

# Salud al día

Una vida mejor está a tu alcance

Noticias del Centro de Salud Plumley Village

Año 1- Vol. 1 - Noviembre - Diciembre 2012



## Sobreviviendo Los Días Feriados

El prepararse para los días feriados puede ser estresante. Aunque todos esperamos las celebraciones festivas de la temporada para muchos de nosotros puede causar estrés ó ansiedad. Aquí les tenemos algunos consejos para poder lidiar con el estrés:

1. Sea realista y planifique con tiempo. No se meta en deudas.

- Hágase un presupuesto y manténgalo.
- Prepare sus comidas por adelantado, por ejemplo: Poner las habichuelas a ablandar la noche anterior para poderlas usar con el arroz).

2. Aprenda a relajarse y tome un receso.

- Respire profundamente y su cuerpo se sentirá más relajado.

3. Saque tiempo para caminar.

- El ejercicio lo hará sentir mejor y más fuerte.

4. Duerma lo suficiente.

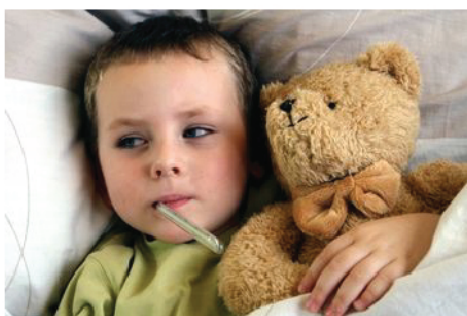
- Duerma de 7 a 8 horas diarias y usted se sentirá descansado y alerta.

5. Coma bien.

- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Evite el consumo elevado de azúcar y de productos altos en grasa, ya que esto lo puede llevar a un aumento de peso no deseado.

- Evite tomar mucho alcohol, fumar, o largas horas en la televisión ya que éstos le proveen un alivio temporero pero no son una verdadera forma de relajación.

## Cuando la fiebre ataca a los niños



### Fiebre

Cuando la temperatura de un niño sube, aunque puede ser aterrador, la fiebre en sí no causa ningún daño y en realidad puede ser un beneficio - es a menudo la manera del cuerpo combatir las infecciones.

### Signos y Síntomas

Un niño puede tener fiebre si él o ella esta:

- De mal humor
- Sonrojado
- Incómodo
- Sudoroso
- Caliente al tacto

### ¿Qué hacer?

Es mejor mantener a un niño con fiebre en casa o la guardería. Si su niño se siente incómodo debido a la fiebre, he aquí algunas maneras de aliviar los síntomas:

- Dé al niño un baño de esponja con agua tibia para ayudar a bajar la fiebre.

- Ofrecer abundante líquido para evitar la deshidratación.
- Pregúntele a su médico acerca de los medicamentos para bajar la fiebre.
- **No frote** al niño con alcohol para bajar la fiebre.
- **No le dé** aspirinas a un bebé o niño.

### Busque atención médica de inmediato si:

- Un niño tiene menos de 3 meses y tiene una temperatura de 100.4 ° F (38 ° C)

### Llame al médico si un niño de mas edad tiene fiebre y también:

- Se ve enfermo
- Tiene erupciones en la piel
- Tiene diarrea persistente o vómitos repetidos
- Tiene signos de deshidratación (orina menos de lo normal, no tiene lágrimas al llorar, menos alerta o activo de lo normal)
- Tiene fiebre recurrente durante 5 días
- Tiene un problema médico crónico como enfermedad de células falciformes, problema del corazón, cáncer o lupus.

### ¡Piense en Prevenir!

Las fiebres son prácticamente inevitables. La clave es hacer que el niño este lo más cómodo posible hasta que la fiebre haya pasado y buscar tratamiento médico cuando sea necesario.

