

La Gripe o Un Resfriado: ¿Cual es?

La gripe y el resfriado común son enfermedades respiratorias pero son causadas por diferentes virus. En general, la gripe es peor que el resfriado común y los síntomas suelen ser más intensos. Los resfriados son generalmente más leves que la gripe. Las personas con resfriados tienen más probabilidades de tener una nariz escurrida o congestión nasal.

Con la temporada de la gripe y de resfriados aquí, muchas personas preguntan que tipo de medicina sin receta (OTC por sus siglas en ingles) es mejor para tomar para enfermedad o dolor. Es importante tomar en cuenta las diferencias en los medicamentos de venta libre cuando se toma para el tratamiento.

Para más información, visite las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría en:



Sintomas	Resfriado	Gripe
Comienzo	Despacio, días	Repentino, en horas
Fiebre	Raro, baja	Común, alta
Dolor de Cabeza	Raro, leve	Común, varios
Nariz congestionada	Común	Frecuentemente
Tos seca	Común	Frecuentemente
Dolor de pecho	Ninguno o leve	Frecuentemente
Dolores musculares	Ninguno o leve	Frecuentemente
Cansancio	Ninguno o leve	Común
Duración	1-10 días	3-7 días

Cuándo Mantener a Un Niño Enfermo en Casa

A menudo es difícil decidir cuándo mantener a su hijo en casa cuando esté enfermo. Estas son algunas pautas que le pueden ayudar:

- Fiebre de 100 grados o más. Los estudiantes no deben regresar a la escuela hasta que su temperatura haya sido normal durante 24 horas. Por cierto, estar libre de fiebre no significa que la temperatura es normal DESPUÉS de medicarse con Tylenol o ibuprofeno.
- Vómitos/diarrea en las últimas 24 horas
- Tos excesiva o una que produce grandes cantidades de flema
- Enfermedades contagiosas como estreptococos de la garganta, bronquitis u otras infecciones o estafilococos hasta tomar antibióticos durante 24 horas
- Infecciones cutáneas o cutáneas no diagnosticadas como el impétigo o la tiña que no se pueden cubrir con la ropa y las vendas
- Heridas o procedimientos quirúrgicos que requieren medicamento narcótico

Para más información, visite las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría en:



Enero es Mes Nacional de
Conciencia de

Daño Cerebral Traumático

Los deportes son una manera excelente para que su niño esté activo, sano y enfocado en la escuela. Para ayudar a reducir el riesgo de conmoción cerebral u otras lesiones graves en la cabeza, consulte las recomendaciones de CDC para la seguridad:



al ganador del reto "Fall Wellness Challenge" - Escuela Primaria de Cape Hatteras!
¡También un saludo a los miembros del personal, Sharon Sullivan y John Donlan por su participación!

Enfermeras Escolares del Condado de Dare

Escuela Secundaria y Preparatoria

Escuela Secundaria de Cape Hatteras
Cid Causey
252.995.5730 x3006

Escuela Preparatoria de First Flight
Robyn Dozier
252.449.7000 x2495

Escuela Secundaria de First Flight
Jen Black
252.441.8888 x2206

Escuela Secundaria de Manteo
Jodi Wyant
252.473.5549 x1207

Escuela Preparatoria de Manteo
Jenn Gilbert
252.473.5841 x1051

Supervisora de la Salud Escolar
Jodi Wyant
252.473.5549 x1207

¿Sabía usted que los niños sanos aprenden mejor?

El Condado de Dare ofrece un coordinado del Programa de Salud Escolar a sus estudiantes a través de una asociación entre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Dare (Dare County Department of Health & Human Services) y a través de las escuelas del condado. Como parte de este programa, las enfermeras escolares están estacionadas en cada escuela del condado de Dare.

Adolescencia y el Sueño

El sueño (dormir) es alimento para el cerebro. Durante el sueño, importantes funciones del organismo y la actividad cerebral se producen. Omitiendo el sueño puede ser perjudicial - incluso mortal, especialmente si está manejando. Usted puede verse mal, puede sentirse de mal humor, y actuar mal. La somnolencia puede dificultar el llevarse bien con su familia y amigos y hacer daño a sus exámenes escolares, en la cancha o en el campo. Recuerde: un cerebro que tiene hambre para el sueño lo conseguirá, aun cuando no lo espera. Por ejemplo, la somnolencia y dormirse cuando esta manejando causan más de 100,000 accidentes de automóvil cada año. Cuando no duerme suficiente, es más probable que tenga un accidente, herida y/o enfermedad.

Datos Sobre los Adolescentes y el Sueño:

- El sueño es vital para su bienestar, tan importante como el aire que respira, el agua que bebe y la comida que come. Hasta puede ayudarle a comer mejor y manejar el estrés de ser un adolescente.
- Los modelos biológicos del sueño cambian hacia más tarde para dormir y para despertarse durante la adolescencia -- lo que significa que es natural que no pueda dormirse antes de las 11:00 pm.
- Los adolescentes necesitan aproximadamente 8 a 10 horas de sueño cada noche para funcionar mejor. La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente -- un estudio encontró que sólo 15% reportaron dormir 8 ½ horas en las noches escolares.
- Los adolescentes suelen tener modelos de sueño irregulares durante la semana -- típicamente se quedan despiertos hasta tarde y dormir hasta tarde los fines de semana, lo que puede afectar sus relojes biológicos y dañar la calidad de su sueño.
- Muchos adolescentes padecen de trastornos del sueño tratables, como la narcolepsia, el insomnio, el síndrome de piernas inquietas o la apnea del sueño.



Haga clic aquí para averiguar cuánto sueño necesita:

Rescate de Agua Fría

“Es imposible morir de hipotermia en agua fría a menos que usted está usando la flotación, porque sin flotación -- usted no vivirá el tiempo suficiente para convertirse en hipotermia.”

Con tantos estudiantes pescando, surfeando y cazando, es importante recordarles anualmente que usen salvavidas para poder salvar sus vidas en caso de un accidente.

El siguiente video enseña información importante para salvar vidas.



Este boletín fue escrito por Michelle Coley, Enfermera Escolar de MES y Laura Youmans, Enfermera Escolar de KHES.



County of Dare

Department of Health & Human Services

P.O. Box 669 | Manteo, NC 27954

Health 252.475.5003 | Social Services 252.475.5500 | Veterans Services 252.475.5604 | darenc.com/hhs

FTHOTSS.01222018.1