

Recursos útiles

ORGANIZACIONES:

March of Dimes

Misión: mejorar la salud de los bebés al prevenir los defectos de nacimiento, el nacimiento prematuro y la mortalidad infantil.

Tel: 703-824-0111

Web: www.nacersano.org

Centro Nacional de Disseminación de Información para Niños con Discapacidades

Información general y sobre servicios estatales para niños con discapacidades.

Tel. gratis: 1-800-695-0285

(oprima el 4 para información en español)

Web: www.nichcy.org/spanish.htm

CentroNía

Programas educativos bilingües y multiculturales.

Tel: 202-332-4200

Web: www.centronia.org/index.html (en inglés)

El Comité Hispano de Virginia

Ofrece ayuda diversa a los inmigrantes hispanos.

Falls Church: 703-671-5666

Alexandria: 703-370-3150

Arlington: 703-243-3033

Web: www.hcva.org/Espanol/Espanol.html

La Clínica del Pueblo

Ofrece servicios de salud gratis a la comunidad hispana.

Tel: 202-462-4788

Web: www.lcdp.org

National Alliance for Hispanic Health

Misión: mejorar la salud y el bienestar de los hispanos.

Tel. gratis: 1-866-783-2645 (línea de ayuda Su Familia)

1-800-504-7081 (Línea Nacional Prenatal Hispana)

Web: www.hispanichealth.org

SIDS Mid-Atlantic

Los bebés prematuros corren más riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS por sus siglas en inglés). Disminuirá este riesgo siguiendo las recomendaciones de la *American Academy of Pediatrics*: 1) haga que su hijo duerma en su propia cama; 2) acuéstele boca arriba sin mantas; y 3) no fume donde se encuentra su bebé.

Tel: 703-933-9100

Web: www.sidsma.org (en inglés)

SERVICIOS GUBERNAMENTALES:

Departamentos de salud locales en Virginia

Ofrecen exámenes físicos, vacunas, exámenes de la visión y dentales para niños, programa WIC de cupones para alimentos, servicios de maternidad, etc.

Arlington: 703-228-1200

Mt. Vernon: 703-704-5203

Springfield: 703-569-1031

Fairfax: 703-246-7100

Herndon/Reston: 703-481-4242

Falls Church: 703-534-8343

Programa WIC de cupones para alimentos

Ayuda para la nutrición de las mujeres y niños.

Arlington: 703-228-1260

Manassas: 703-792-4703

Woodbridge: 703-792-7319

Springfield: 703-569-1031

Mt. Vernon: 703-704-5203

Fairfax: 703-246-7100

Seguro Social, Medicare, Medicaid y SSI

Ofrecen servicios de interpretación para ayudar con los trámites. Cuando llame oprima el 2 si necesita un intérprete en español. Manténgase en la línea hasta que le contesten.

Medicare:

Tel. gratis: 1-800-633-4227

Web: www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp

Seguro Social:

Tel. gratis: 1-800-772-1213

Alexandria: 703-274-015

Fairfax: 703-691-8281

Web: www.socialsecurity.gov/espanol

State Children's Health Insurance Program (SCHIP)

Los padres reúnen los requisitos de este programa estatal de seguro médico para niños si trabajan pero no tienen seguro médico y no reúnen los requisitos de Medicaid.

Tel. gratis: 1-877-543-7669

Web: www.insurekidsnow.gov

INTERVENCIÓN TEMPRANA:

Servicios y apoyo para ayudar a niños con retrasos en el desarrollo y discapacidades.

Virginia Infant and Toddler Connection

Alexandria: 703-838-5067

Arlington: 703-228-1630

Fairfax/Falls

Church: 703-246-7121 ó 703-246-7193

Loudoun County: 703-777-0561

Prince William: 703-792-7879 ó 703-792-7752

DC Infants and Toddlers with Disabilities Office

Tel: 202-727-8300

Maryland Infant and Toddlers Program

Condado de Montgomery: 240-777-3997

Condado de Prince George's: 301-265-8415

PREEMIES TODAY

Familias ayudando a familias

Boletín de información para familias con bebés prematuros

El bebé del mes: Leila May Gomez

Peso al nacer:
4 lb., 12 oz. (2.15 kg)

Gestación:
35 semanas

Tiempo en la NICU:
8 días

Fecha de nacimiento:
8 de septiembre de
2007

Fecha de nacimiento
esperada:
6 de octubre de 2007



La historia de Leila (en las palabras de su mamá)

El cumpleaños de Leila llegó tan rápido que casi no tuvimos tiempo de pensar. Desde el momento en que el radiólogo me dijo que Leila no crecía en mi vientre (después de una ecografía de rutina), al especialista fetal que dijo que ella estaba bien después de monitorearla, a no sentirla moverse y decidir regresar al hospital, al trabajo de parto y ser llevada al quirófano para una cesárea (su pequeño cuerpo no podía soportar mis contracciones) y hasta luego escucharla gritar cuando la sacaron... ¡todo esto sucedió en 24 horas!

¿Cómo le va hoy?

