70+ años

- Chequeo de bienestar general (cada 1 o 2 años)
- Evaluación del riesgo individual y exámenes médicos
 - Niveles de colesterol
 - Revisión de la altura y del peso
- Prueba de detección de diabetes (anual hasta los 75 años de edad)
Prueba de detección de cáncer cervicouterino solo para mujeres con historial de resultados anormales de la prueba de Papanicolaou
Mastografía (cada 1 o 2 años hasta los 74 años con base en el riesgo individual)
Prueba de detección de cáncer de pulmón para personas con historial de haber fumado 20 paquetes al año y siguen haciéndolo, O quienes dejaron de fumar dentro de los pasados 15 años (cada año hasta 15 años sin fumar)

DE QUÉ FORMA LAS CIRUGÍAS ELECTIVAS CAMBIAN VIDAS

Cuando muchos de nosotros pensamos en cirugías electivas, probablemente pensamos en procedimientos que son más “agradables de tener” (como la cirugía estética) que “necesitamos tener.” Pero una cirugía electiva es cualquier tipo de intervención quirúrgica que no se refiere a un problema que ponga en peligro la vida. Por ejemplo, si alguien tiene una hernia dolorosa o necesita una reparación articular, esas afecciones pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida. Sin embargo, se les considera cirugías electivas.

El equipo de calidad de Natividad desarrolló cuidadosamente las precauciones de seguridad para proteger la salud de nuestros pacientes. El enfoque del hospital ha dado frutos con varios reconocimientos nacionales de seguridad en los últimos años.

“Natividad proporciona una atención de la más alta calidad y una seguridad de primera clase,” dijo el Dr. Chad Harris, Director General. “Nuestros médicos, enfermeras(os) y equipos clínicos dan prioridad a los pacientes y a su seguridad, y nuestra diligencia da sus frutos.”



Los residentes de King City tienen una aventura pendiente

Andrew Pedersen (sus amigos lo llaman “Andy”) es un abuelo. Él y su esposa Christine tienen dos hijos y tres nietos, incluida una alegre nieta llamada Maizy.

Antes de su operación de cadera, la familia Pedersen hizo planes para visitar el nuevo zoológico de Monterey, en Salinas. Maizy estaba emocionada por explorar y ver a los animales salvajes. Una vez ahí, Andy no podía caminar. En lugar de estropear la excursión, Andy encontró un banco e insistió en que la familia siguiera sin él. “Me encontraron un lugar junto a los leones,” explicó. “Me quedé allí todo el día, con muchas ganas de poder reunirme con mi familia y ver a mi nieta experimentar el zoológico por primera vez.”

Incluso con su afección, Andy siempre estuvo activo jugando softball en la liga de la ciudad o baloncesto con sus hijos y tomando vacaciones activas con su esposa, Christine. Profesionalmente, Andy trabajó como operador de maquinaria pesada, trepando a nueve pies de altura para subirse a un bulldozer, una cargadora y una excavadora. Con el tiempo, la enfermedad siguió avanzando, dificultando el trabajo y el ocio. Si bien la afección no fue una sorpresa, la repentina incapacidad de caminar ese día en el zoológico fue un hecho devastador.

En cuanto llegó a su casa, Andy pidió una cita con el médico e hizo una lista. Escribió todas las cosas que quería volver a hacer. Iba a llevar a su esposa a un viaje de aniversario, le prepararía el desayuno y la pasearía por hileras de tiendas de antigüedades. Iba a volver a jugar un partido de baloncesto para principiantes con sus hijos. Iba a jugar con un palo de golf. Y, en lo más importante de la lista, iba a pasear a su nieta por el zoológico.

“

Lo que estamos viendo ahora son personas que han pospuesto sus cirugías durante dos años o más. Eso es mucho tiempo para vivir con dolor. La pandemia afectó la calidad de vida de muchas personas que sufren limitaciones funcionales y daños debilitantes en sus articulaciones.”

— Dr. Kartheek Reddy
Cirujano ortopédico



Andy pudo disfrutar el zoológico de Monterey con su nieta después de la implantación de prótesis de cadera.

Apoyándose en sus médicos

Andy ha sido paciente de Natividad Medical Group, la consulta de atención familiar del hospital, desde 1999. Explicó lo mucho que confía en su médico familiar de toda la vida, el Dr. Marc Tunzi. Tienen una relación única, ya que han pasado por diferentes afecciones de salud. “Él sabe cómo soy,” Andy se rió. “Sabe que me he frustrado antes con los médicos de la cadera y me he ido de sus consultorios. No fueron comprensivos y no tenían una solución.”

