

Su Salud Su Vida



División de Salud Pública del Condado de Atlantic
Boletín Informativo de Primavera de 2026

Ponte en movimiento esta primavera

Incluye una caminata de media hora en tu rutina diaria. Esto contribuye a alcanzar los 150 minutos de actividad recomendados por semana. Los estudios demuestran que la actividad regular puede ayudarte a dormir mejor, mejorar la memoria y la concentración, y reducir el riesgo de aumento de peso, enfermedades cardíacas y depresión.

Para ayudarte a empezar, echa un vistazo a nuestra guía de caminatas.



Atlantic County
Walking Guide



Walk for Better Health

Protéjase de las picaduras de garrapata.

- ✓ Utilice un repelente de insectos registrado por la EPA que contenga uno de los siguientes ingredientes: DEET, picaridina, aceite de eucalipto limón (OLE) o IR3535.
- ✓ Use ropa tratada con permetrina.
- ✓ Dúchese después de pasar tiempo al aire libre.
- ✓ Revísese a sí mismo y a su ropa, así como a sus hijos y mascotas, en busca de garrapatas.
- ✓ Lave la ropa y séquela en una secadora a alta temperatura.



Un Comienzo Saludable para Mamás y Bebés

La salud materna consiste en asegurar que las madres se mantengan seguras y sanas durante el embarazo, el parto y el cuidado de su bebé recién nacido.

Nuestro programa de Mejora de los Resultados del Embarazo ofrece a las madres asesoramiento individual. Llame al 609-645-5933 para más información.

El programa Family Connects NJ también ofrece a los padres una visita domiciliar gratuita de una enfermera dentro de las dos primeras semanas posteriores al nacimiento de su hijo. Este servicio está disponible para todas las familias, independientemente de sus ingresos, cobertura de seguro, estatus migratorio o estructura familiar. Esto incluye a las familias adoptivas, padres de crianza temporal, cuidadores familiares y familias que han sufrido un mortinato o la pérdida de un recién nacido.

La enfermera evaluará la salud de la madre y del bebé, realizará exámenes para detectar posibles complicaciones, responderá preguntas sobre la llegada del recién nacido, referirá a servicios de asesoramiento para el duelo en casos de mortinato o pérdida, y abordará cualquier cambio inesperado que las familias estén experimentando. La vinculación de las familias con los recursos comunitarios se realiza en función de las circunstancias individuales. Para más información, visite www.familyconnectsnj.org

Ejecutivo del Condado de Atlantic
Dennis Levinson



Junta de Comisionados del Condado de Atlantic
John W. Risley, Jr., Presidente

Manteniendo Sanos a Nuestros Hijos

El calendario de vacunación de la Academia Estadounidense de Pediatría (AEP) sigue siendo la mejor recomendación para proteger a los niños de enfermedades graves. Se basa en décadas de investigación y garantiza que las vacunas se administren a las edades en las que brindan la protección más sólida: justo cuando los niños más la necesitan.

Muchas vacunas se administran durante los primeros dos años de vida, ya que los lactantes y los niños pequeños son quienes corren mayor riesgo de contraer infecciones. Las dosis de refuerzo, administradas más adelante durante la infancia y la adolescencia, ayudan a mantener una protección a largo plazo.

Las vacunas entrenan a nuestro sistema inmunológico para reconocer y combatir virus y bacterias dañinos antes de que causen enfermedades. Gracias a las inmunizaciones infantiles de rutina, enfermedades que en el pasado dañaban o mataban a miles de niños cada año como el sarampión, la polio y la difteria son ahora poco comunes en los Estados Unidos.

Sin embargo, estas enfermedades no han desaparecido por completo. Se propagan cuando disminuyen las tasas de vacunación. Seguir el calendario recomendado ayuda a mantener a los niños protegidos cuando son más vulnerables.

Source aap.org

¡Hable con su pediatra!
Es su mejor aliado para proteger la salud de su hijo.



Para más información y para ver el calendario de vacunación, visite HealthyChildren.org.



Hay vacunas disponibles para niños que no tienen seguro o que cuentan con el plan NJ Family Care Plan A. Llame al 609-645-5933 para programar una cita.

NJFAMILYCARE - ¡ESTÉ ATENTO A NUESTRO CORREO!



Las verificaciones de elegibilidad han comenzado. No se pierda su paquete de renovación. Actualice su dirección postal hoy mismo al 1-800-701-0710 (TTY: 711)