



CHATTING ABOUT HEALTH

El sarampión es una enfermedad viral altamente contagiosa y potencialmente grave.

Antes de que estuvieran disponibles las vacunas de rutina contra el sarampión, cada año se infectaban entre 3 y 4 millones de personas. Entre los infectados, entre 400 y 500 murieron y 48.000 fueron hospitalizados.

Los síntomas comunes del sarampión incluyen:



- fiebre alta
- tos
- rinorrea
- ojos rojos y llorosos
- erupción cutánea (3-5 días después de que comienzan los síntomas)

El sarampión es muy contagioso

- Se propaga por el aire cuando una persona infectada tose o estornuda.
- Una persona infectada puede transmitir el sarampión a otras personas desde cuatro días antes de que comience la erupción hasta cuatro días después.

El sarampión puede ser muy grave

- 1 de cada 5 personas en EE. UU. con sarampión será hospitalizada.
- 1 de cada 1000 personas con sarampión desarrollará inflamación cerebral que puede provocar daño cerebral.
- Hasta 3 de cada 1000 personas con sarampión morirán, incluso con la mejor atención.

La vacunación es la mejor manera de protegerse usted y su familia del sarampión.



Obtenga más información sobre el sarampión del CDC

<https://www.cdc.gov/measles/index.html>



Gracias a vacunas eficaces, el sarampión fue declarado eliminado de EEUU en el año 2000.

- El sarampión sigue siendo común en muchas partes del mundo.
- Cada año, el sarampión llega a EEUU a través de viajeros no vacunados (en su mayoría estadounidenses, a veces visitantes extranjeros) que contraen sarampión mientras se encuentran en otros países.
- Cualquier persona que no esté protegida contra el sarampión corre riesgo.

NEWS

UPDATE



Hasta el 18 de Abril, se han notificado 125 casos de sarampión en EEUU.

- Eso es más de lo que se informó en todo 2023.
- *Aún no se han reportado casos en Connecticut este año.*
- La mayoría de los casos se han asociado con 7 brotes separados.
- Más del 80% de los casos ocurrieron en personas no vacunadas.

Obtenga más información sobre los casos y brotes de sarampión del CDC

<https://www.cdc.gov/measles/cases-outbreaks.html>

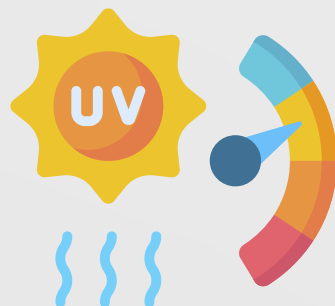


El Cáncer De Piel

es el cáncer más común en EE. UU.

- **Cualquiera puede contraer cáncer de piel.**
 - *Las personas con mayor riesgo de cáncer de piel incluyen aquellas con piel clara, ojos azules o verdes, cabello rubio o pelirrojo y antecedentes familiares de cáncer de piel.*

- **La causa más prevenible de cáncer de piel es la sobreexposición a la luz ultravioleta (UV),** ya sea del sol o de fuentes artificiales como camas solares o lámparas solares.



- En EEUU, los rayos ultravioleta tienden a ser más fuertes entre 10am y 4pm

- **Pasar tiempo al aire libre tiene muchos beneficios,** como hacer actividad física, reducir el estrés y obtener vitamina D.
- **Puede trabajar y jugar al aire libre sin aumentar el riesgo de cáncer de piel protegiendo su piel del sol.**

Protect your skin from the sun



Shade



Clothing



Hat



Sunglasses



Sunscreen

- Cuando sea posible, permanezca a la sombra bajo un árbol, una sombrilla u otro refugio.
- Las camisas de manga larga y los pantalones y faldas largos pueden brindar protección contra los rayos UV. La ropa seca y los colores más oscuros ofrecen más protección.
- Use un sombrero que le dé sombra a la cara, las orejas y la nuca.
- Use gafas de sol para proteger sus ojos de los rayos UV y reducir el riesgo de cataratas.
- Utilice protector solar de amplio espectro con SPF de 15 o superior.

Obtenga más información sobre el cáncer de piel del CDC



<https://www.cdc.gov/cancer/skin/index.htm>

VACUNAS COVID-19

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunación COVID-19 cerca de usted visite:

<https://www.vaccines.gov/>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