Durante su cita con el Dr. Tunzi, Andy le contó todo. “El Dr. Tunzi me miró y me dijo: ‘Permítanme enviar una remisión a nuestros médicos especialistas en Natividad, y de hecho, yo también voy a hablar con ellos. Creo que podemos hacer esto aquí mismo.’”

El Dr. Tunzi le remitió a su colega el Dr. Kartheek Reddy, cirujano ortopédico de traumatología y reconstrucción para adultos. Después de que las pruebas detectaran que no le quedaba nada de cartílago en la cadera, el Dr. Reddy le dijo que tendría que someterse a la implantación de dos prótesis completas de cadera.

El Dr. Reddy se aseguró que Andy tuviera salud óptima antes de la cirugía. Un mes después de su primera visita ortopédica, el Dr. Reddy y el equipo médico de Andy le dieron el visto bueno para la operación que le ayudaría a volver a caminar.

Caminar de nuevo

Ese mismo año, Andy se sometió a su segunda operación con el Dr. Reddy para sustituir su cadera izquierda. Antes de su cirugía electiva, el dolor de cadera de Andrew, el resultado de una afección genética, era intenso. Él solo podía dar 50 pasos sin descansar. “Ahora puedo caminar a cualquier lugar y a todas partes sin dolor. La vida está cambiando. Utilizo mucho ese término cuando cuento mi experiencia a la gente. Natividad ha hecho una enorme diferencia.”

“Las dos cirugías de Andy se realizaron mediante un enfoque anterior mínimamente invasivo”, explicó el Dr. Reddy. “La artroplastia total de cadera proporciona una recuperación más rápida y es mi método preferido.”

Después de la segunda operación, Andy y Christine volvieron a llevar a su familia al zoológico de Monterey. Esta vez, Andy no perdió ni un solo minuto. Caminó con su nieta, balanceándola y compartiendo la experiencia. Los años que lidió con el dolor y la movilidad limitada de su afección de cadera han terminado, y Andy no mira atrás. Christine, la esposa de Andy, agregó, “Somos verdaderamente afortunados. Andy ha vuelto a ser el tipo alegre con el que me casé.”

Para obtener mayor información sobre la prótesis articular: espanol.natividad.com/familia



El Dr. Kartheek Reddy es cirujano ortopédico de traumatología, reemplazo de articulaciones y reconstrucción para adultos en D'Arrigo Family Specialty Services. Para solicitar una cita, pida a su médico una remisión o llame al (831) 755-4156.



El Dr. Marc Tunzi es jefe de personal, médico familiar y miembro de la facultad en Natividad. Está aceptando nuevos pacientes de todas las edades en Natividad Medical Group al (831) 759-0674.

Natividad TE MANTIENE SEGURO DURANTE EL COVID-19

- Hace una preselección y realiza pruebas de COVID-19 a los pacientes
- Hay restricciones para los visitantes, incluido el requisito de vacunación o demostrar que la prueba salió negativa
- El uso de cubrebocas es obligatorio y mantener la sana distancia
- Separación y aislamiento de los pacientes con COVID-19
- Protocolos rigurosos de limpieza y desinfección
- Todo el personal de Natividad está vacunado contra el COVID-19 y ya recibieron los refuerzos
- Citas de telesalud disponibles con algunos proveedores



Abundante, fresco y saludable

El Mercado Agrícola Certificado de Natividad ofrece productos frescos de agricultores locales



Miércoles,
de 11:00 am a 3:30 pm,
de mayo a octubre



Ensalada tibia de calabaza de verano

Tenemos la suerte de vivir en una de las regiones agrícolas más ricas del país. Nos encanta traer todos esos deliciosos productos en su mejor momento a nuestro Mercado de Agricultores cada semana durante la primavera, el verano y el otoño. Ahora es un gran momento para las calabazas de verano más sabrosas. Tanto si lo encuentra en nuestro mercado como si tiene su propia cosecha, creemos que disfrutará de esta sencilla y satisfactoria receta del chef local, Brandon Miller.



