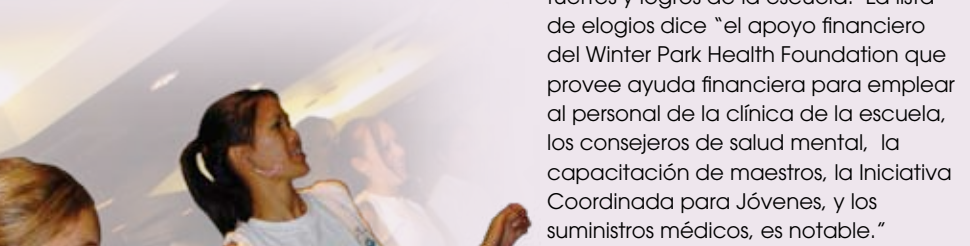
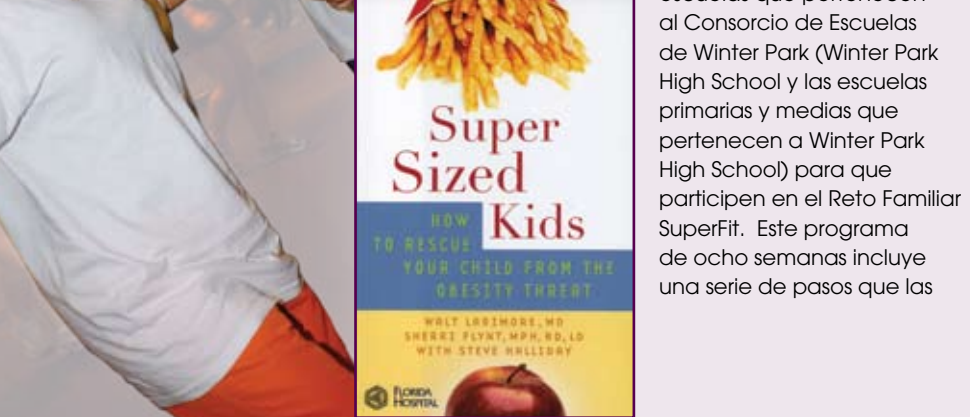


Eventos de Salud

- Winter Park High School (WPHS) ha abierto su nueva clínica para la salud escolar. Cuenta con tres salas separadas para exámenes médicos, una sala de espera para los estudiantes, espacio para camillas, un área para medicamentos, dos salas de baño completas y una oficina separada donde se puede almacenar y tener bajo llave los archivos. La nueva clínica, con personal de enfermeras y enfermeras practicantes, fue completada como parte de la remodelación de WPHS.
- La exitosa sociedad entre el WPHF y las Escuelas Públicas del Condado de Orange, al brindar programas de salud en las escuelas locales, continúa recibiendo elogios a medida que la gente reconoce la importancia de la interrelación entre la salud y lo académico – y han llegado a comprender que “los niños saludables hacen mejores estudiantes”. El elogio más reciente vino del equipo de acreditación al otorgarle a la escuela WPHS una alta calificación. El equipo hizo mención especial de los puntos fuertes y logros de la escuela. La lista de elogios dice “el apoyo financiero del Winter Park Health Foundation que provee ayuda financiera para emplear al personal de la clínica de la escuela, los consejeros de salud mental, la capacitación de maestros, la Iniciativa Coordinada para Jóvenes, y los suministros médicos, es notable.”



- ¡El reto familiar SuperFit (Super-Forma) viene a nuestra área! En el comienzo del año escolar 2006-2007, Florida Hospital va a invitar a familias de las escuelas que pertenecen al Consorcio de Escuelas de Winter Park (Winter Park High School y las escuelas primarias y medias que pertenecen a Winter Park High School) para que participen en el Reto Familiar SuperFit. Este programa de ocho semanas incluye una serie de pasos que las



FLORIDA HOSPITAL

familias pueden tomar para mejorar la salud de todos los miembros de la familia, sin importar el tamaño y la forma de la misma.

Ochenta y dos familias de la Florida Central completaron el primer reto organizado por el hospital, el cual comenzó en enero. Combinados, adelgazaron 1.101 libras y 168 pulgadas de sus cinturas.

Además de expandir su programa a las escuelas, comenzando con el Consorcio de Winter Park, Florida Hospital expandirá el programa a empresas, comenzando con 100 familias de empleados de Universal Studios.