Leila puede verse como una prematura pero uno nunca diría que llegó antes de tiempo. Ella se propone hacer todo lo que los demás están haciendo y más. Aunque su peso es menor que lo normal, su médico dice que está súper sana y feliz. En las palabras de sus padres, “¡No podríamos haber deseado una bebé mejor!”

Los 8 días que Leila estuvo en la unidad neonatal de cuidados intensivos (NICU en inglés) fueron los 8 días más largos de mi vida. Ella no podía mantener nada en su estómago y al final tuvieron que bombear su estómago. Sus vías intravenosas no se quedaban y ya no tenían más lugares donde ponérselas, así que tuvieron que ponérselas en la cabeza. Todos los días parecían como algo nuevo. Finalmente me dejaron amamantarla. Un par de días después había salido de la incubadora. Luego, un par de días más tarde, finalmente pudimos traerla a casa.

En esta edición:

- El bebé del mes: Leila
- Cómo mantener sano a su bebé prematuro durante la temporada de resfríos y gripe
- Calendario de eventos
- Recursos útiles

Conozca a Leila May Gomez.

Leila es una bebé que le gusta salir y adora estar donde sea que esté el alboroto. Nunca quiere perderse nada. Adora a las personas, especialmente a los niños pequeños. Adora a los animales y ama estar afuera. Leila disfruta mucho del juego y le encanta la atención de todos a su alrededor.

“Leila es nuestro mundo. Es nuestra bebé milagro. Le agradecemos a Dios por ella todos los días. Nos ha cambiado de un modo espectacular. Nunca supimos que podíamos amar y atender a alguien tanto como lo hacemos con Leila”.

— los padres de Leila

Día del Bebé Prematuro

18 de noviembre de 2008

Competencia de decoración de casas

Esta competencia le ofrece la oportunidad de aumentar el conocimiento sobre los nacimientos prematuros con una decoración temática del exterior de su casa. Podría incorporar información como que 1 de cada 8 bebés nace prematuro o que 500,000 bebés por año nacen prematuros.

Las tres categorías son: 1) uso más creativo de luces, 2) mejor exposición de jardín y 3) gran premio general. Se darán premios para el ganador de cada categoría.

Para participar, envíe una foto digital con breve descripción a info@preemiestoday.org antes del 20 de noviembre de 2008. Los ganadores serán anunciados en nuestro boletín de diciembre. Animamos a que las familias también envíen las fotos a los periódicos de sus localidades.

Cómo mantener sano a su bebé prematuro durante la temporada de resfríos y gripe

Los meses del invierno llevan mucha preocupación para nosotros como padres de bebés prematuros. Todos queremos proteger a nuestros bebés de las infecciones, para evitar problemas de salud y posibles visitas al hospital. Aunque no es posible evitar todas las infecciones, hay algunas medidas importantes que podemos tomar.

10 consejos para mantener sano a su bebé este invierno:

1 ¡Lávese las manos!

Es la mejor forma de prevenir la transmisión de enfermedades. Cada persona que toca a un bebé debe primero lavarse las manos. Esto incluye a todos los familiares, amigos y profesionales de la salud. Cuando se lave las manos, haga lo siguiente:

- Primero, mójese las manos y aplíquese jabón líquido o en barra. Si usa una barra de jabón, vuelva a ponerla en un lugar donde pueda drenar y secarse.
- Después, frótese las manos vigorosamente, pasando el jabón por toda la superficie.
- Continúe frotándose vigorosamente unos 10 a 15 segundos. La combinación del jabón con la acción de frotar ayuda a desalojar y eliminar los gérmenes.
- Enjuáguese bien y séquese las manos.

2 Manténgalo alejado de personas enfermas.

Esto es obvio pero de suma importancia.

- No deje que nadie enfermo visite a su casa.
- No traiga su bebé a la casa de ninguna persona enferma.

3 Evite grupos de personas.

En el invierno, donde hay mucha gente hay muchos gérmenes. Evite traer su bebé a lugares como supermercados, centros comerciales, iglesias, etc. Si tiene que salir de casa con su bebé:

- Escoja un momento del día cuando haya menos gente en los lugares adonde vaya.
- Mantenga su distancia de otras personas lo más posible.

4 Use líquidos para desinfectar las manos.

Se llaman “hand sanitizers” en inglés. El uso correcto de estos líquidos puede disminuir la transmisión de enfermedades en la casa. Son una buena opción cuando no hay un lavadero, o cuando tenga a su bebé sobre la mesa para cambiar pañales. Hay contenedores grandes para uso en casa y botellas pequeñas para guardar en las bolsas de pañales.

5 Planee bien para las citas con el doctor.

Pida la primera cita del día o justo después del almuerzo. En estos momentos hay menos niños (y menos gérmenes) en la oficina. Además, diga al personal que usted tiene un bebé prematuro. Pida que le ayude a evitar posibles infecciones. Por ejemplo, que le permita pasar directamente a la sala de examen en lugar de sentarse en la sala de espera.

Sobre Premies Today

Nuestra misión: Alcanzar y apoyar a todas las familias con bebés prematuros, empezando con el parto y durante toda la niñez.