Brandon Miller
Chef Propietario de Paella,
LLC paellallc.com

- 1.350 kg de calabacines variados u otra calabaza de verano
 - 1/4 de taza de almendras naturales fileteadas
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 2/3 de taza de queso parmesano rallado
 - Sal y pimienta al gusto
1. Corte los extremos de la calabaza y rállela, córtela en tiras largas y delgadas (zoodles) o en julianas
 2. Dore las almendras en un sartén con aceite. Cuando las almendras estén ligeramente doradas, agregue la calabaza y retire del fuego
 3. Mezcle la calabaza con las almendras y el aceite, sazone con sal y pimienta y coloque en un plato para servir
 4. Cubra con queso y sirva

Mejor cobertura médica

**AHORA
DISPONIBLE PARA
ADULTOS DE 50+**

Medi-Cal brinda atención médica gratuita o de bajo costo a las personas que califican. Si es mayor de 50 años, puede calificar para beneficios médicos completos independientemente de su estado migratorio.



Más información:
espanol.natividad.com/recursos

Un día en la vida de Val Vigil, médica de urgencias



¿Se ha preguntado alguna vez cómo es ser médico de urgencias (y madre)? Primeros días, ritmo rápido, COVID-19, café, sobredosis, accidentes y hasta disfraces.



Escanee el código QR para seguir a la Dra. Vigil durante su jornada.

UN CAMINO LARGO Y DIFÍCIL DE VUELTA A LA VIDA

Ruth Juarez, residente de Castroville, sobrevivió al COVID-19



Diciembre de 2020 fue el décimo mes de la pandemia de COVID-19, y las vacunas aún no estaban disponibles. Ruth Juarez trabajó como auxiliar de enfermera certificada (CNA, por sus siglas en inglés) en Natividad durante dos años. El 10 de diciembre llamó para avisar que estaba enferma. Estaba agotada y quería asegurarse de no haber contagiado a nadie si estaba enferma.

Dos días después Ruth tenía una tos terrible, dolor en el pecho y fiebre. Manejó desde su casa en Castroville hasta el Servicio de Urgencias de Natividad, donde dio positivo a COVID-19 e ingresó al hospital.

Cuando Ruth llegó al cuarto ya se sentía cada vez peor. Su corazón estaba acelerado y sus niveles de oxígeno estaban cayendo rápidamente. Ruth sabía lo devastador que podía ser el COVID y estaba asustada.

A pesar de lo terrible que se sentía, nunca olvidará la amabilidad de su enfermero, Michael Ronquillo. “Me trajo el desayuno, pero me negué a comer. Entonces me preguntó si podía conseguirme algo. ¿Un jugo o puré de manzana? Le dije, “No. Quiero un Jamba Juice.” Sonrió espontáneamente y me recordó que en el hospital no hay Jamba Juice.”

Cayendo en la oscuridad

Ruth estaba tan cansada que ya no podía hablar. Sentía como si se estuviera perdiendo, y recuerda, “empecé a enviar mensajes a mi familia despidiéndome. Fue tan difícil.” En ese momento apareció Michael con un Jamba Juice. “Me emocioné mucho. Creo que pensé que quizás ese era el regalo de despedida.”

Como ella no podía respirar bien, los médicos la pusieron boca abajo en una posición llamada decúbito que ayuda a respirar. “Entonces todo se volvió negro,” ella dijo.

Ruth recuperó la conciencia dos meses después. Durante ese tiempo la trasladaron a un hospital de cuidados intensivos de larga duración y le colocaron una sonda respiratoria, una sonda de alimentación y una vía PICC (catéter central de inserción periférica). Cuando despertó en este ambiente que no le era familiar y sin poder hablar, se sintió desorientada y confundida.

El personal médico del centro de cuidados intensivos no tenía esperanza de que Ruth se recuperara. Intentaban preparar a su familia para lo que podía pasar, y que tal

vez no viviera, o si lo hacía, podría quedar gravemente discapacitada para el resto de su vida. Sin embargo, Ruth recuerda esas conversaciones y dice que su futuro desconocido reforzó su voluntad de recuperar la salud y volver con su familia.

Una recuperación inesperada

“Ruth es un caso milagroso. No creí que fuera a sobrevivir,” dijo el Dr. Tony Medawar, director médico de Cuidados Pulmonares y Críticos. “Su familia es increíble, especialmente su hijo Diego. Su valor y determinación provienen definitivamente de ella.”

Conforme Ruth se recuperaba, solicitó que la transfirieran al Centro de Rehabilitación Intensiva Sam Karas de Natividad. Cuando llegó ahí, se emocionó mucho de ver caras familiares. Ruth trabajó con el fisioterapeuta Eric Walberg, que la mantuvo motivada mediante fisioterapia, logopedia y terapia ocupacional. “Él me puso a caminar otra vez,” dijo. “¡Fue la mejor sensación!”