¿Desea comenzar a prepararse para el programa o intentar hacerlo por su cuenta? Compre un libro llamado

Exámenes médicos veraniegos

Las enfermeras practicantes que tienen como base operacional los equipos estudiantiles de la salud de la escuela media de Glenridge y de la escuela secundaria de Winter Park, tendrán un horario de verano especial para ofrecer exámenes médicos de ingreso escolar y para la participación en deportes, para aquellos estudiantes que los necesiten.

Los padres podrán comenzar a concertar citas para exámenes médicos en el Centro Estudiantil de Salud en la escuela media Glenridge el lunes, 17 de julio



“SuperSized Kids”, el cual puede encontrarse en librerías locales, y que ha sido escrito por Dr. Walt Larimore y Sherri Flynt, una dietista de Florida Hospital en Orlando. El libro incluye ocho páginas sobre el programa de Equipos Escolares de la Salud del Consorcio. El reto familiar SuperFit se describe en el Apéndice B.

El YMCA será un socio del programa, así como lo es Winter Park Health Foundation, que patrocina los Equipos Escolares dentro de las escuelas del Consorcio, el boletín informativo “Los Niños Saludables de Hoy”, la página electrónica del mismo nombre y varios programas relacionados con la salud dentro de las escuelas. Los Equipos Escolares de la Salud estarán involucrados en el reto y encabezarán el programa en cada escuela.

del 2006. Las citas, que se concertarán en el orden en que llamen los padres, empezarán a partir del 18 de julio. Para concertar una cita, llame al 407-623-1415 ext. 256 el 17 de julio y en cualquier momento a partir de esa fecha.

El Centro de Salud Estudiantil en la escuela secundaria de Winter Park estará también abierto en julio. A partir del 5 de julio, las enfermeras practicantes estarán disponibles sólo los miércoles, los jueves y los viernes. Para concertar una cita, llame al 407-622-3200 ext. 2201 a partir del 5 de julio.

Este verano, ambas instalaciones estarán disponibles en horarios específicos para todos los estudiantes que necesiten este servicio y que asistan a escuelas dentro del Consorcio de Escuelas de Winter Park (la escuela secundaria Winter Park y las escuelas primarias y medias que pertenecen a la misma).

Ayúdenos a remodelar la página Web “Los Niños Saludables de Hoy”

www.healthykidstoday.org

Usted encontrará una página Web remodelada cuando visite www.healthykidstoday.org, cuando sus hijos regresen a la escuela en agosto.

La página, diseñada por Winter Park Health Foundation (WPHF) para el Consorcio de Escuelas de Winter Park y para las familias del área, se actualiza semanalmente con noticias actuales sobre la salud, consejos y recetas, y con información completa sobre todos los programas de la Iniciativa Coordinada de la Juventud – los Equipos Escolares de Salud, las

Enfermeras Escolares, los Centros de Salud Estudiantiles y los consejeros/as de CHILL en la escuela de su hijo/a. Esperamos incluir incluso más información para el próximo otoño.

Pero primero, deseáramos escuchar su opinión sobre lo que le gustaría ver en la página.

Para más información sobre Winter Park Health Foundation, visite www.wphf.org



Por favor, dedique un momento a visitar la página de “Los Niños Saludables de Hoy” en www.healthykidstoday.org y responder las preguntas del cuestionario que allí aparecen. ¡Usted podría ganarse una membresía de tres meses en el YMCA! Los nombres de todos aquellos quienes completen el cuestionario se incluirán en una rifa para ganar tanto este premio como otros.

Gracias anticipadas por ayudarnos a proporcionar incluso más eficazmente información importante y útil sobre la salud en nuestra página Web. WPHF cree que “Los Niños Saludables son Mejores Estudiantes” y proporciona apoyo económico a la Iniciativa Coordinada de Jóvenes para sus servicios de salud y bienestar.

LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Winter Park Health Foundation
220 Edinborough Drive
Winter Park, FL 32792

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Mid-FL, FL
Permit #286



LOS NIÑOS SALUDABLES DE HOY

Edición de Escuela Secundaria

Mayo del 2006

Los adolescentes luchan con la imagen corporal

Más niños sufren de diabetes tipo 2

Comida saludable todo el verano

Marquen sus calendarios para la Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela

Eventos de Salud

Exámenes médicos veraniegos

Ayúdenos a remodelar la página Web “Los Niños Saludables de Hoy”

Recetas saludables

Los Niños Saludables de Hoy está publicado por Winter Park Health Foundation, especialmente para los estudiantes y las familias afiliadas con las escuelas en el Consorcio de Escuelas de Winter Park – las escuelas primarias Aloma, Audubon Park, Brookshire, Cheney, Dommerich, Hungerford, Killarney, Lake Sybella y Lakemont; las escuelas medias Glenridge y Maitland; el Centro de Noveno Grado de Winter Park; la escuela secundaria Winter Park High School y Winter Park Tech.



