



CLINIC CORNER

BOLETÍN INFORMATIVO

Verano 2024

¿Cuándo su hijo está demasiado enfermo para ir a la escuela?



Hable con el médico o proveedor de atención médica de su hijo si no tiene claro si debe quedarse en casa y no asistir a la escuela.

Como regla general, su hijo no debe asistir a la escuela si presenta lo siguiente:

- Fiebre superior a 100.4 F: su hijo puede regresar a la escuela después de haber estado sin fiebre durante 24 horas sin medicamentos antifebriles como Tylenol e ibuprofeno.
- Signos de debilidad y cansancio: esto es común con la gripe.
- Diarrea: esto implica tener caca suelta (heces) que no se debe a un cambio en la alimentación.
- Vómitos: esto es preocupante si sucede más de dos veces en un período de 24 horas.
- Tos que perturba la actividad normal.
- Sibilancias o dificultad para respirar.
- Dolor de oído, de cabeza, de garganta o lesión reciente.
- Secreción amarillenta o verdosa de los ojos.
- Sarpullido nuevo: no todos los sarpullidos suponen que el niño deba quedarse en casa y no ir a la escuela. Consulte a su médico o proveedor de atención médica.
- Cualquier enfermedad contagiosa: una enfermedad contagiosa es aquella que puede propagarse por contacto cercano con una persona o un objeto. Su hijo debe quedarse en casa si tiene una enfermedad contagiosa. Es posible que la enfermedad sea contagiosa antes de manifestar cualquier signo.
 - A continuación, se enumeran algunas enfermedades contagiosas:
 1. COVID-19
 2. Varicela
 3. Gripe estomacal
 4. Conjuntivitis
 5. Faringitis estreptocócica

Referencia: [nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/school-and-illness-should-your-child-stay-home](https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/school-and-illness-should-your-child-stay-home)

Momento de controles y vacunas

¡Estamos para servirle! Para facilitar la programación de citas, le agradeceríamos mucho que nos llamara por teléfono antes de venir. Eso nos permite completar la documentación y verificar el seguro, y asegurarnos de tener un tiempo disponible para verlo y, así, evitar esperas adicionales. Aunque no estamos clasificados como un centro de atención de urgencia, por lo general tenemos citas disponibles en el día para adaptarnos a sus necesidades.

El otoño es el momento perfecto para que todos en su familia se vacunen contra la gripe. La temporada alta de la gripe es de octubre a febrero, por lo que los expertos recomiendan vacunarse a partir de septiembre. Tenemos vacunas antigripales disponibles en la clínica, ¡llame para programar una cita el mismo día! También podemos vacunarnos contra el VRS en la clínica. Esta vacuna estará disponible para las personas mayores de 60 años que tienen un mayor riesgo de padecer síntomas graves o complicaciones del VSR. Llámenos o visítenos para consultar sobre la vacuna contra el VSR y determinar si es adecuada para usted.

A medida que el verano llega a su fin y se acerca el inicio del nuevo año escolar, queremos recordarles a los padres que ofrecemos exámenes físicos deportivos a partir de \$30 para aquellos estudiantes que participen en deportes durante ese periodo. No se acepta el seguro para exámenes físicos deportivos; solo aceptamos efectivo, cheque o tarjeta. Llámenos y programe un horario para su hijo. Esta oferta de \$30 expira el 2 de septiembre.

La vuelta a la escuela implica muchas cosas: mochilas nuevas, nuevas asignaturas que aprender y nuevos gérmenes. Las enfermedades frecuentes son habituales en la infancia. Es perfectamente normal que su hijo contraiga enfermedades respiratorias o estomacales entre seis y ocho veces al año. Lo más importante que puede hacer para limitar la exposición de su hijo a los gérmenes es enseñarle a lavarse las manos correctamente. El lavado de manos o el uso de desinfectante de manos es especialmente importante después de ir al baño. También puede ser útil enseñarle a su hijo a estornudar y toser en el codo en lugar de hacerlo en las manos, que pueden propagar los gérmenes con mayor facilidad.

Buena suerte a todos los equipos deportivos del área este año. Esperamos cuidar de usted y sus hijos.





Examen de detección del cáncer de piel

¿Qué es un examen de detección del cáncer de piel?

El examen de detección del cáncer consiste en buscar signos de cáncer antes de que aparezcan los síntomas. El chequeo del cáncer de piel implica examinar toda la piel para detectar signos de cáncer de piel. Los signos del cáncer de piel pueden percibirse solo con la vista.

El cáncer de piel es muy común, y el examen de detección puede contribuir a detectarlo cuando es más fácil tratarlo. El proveedor de atención médica puede hacerle una prueba de detección del cáncer de piel, y usted también puede revisarse la piel por sí mismo. Para hacer una prueba de detección del cáncer de piel, usted o el proveedor de atención médica revisan si hay lunares, marcas de nacimiento u otras zonas de la piel que tengan un color, tamaño, forma o textura inusuales. Si alguna zona de la piel no tiene un aspecto normal, es posible que necesite pruebas para averiguar si se trata de un cáncer.

Los tipos más frecuentes de cáncer de piel son los cánceres de células basales y de células escamosas. Estos tipos de cáncer rara vez se extienden a otras partes del cuerpo, y un tratamiento suele curarlos.