## Sientase Mejor



## Actividades para Noviembre

**7** Clausura Jardín Comunitario  
4:00 pm - 6:00 pm

**7, 14, 21** Clases de Ejercicios  
10:00 to 11:00 am  
Centro Adolescentes P.V.E.

**13, 20, 27** Grupo de Damas  
9:30 am to 12:00 pm  
Centro de Bienestar PV

**14** Feria Alfabetización PV  
3:00 pm to 5:00 pm  
Salón Comunitario P.V.E.

**19** Nutrición Inteligente  
4:00 pm to 6:00 pm  
Centro de Bienestar PV

**22** Servicios de Salud Plumley Village  
Cerrado

**30** Clínica contra la Gripe  
12:00 -3:00 pm

## Actividades para Diciembre

**6** Grupo de Diabetes  
9:30 - 11:30 am  
Centro de Bienestar PV

**11, 18** Grupo de Damas  
9:30 am to 12:00 pm  
Centro de Bienestar PV

**17** Nutrición Inteligente  
4:00 pm to 6:00 pm  
Centro de Bienestar PV

**25** Servicios de Salud Plumley Village  
Cerrado - Día Navidad



# Evite propagar su Resfriado ó Influenza a otros...



1. Cuando usted estornude o esté tosiendo cúbrase la boca con un pañuelo de papel y luego vótelo. Si usted no tiene papel a la mano tosa ó estornude en el area superior de su antebrazo.
2. Lave sus manos frecuentemente, especialmente después de estornudar.
3. Manténgase alejado de las personas.
4. Si usted puede no valla a trabajar ni a la escuela.
5. Limpie o desinfecte las cerraduras y las llaves de agua después de usarlas. Utilice sus propias toallas.

# Combata la influenza

- Protégase, proteja a los demás—  
vacúnese contra la influenza todos los años.
- Evite la propagación de los gérmenes—  
cúbrase cuando tose o estornuda.

**30 Noviembre** Clínica contra la Gripe  
12:00 -3:00 pm

Para más información en español visite:  
<http://www.cdc.gov/flu/>



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

Departamento de  
Salud y Servicios Humanos  
Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades

CS226328-B



## UMassMemorial Health Care

Servicio de Salud Plumley Village  
116 Belmont St. Suite 11  
Worcester, MA 01608  
Tel. 508-334-1102  
Fax 508-7951739

### Clinic Hours:

Lunes	8:30 am - 6:30 pm
Martes	8:30 am - 5:00 pm (cerrado hasta 9:30 am por reunión semanal)
Miércoles	8:30 am - 5:00 pm
Jueves	8:30 am - 6:30 pm
Viernes	8:30 am - 5:00 pm (cerramos de 12-1 pm, hora almuerzo)



Centro de Bienestar  
Plumley Village  
34 Laurel St. #2  
Worcester, MA 01608



El Grupo de UMass Memorial le da la bienvenida a la clínica de Servicios de Salud de Plumley Village a **Mary K. Flynn, MD**. La doctora en medicina para la familia proveerá servicios de salud de alta calidad para pacientes de todas las edades. Su interés clínico incluye, cuidados de maternidad y salud para la mujer. En adición al inglés, la Dra. Flynn también habla español.

# Health up to date

Plumley Village Health Services Newsletter

Year 1 - Vol. 1 - November - December 2012

A better life lies within your reach



## Surviving the Holidays

Getting ready for the holidays can be stressful. Although, we look forward to this time of the year, for many of us the holidays can cause stress/anxiety. Here are some tips for coping.

**1. Be realistic and plan ahead. Don't go into debt.**

- Set a budget and stick to it.
- Prepare certain foods ahead of time (ex. Soak dry beans and boil so they're ready for rice).

**2. Learn to relax and take a break.**

- Take a deep breath and your whole body will relax.

**3. Go for a walk.**

- Exercise will make you feel better and stronger.

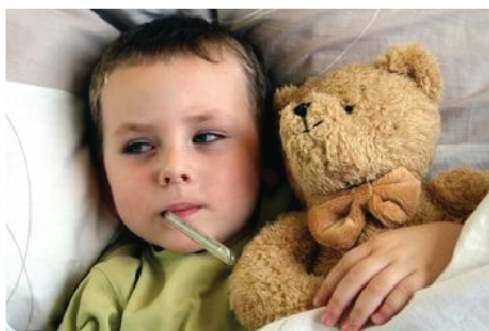
**4. Get enough sleep.**

- 7-8 hrs of sleep will make you feel rested and alert.