Los adolescentes luchan con la imagen corporal

Para los adolescentes, el espejo del dormitorio puede convertirse en un espejo de feria o circo por las preocupaciones sobre la imagen corporal que ellos tienen.

Esta preocupación es evidente dado los resultados de una Evaluación de la Salud de los Niños que se llevó a cabo recientemente, financiado parcialmente por el Winter Park Health Foundation, evaluación que incluyó a los padres y adolescentes de los condados de Orange, Seminole, Osceola y Brevard. Según la encuesta, aproximadamente



67 por ciento de los jóvenes varones adolescentes con sobrepeso – y 75 por ciento de las chicas adolescentes con sobrepeso – que respondieron a la encuesta, intentaban perder peso. Pero un grupo de cierto tamaño de jóvenes que no tienen sobrepeso – 34 por ciento de los varones y 42 por ciento de las hembras – reportaron que todavía intentaban perder peso.

continúa dentro

Más niños tienen diabetes tipo 2

A medida que las estadísticas de obesidad siguen en aumento, también aumenta la cantidad de niños y de jóvenes que sufren de diabetes tipo 2.

De acuerdo a un nuevo estudio, el número de niños y jóvenes norteamericanos que toman medicamentos recetados para tratar o prevenir la diabetes tipo 2 ha duplicado durante el curso de los últimos cuatro años.

Este aumento tan dramático, identificado por Express Scripts, una empresa de administración de beneficios, confirma las sospechas de médicos y profesionales de la salud que, a medida que los niños engordan, también aumenta el riesgo de que contraigan diabetes del tipo 2.

Aunque la diabetes – una enfermedad que no permite que el cuerpo produzca o use insulina adecuadamente – puede infundir miedo, los profesionales de la salud dicen que hay cosas que los padres y niños pueden hacer para tratar y para posiblemente evitar la enfermedad.

Continúa dentro

Los niños saludables son mejores estudiantes. Los estudiantes mejores conforman comunidades saludables. www.healthykidstoday.org

largo de la vida al igual que las actitudes hacia las relaciones interpersonales y la sexualidad.

De manera extrema, también puede resultar en desórdenes alimenticios. La Asociación Nacional de Anorexia Nervosa y Desórdenes Asociados, dice que la mayor parte de lo que se estima son siete millones de mujeres y niñas en los Estados Unidos con desórdenes alimenticios, y un millón de hombres, desarrollan estas condiciones en su adolescencia.

La imagen corporal se forma por factores en el entorno, tales como lo que ven los adolescentes en revistas, música, videos, y programas televisivos. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la Universidad de Australia del Sur, encontró que el ver telenovelas y videos musicales está asociado con una imagen corporal pobre. Los programas establecen normas de estilo supuestamente "chéveres" que no son realistas.

Otros de los factores externos importantes que alimentan la imagen corporal de una persona son los comentarios de familiares y amigos.

La imagen corporal también se ve influenciada por mensajes internos, los cuales son lo que su hijo/a se dice a sí mismo/a, dice la Sra. Galvin. Esto usualmente tiene la influencia de los mensajes en el entorno que se mencionan arriba.

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los adolescentes desarrollar una imagen corporal positiva. A continuación ofrecemos sugerencias de la Sra. Galvin:

- Evite hablar de manera negativa sobre su propia imagen corporal y su peso. No elogie a otra persona sólo porque está delgada/o. (Las preocupaciones maternas sobre peso son la tercera

causa más importante de problemas de imagen corporal entre adolescentes, según un estudio por investigadores de la Escuela Médica de Harvard.)

Los científicos encontraron que las madres que señalan demasiado sus preocupaciones sobre peso corporal tienden mucho más a transferir estas actitudes a sus hijos.

- Elogie las acciones de su hijo/a, en lugar de su apariencia. Señale que la belleza se demuestra cuando uno es generoso o bueno. Sus elogios llegarán a formar parte de sus "mensajes internos".
- Tenga a mano comidas nutritivas para toda la familia. Los niños hambrientos normalmente comen lo primero que

ven a mano. No los critique o cuente calorías. En lugar de ello, ayude a su hijo/a a leer las etiquetas de las comidas y a medir porciones usando la información en los envoltorios de las comidas como guía.