El melanoma es un tipo de cáncer de piel menos frecuente, pero más grave. Esto se debe a que es más probable que se extienda a los tejidos cercanos y a otras partes del cuerpo. Puede ser más difícil de curar y puede ser mortal. El melanoma es más fácil de curar si se detecta cuando crece solo en la capa superior de la piel. Además, es menos probable que sea mortal si se trata a tiempo.

¿Por qué necesito un examen de detección del cáncer de piel?

Algunos expertos médicos recomiendan controlarse la piel con regularidad a partir de los 18 años. Esto se debe a que el cáncer de piel es muy frecuente y lo pueden padecer personas de cualquier color de piel.

Una revisión del cáncer de piel con su proveedor de atención médica o dermatólogo (médico especializado en trastornos de la piel) puede ser importante si sucede lo siguiente:

- Detecta una zona sospechosa de la piel durante un autoexamen.
- Ha tenido cáncer de piel en el pasado. En este caso, suele recomendarse hacerse un examen anual de detección del cáncer de piel con su proveedor o dermatólogo.
- Tiene un riesgo mayor al normal de padecer cáncer de piel:
 - El riesgo de padecer **todos los tipos de cáncer de piel** es mayor en estos casos:
 - Si ha estado expuesto con frecuencia a la luz solar natural o artificial, como las camas de bronceado.
 - Si tiene piel pálida que se quema y se llena de pecas con facilidad.
 - Si tiene piel que se broncea poco o nada.
 - Si tiene cabello rubio o pelirrojo.
 - Si tiene ojos claros, incluso azules o verdes.
 - El riesgo de padecer **cáncer de células basales o de células escamosas** es mayor si ha tenido lo siguiente:
 - Queratosis actínica, manchas de piel gruesa y escamosa.
 - Radioterapia para el cáncer.
 - Un sistema inmunitario debilitado.
 - Exposición al arsénico.
 - Tiene mayor riesgo de padecer un **melanoma** en los siguientes casos:
 - Si ha tenido muchas quemaduras solares con ampollas, sobre todo en la infancia o la adolescencia.
 - Si tiene antecedentes personales o familiares de melanoma.
 - Si tiene antecedentes familiares de lunares inusuales, como el síndrome de Gorlin o el xeroderma pigmentoso.
 - Si tiene varios lunares grandes o muchos lunares pequeños.

Pregúntele a su proveedor de atención médica con qué frecuencia debe hacerse un autoexamen y si también debe solicitarle revisiones periódicas de cáncer de piel a un proveedor de atención médica.

¿Qué ocurre durante un autoexamen para detectar el cáncer de piel?

Durante un **autoexamen** para detectar el cáncer de piel, se revisará la piel para detectar lo siguiente:

- Cambios en el tamaño, la forma o el color de un lunar o mancha existente.
- Lunares u otras manchas cutáneas que supuren, sangren o presenten escamas o costras.
- Lunares dolorosos al tacto.
- Llagas que no se han curado en dos semanas.
- Protuberancias de color rosa brillante, rojo, blanco perlado o translúcido.
- Significado del "ABCDE" del melanoma:
 - **Asimetría:** ¿el lunar o mancha tiene una forma irregular con dos partes de aspecto muy diferente?
 - **Borde:** ¿el borde del lunar es desigual o irregular?
 - **Color:** ¿el color no es uniforme?
 - **Diámetro:** ¿el lunar o la mancha es mayor que el tamaño de un guisante o de la goma de borrar de un lápiz?
 - **Evolución:** ¿el lunar o la mancha ha cambiado durante las últimas semanas o meses?

Referencia: medlineplus.gov/lab-tests/skin-cancer-screening/

Horario de Lindsay Medical Clinic


402-428-2000

Lunes 8 a. m. a 4:30 p. m. Dra. Vilma Rodriguez-Cline
Martes..... 8 a. m. a 4:30 p. m. Dra. Vilma Rodriguez-Cline
Miércoles 8 a. m. a 4:30 p. m. Asoc. Méd. Isabella Hemmer
Jueves..... 8 a. m. a 4:30 p. m. Horario del proveedor:
12:30 p. m. a 4:30 p. m. Asoc. Méd. Isabella Hemmer
Viernes..... 8 a. m. a 4:30 p. m. Asoc. Méd. Isabella Hemmer

Horario de Humphrey Medical Clinic

402-923-0412

Lunes 8 a. m. a 3 p. m. Horario del proveedor:
8 a. m. a 2 p. m. Asoc. Méd. Isabella Hemmer
Martes..... 8 a. m. hasta el mediodía: no hay proveedor en el lugar
Miércoles 8 a. m. a 2 p. m. Dra. Michelle Sell, y Dr. Kip Anderson: alternando cada miércoles
Jueves..... 8 a. m. a 3 p. m. Horario del proveedor: 8 a. m. hasta el mediodía
Asoc. Méd. Isabella Hemmer
Viernes..... cerrado

 **COLUMBUS**
COMMUNITY HOSPITAL
LINDSAY
MEDICAL CLINIC

110 Pine St. • Lindsay, NE 68644 • columbushosp.org

¡Llámenos hoy para programar una cita!

402-428-2000