**5. Eat well.**

- Fill ½ of your plate with vegetables.
- Remember that eating too much sugar and fat leads to unwanted weight gain.
- Avoid too much alcohol, tobacco products, and TV. These provide temporary stress relief but, it's not a true form of relaxation.

## When the fever attacks children



### Fever

Although it can be frightening when a child's temperature rises, fever itself causes no harm and can actually be a good thing - it's often the body's way of fighting infections.

### Signs and Symptoms

A child may have fever if he or she is:

- fussy
- flushed
- uncomfortable
- sweaty
- warm to the touch

### What to do:

It's best keep a child with a fever home from school or childcare. If your child is uncomfortable due to fever, here are some ways to relieve symptoms:

- Give the child a sponge bath in lukewarm water to help bring the fever down.
- Offer plenty of fluids to avoid dehydration.
- Ask your doctor about fever-reducing medicines.
- **Never** use rubbing alcohol to bring the fever down.
- **Do not** give aspirin to an infant or child. Seek Medical Care Right Away if:
- An infant is younger than 3 months and has a temperature of 100.4° F (38° C)

**Call the doctor if an older child has fever and also:**

- Appears sick
- Has skin rash
- Has persistent diarrhea or repeated vomiting
- Has signs of dehydration (urinating less than usual, not having tears when crying, less alert and less active than usual)
- Has recurring fevers for 5 days
- Has a chronic medical problem like sickle cell disease, heart problems, cancer or lupus.

### Think Prevention!

Fevers are virtually unavoidable. The Key is to make the child as comfortable as possible until the fever passes and seek medical treatment when necessary.

## Feel Better



## Events this November

- 7** Community Garden Closing  
4:00 pm - 6:00 pm
- 7, 14, 21** Exercise Classes  
10:00 to 11:00 am  
P.V.E. Teen Spot
- 13, 20, 27** Women's Group  
9:30 am to 12:00 pm  
PV Wellness Center
- 14** PV Fair Literacy Fair  
3:00 pm to 5:00 pm  
P.V.E. Community Room
- 19** Nutrition Smarts  
4:00 pm to 6:00 pm  
P.V. Wellness Center
- 22** Plumley Village Health Services Closed
- 30** Flu Clinic  
12:00 -3:00 pm

## Events this December

- 6** Diabetes Group  
9:30 - 11:30 am  
P.V. Wellness Center
- 11, 18** Women's Group  
9:30 am to 12:00 pm  
P.V. Wellness Center
- 17** Nutrition Smarts  
4:00 pm to 6:00 pm  
P.V. Wellness Center
- 25** Plumley Village Health Services Closed - Christmas Day



# Don't spread your Cold or Flu to others...



1. When you cough or sneeze cover your mouth with a tissue and then throw tissue away. If, you don't have a tissue cough or sneeze in the crook of your arm.
2. Wash your hands frequently. Especially after sneezing.
3. Stay away from others.
4. If you can don't go to work or school.
5. Clean or disinfect doorknobs and faucets after use. Use your own towel.

# Fight the flu

- Protect yourself, protect others— get a flu vaccine every year.
- Prevent the spread of germs— cover coughs and sneezes.

**30 November** Flu Clinic  
12:00 -3:00 pm

To learn more, visit [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

CS233082-C



## UMassMemorial Health Care

**Plumley Village Health Services**  
116 Belmont St. Suite 11  
Worcester, MA 01608  
Pn. 508-334-1102  
Fax 508-7951739

### Clinic Hours:

Monday	8:30 am - 6:30 pm
Tuesday	8:30 am - 5:00 pm <i>(close until 9:30 am for weekly meeting.)</i>
Wednesday	8:30 am - 5:00 pm
Thursday	8:30 am - 6:30 pm
Friday	8:30 am - 5:00 pm <i>(We are closed daily from 12-1 pm for lunch.)</i>



**Plumley Village  
Wellness Center**  
34 Laurel St. #2  
Worcester, MA 01608



UMass Memorial Medical Group welcomes **Mary K. Flynn, MD**, to Plumley Village Health Services. As a family medicine physician, Dr. Flynn provides high-quality, compassionate care to patients of all ages. Her clinical interests include maternity care and women's health. In addition to English, Dr. Flynn is also fluent in Spanish.