El día que la dieron de alta, el enfermero Michael entró a su cuarto. Ella lo reconoció, pero él no pudo reconocerla de inmediato. Cuando él revisó el registro y vio su nombre se impresionó. “¿Ruth?” preguntó. “¿Ruth Juarez?” preguntó con lágrimas en los ojos. “Estaba tan preocupado. Recé por ti. ¡Definitivamente eres un milagro! Nadie creyó que te fueras a recuperar.”

“Pues aquí estoy,” dijo ella.

“Sí, sí, aquí estás,” dijo Michael.

Más sanación por venir

La recuperación de Ruth aún está en progreso. Tiene una persistente falta de aire y se fatiga rápidamente. Pero se está recuperando. Ruth se siente muy afortunada de haber contado con el devoto apoyo de su familia, la comunidad de su iglesia y sus compañeros de trabajo en Natividad. Dice que está encantada de haberse convertido en abuela este año.

“La vida puede cambiar rápidamente,” dijo Ruth. “Animo a todo el mundo a vacunarse contra el COVID, a usar el cubrebocas y a aplicarse gel antibacterial. ¡El COVID no es su amigo!”

Para mayor información sobre el COVID-19: espanol.natividad.com/recursos-covid-19

Ahora puede proteger a sus hijos pequeños del COVID-19 con vacunas seguras y eficaces



La Dra. Reiko Sakai y su esposo, el Dr. Ian McDaniels (también de Natividad) con el bebé Kenji.

¡Por fin tenemos vacunas contra el COVID-19 aprobadas por la FDA para niños pequeños! Recomendadas por la Academia Americana de Pediatría y los pediatras de Natividad, estas vacunas de Pfizer y Moderna son dosis de tamaño infantil y siguen proporcionando una protección similar a la versión para adultos. Usted debe saber que durante las pruebas no se presentaron problemas en materia de seguridad. Y en este momento, millones de niños mayores de 5 años ya recibieron con seguridad la vacuna contra el COVID-19.

“¡Nos sentimos tan aliviados de poder vacunar a nuestro hijo Kenji de 13 meses! Recientemente se contagió de COVID-19 (por fortuna fue un caso leve), pero lo inscribimos en cuanto terminó la cuarentena. Queríamos hacerlo cuanto antes para maximizar su protección. Él toleró la inyección muy bien y sin efectos secundarios.”



¿Y usted? ¿Ya se aplicó todas las vacunas contra el COVID-19? Estar al día con el programa de vacunaciones recomendado es una de las formas más importantes de ayudar a protegerse del COVID-19. A continuación hemos incluido un práctico programa de referencia por tipo de vacuna y grupo de edad. Si está gravemente inmunodeprimido, se le puede recomendar un programa diferente. Por favor, consulte a su médico.

Encuentre la disponibilidad de vacunas cerca de usted: myturn.ca.gov o montereycountyvaccines.com

Actualización del contenido y de las fuentes de información del 17 de agosto de 2022. Mientras seguimos estudiando el COVID-19, los consejos médicos pueden cambiar a medida que obtengamos más información. Visite natividad.com/covid-19 o cdc.gov para obtener más información. Hable con su médico si tiene alguna duda sobre la vacunación.

PFIZER-BIONTECH

De 6 meses a 4 años	Series de 3 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 3 semanas, seguidas de la tercera dosis 2 meses después
	Dosis: un décimo
	¿Refuerzo? No en este momento
De 5 a 11 años	Series de 2 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 3 semanas
	Dosis: un tercio
	¿Refuerzo? Sí, por lo menos 5 meses después de la segunda inyección
De 12 a 17 años	Series de 2 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 3 semanas
	Dosis: igual
	¿Refuerzo? Sí, por lo menos 5 meses después de la segunda inyección

MODERNA

De 6 meses a 5 años	Series de 2 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 4 semanas
	Dosis: un cuarto
	¿Refuerzo? No en este momento
De 6 a 11 años	Series de 2 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 4 semanas
	Dosis: la mitad
	¿Refuerzo? No en este momento
De 12 a 17 años	Series de 2 inyecciones: 2 dosis separadas con un intervalo de 4 semanas
	Dosis: igual
	¿Refuerzo? No en este momento