- Haga usted ejercicio regularmente para servirles como modelo a seguir y animarles a que hagan lo mismo, pauten un momento durante el horario habitual para hacer ejercicio, además de hacer tareas escolares, comidas y otras actividades. Sugiera actividades físicas en que puedan incluir a un amigo/a.
- Limite la lectura de revistas para adolescentes que hacen enfoque en las imágenes de glamour o de celebridades. Mantenga las líneas de

comunicación abiertas cuestionando imágenes o actitudes que vean en la televisión que no sean saludables.

- Opte por hacer cosas saludables (ejercicio, comer comidas frescas, no saltarse comidas, etc.) y explíqueles cómo estas cosas resultan en una buena salud aumentando el nivel de energía, mejorando el humor y aumentando la fuerza. No se concentre tan sólo en peso o apariencia.
- No critique la ropa. Defina y ejecute las normas escolares relacionadas con la ropa y el código de "modestia" tal y como defina su familia en particular.
- No compare la apariencia de su hijo/a con la de hermanos/as o amigos/as.

- Busque ayuda profesional si observa que su hijo/a pierde o aumenta de peso rápidamente, que come en secreto, hace que come pero no lo hace, y/o evita las comidas, pasa mucho tiempo en el baño tras las comidas, usa pastillas de dieta o laxantes, evita ir a la escuela o situaciones sociales por razones de apariencia o problemas extremos con la higiene.

Para obtener ayuda con este tema o con otros asuntos relacionados, póngase en contacto con un consejero de CHILL en su escuela. Para más información sobre el programa de CHILL, fundado y financiado por Winter Park Health Foundation, visite www.healthykidstoday.org.

Recetas saludables

Chips de Tortilla Horneadas

Ingredientes:

4 tortillas de maíz or de trigo integral
Spray para cocinar (como Pam)
Aliño*

Instrucciones:

Precalente el horno a 300°.

Corte las tortillas en pedazos con forma de cuña. Colóquelas en un recipiente para hacer galletas untada con un poquito de grasa, use un poco del spray para cocinar. Si desea aliñarlas, hágalo antes de hornear.

- Que monitoree los niveles de azúcar de la sangre con regularidad
- Que se haga exámenes médicos con regularidad

Para evitar desarrollar diabetes del tipo 2, la doctora Holson sugiere hacer ejercicio con regularidad y evitar consumir demasiado azúcar.

Tori Sheahan, enfermera practicante en el Centro Estudiantil de la Salud de la escuela media Glenridge, sugiere que los padres se informen sobre cuál es el Índice de Masa Corporal (BMI) de su hijo/a. Es una cifra que se calcula en base a la estatura y el peso, y que ayuda a determinar si el niño/a se encuentra en el rango de peso saludable. Esta cifra puede calcularse visitando <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/index.htm>

- Que coma una dieta equilibrada y que controle las porciones, incluso de comidas saludables
- Que haga ejercicio con regularidad
- Que alcance y que conserve un peso corporal normal
- Que tome medicamentos recetados

correlación entre las tasas elevadas de BMI y el riesgo de contraer diabetes, según explica la señora Sheahan.

"Cualquier niño con un BMI elevado debería ser evaluado para enfermedades crónicas asociadas con el peso, como la diabetes, la hipertensión y el colesterol elevado," dice ella.

"El colesterol alto y la presión sanguínea elevada son factores que contribuyen a la mala salud en el largo plazo, y están asociadas con la mortalidad y morbilidad," dice la doctora Holson.

Para más información, póngase en contacto con su médico de familia. Usted puede también ponerse en contacto con la enfermera de la escuela.

Es importante saber cuál es el BMI de su hijo/a y dónde corresponde en la gráfica de crecimiento de BMI, ya que existe una

Comida Saludable

*Aliños: puede usar sal, pimienta molida, comino molido, o un aliño ya preparado como Mrs. Dash.

Hummus

(8 porciones)

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos, reserve el líquido de la cocción
1 cucharada de ajo picado
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de tomillo seco
Pisca de sal
Tabasco u otra salsa picante al gusto

Instrucciones:

En una batidora o procesadora de alimentos, combine los garbanzos hasta formar una mezcla espesa, agregándole tanto líquido de la cocción como sea necesario para obtener una consistencia espesa para untar. Añada el ajo, comino, tomillo y sal. Tabasco al gusto. Sirva a temperatura de ambiente o frío.