Lo que hacemos: Ofrecemos apoyo en forma de servicios directos a familias con bebés prematuros en el área metropolitana de Washington DC. Ofrecemos apoyo por Internet a familias con bebés prematuros en todo el país y en otros países de todo el mundo. Premies Today está formado principalmente por padres con bebés prematuros. Para obtener y compartir información con nuestros miembros, colaboramos con una red que incluye otros grupos de padres, profesionales de la salud, terapeutas y personas encargadas de recursos de la comunidad.

Contacte con nosotros:

Tel. local: 703-552-0163
Tel. gratis: 888-712-3208
E-mail: info@premiestoday.org
Web: www.premiestoday.org

6 Prevenga el RSV y la gripe.

El virus sincitial respiratorio (RSV por sus siglas en inglés):

- Puede ser grave en niños con altos riesgos de sufrir problemas de salud, como bebés prematuros.
- Es un virus al que su bebé probablemente será expuesto. El 90% de los niños son expuestos al RSV antes de los dos años de edad.
- Se puede aliviar con el fármaco Synagis, que se da como inyección cada mes.

La gripe (influenza o “flu” en inglés) es otra enfermedad grave en niños pequeños. Todo niño menor de dos años de edad debe recibir la vacuna para la gripe. También pueden necesitarla algunos niños mayores con problemas de salud crónicos. Hable con su pediatra para ver si su niño puede recibir Synagis o la vacuna para la gripe.

Membresía y suscripciones

La membresía en nuestra organización es gratis. A nuestros miembros ofrecemos:

- Nuestro boletín de información para familias con bebés prematuros
- Comunicación entre familias con niños prematuros
- Eventos familiares
- Grupos de apoyo para padres
- Grupos de juego para niños prematuros

Para suscribirse al boletín gratis y hacerse miembro de Premies Today, envíenos un e-mail a membership@premiestoday.org.

Esta publicación es financiada gracias a un subsidio comunitario de la organización March of Dimes. El material aquí contenido es para uso informativo solamente y no constituye ni debe reemplazar la opinión y el consejo médico. Las opiniones aquí expresadas pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la March of Dimes.

7 Proteja a su hijo.

Por ejemplo:

- Es aceptable decir a desconocidos que no pueden tocar a su hijo.
- Diga a familiares y amigos que no pueden venir a su casa si tienen cualquier señal de gripe.
- No traiga su bebé si visita a un pariente en una residencia de la tercera edad.

Para algunas personas estos consejos son difíciles de aceptar y seguir. Pero es fácil echarles la culpa a los doctores. Diga a todos qué tan importante es seguir el consejo del doctor para mantener sano a su bebé.

8 ¡No fume!

La exposición al humo de cigarrillos aumenta el riesgo de infección por RSV y otras enfermedades respiratorias en bebés prematuros. ¡Otra buena razón para dejar de fumar y no permitir que otros fumen en su casa!

9 Evite las infecciones por contacto con hermanos mayores.

Los niños están expuestos a gérmenes cada día en las escuelas. Si tiene hijos de edad escolar debe:

- Enseñarles la importancia de lavarse las manos y el método para hacerlo adecuadamente (vea el consejo 1).
- Limitar su contacto cercano con el bebé, especialmente cuando están enfermos.

Algunos padres escogen retirar a sus hijos de los programas preescolares durante el invierno. Pero esto no es necesario en todos los casos.

10 Manténgase sano.

Usted es la persona principalmente encargada de cuidar a su bebé. Por eso debe mantenerse sano. Siga estos consejos para hacerlo:

- Lávese las manos frecuentemente. Evite tocarse los ojos, la nariz y la cara.
- Descanse bastante, coma saludablemente y haga ejercicio regularmente. Aunque sea difícil encontrar el tiempo, es importante que haga su mejor esfuerzo.

Si usted se enferma, trate de mantenerse alejada de su bebé lo más posible. Deje que algún familiar o amigo sano cuide a su bebé hasta que usted se mejore.

Para obtener más información:

- Visite www.cdc.gov/spanish para saber más sobre cómo prevenir las infecciones.
- Visite www.rsvprotection.com/spanish/index.html para saber más sobre el RSV.

Contribuido por Deborah K Leaf, RN MSN FNP

Calendario de eventos

Reuniones de apoyo para padres

8 de octubre
12 de noviembre

7:30 p.m.

Hay dos opciones para cada fecha:
Barnes and Noble, Fair Lakes;
La Madeleine, 11858 Rockville Pike,
Rockville, MD 20852

Podemos facilitar los servicios de un intérprete inglés-español si los solicita con anticipación.

Todos los eventos son gratis y abiertos al público. Favor de confirmar la asistencia a events@premiestoday.org.

Fiestas de Halloween

(¡Los niños pueden disfrazarse!)

25 de octubre

1:30 - 3:30 p.m.

Empieza en el refugio del tren del Burke Lake Park en Burke, VA

1º de noviembre

11:00 a.m. - 1:00 p.m.

Empieza en el refugio del tren del Cabin John Park en Rockville, MD