Almuerzo

La planificación del desayuno puede ser complicado en el verano. El desayuno es tan importante durante el verano como durante el resto del año, pero si el niño/a se levanta tarde y quiere almorzar al mediodía, puede que quiera un tentempié, como un yogurt con frutas o un batido, en lugar de un desayuno completo, dice la Sra. Flynt.

--Recetas suministradas por Sherri Flynt, dietista registrada y licenciada y co-autora del libro "SuperSized Kids". Para obtener más consejos saludables sobre comidas, de la Sra. Flynt, lea el artículo "Comida saludable todo el verano."

Comida Saludable

En lo referente a los cereales, es buena idea comprar marcas que contengan menos azúcar, como Cheerios. Si el niño/a está acostumbrado/a a comer cereales con mucho azúcar, los padres pueden intentar combinar Honey Nut Cheerios con Cheerios regulares para resolver el problema, dice ella.

Los gófrs o tostadas integrales con manteca de mani y salsa de manzana sería otra opción para un desayuno rápido y fácil. El gofre o "waffle" puede ser reemplazado con un pan integral tostado. Y si el niño/a tiene suficiente edad como para usar un microondas, los padres podrían comprarle un cocedor de huevos. Un huevo es adecuado para la mayoría de los niños, dice la Sra. Flynt.

Para empezar, la Sra. Flynt dice que es buena idea que los padres hablen sobre las opciones de comidas saludables con sus hijos. Los padres pueden explicar que desean ofrecerles tentempiés y comidas más saludables durante el verano, presentarles opciones saludables y preguntarles cuáles opciones prefieren.

Almuerzo

A la hora del almuerzo, los emparedados o sandwiches siempre son fáciles, pero es buena idea no usar mucho los fiambres de carne, dice ella. Además, los padres pueden preparar un plato de comida por la noche, plato que el niño/a puede calentar en el microondas para su almuerzo el día siguiente.

Tentempiés/Snacks

Para los tentempiés, la Sra. Flynt le sugiere a los padres preparar un cajón de tentempiés en la nevera llena de comidas saludables y fáciles de tomar tales como vegetales y fruta pre-cortadas, pequeñas botellas de agua, y cajas de jugos que contengan 100 porción jugo de fruta. Pero es buena idea limitar las cajas de jugos a uno por día porque es mejor que los niños coman calorías en lugar de beber calorías.

Los padres también pueden preparar para sus niños un estante de tentempiés en la despensa, y llenarlo de galletas integrales, cajas de pasas, pequeñas bolsas de cotufa de preparación en el microondas, Cheerios y pequeñas latas de atún. Las posibilidades, dice la Sra. Flynt, son infinitas.

Y un último consejo que recordar – si usted no quiere que su hijo/a coma tentempiés que no sean saludables, como papitas fritas durante el día, no los traiga a la casa.

Para obtener más ideas saludables, vea las recetas que ofrece la Sra. Flynt en otras partes de esta edición de Healthy Kids Today, o visite www.healthykidstoday.org.

Marquen sus calendarios para la Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela

La Feria de la Salud de Vuelta a la Escuela, patrocinada por el Winter Park Health Foundation en cooperación con la ciudad de Winter Park, se llevará a cabo desde las 2 de la tarde hasta las 8 de la noche, el 14 de julio en el Rachel D. Murrah Civic Center (Centro Cívico de Rachel D. Murrah) en 1050 West Morse Boulevard en Winter Park.

Los profesionales de la salud que brinda el Consorcio de Escuelas de Winter Park a través del apoyo del Winter Park Health Foundation – incluyendo enfermeras practicantes, enfermeras y consejeros de CHILL – estarán presentes en la feria para ofrecer su ayuda. Los servicios que se ofrecerán en la feria de manera gratuita para los estudiantes necesitados incluyen exámenes físicos escolares, inmunizaciones/vacunas, y exámenes de la audición y exámenes dentales.

También habrá quioscos informativos llenos de una gran variedad de información sobre la salud y tentempiés saludables.

No se pierda esta oportunidad para hacer que sus niños comiencen el próximo año escolar de manera saludable.

Para mayor información, póngase en contacto con Lynn Carolan, 407-644-2300 ext. 234.