

# St. Jude para los Padres

JULIO 2017

## St. Jude es el hospital de niños con cáncer No.1

St. Jude Children's Research Hospital fue reconocido como el hospital de niños con cáncer N.º 1 en el ranking de 2016-17 de los Mejores Hospitales de Niños publicado por *U. S. News & World Report*.

“Estamos profundamente agradecidos

a las familias que confiaron la atención de sus niños a St. Jude”, declaró James R. Downing, MD, Director y Gerente General. “Este ranking nacional refleja la dedicación de nuestros empleados, que trabajan juntos todos los días para brindar la mejor atención a cada niño. Nos

comprometemos a continuar mejorando nuestra investigación y tratamiento a fin de salvar más vidas jóvenes”.

Los rankings de los Mejores Hospitales para niños se publican en [at usnews.com/best-hospitals/pediatric-rankings](http://usnews.com/best-hospitals/pediatric-rankings).

## La Sala de Ejercicio para Padres puede ayudar a aliviar el estrés

El personal de St. Jude entiende que cuidar a un niño que padece una enfermedad grave puede ser muy estresante. El ejercicio es una de las formas probadas que ayudan a aliviar el estrés. Ahora que usted está en el hospital casi todos los días puede ser difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio.

Para ayudarlo a mantenerse saludable y aliviar el estrés St. Jude cuenta con una Sala de Ejercicio para Padres dentro del hospital. Está ubicada en el nivel plaza del Kay Research and Care Center (Centro de Investigación y Cuidado Kay), Sala IAP124.

La sala se encuentra solo algunos pisos más abajo de las áreas de atención de los pacientes hospitalizados, de modo que los padres puedan volver a la habitación de sus niños rápidamente si fuera necesario.

El uso de la sala de ejercicio está limitado a los padres y cuidadores de 18 años y mayores. Los adolescentes de 13 años y mayores pueden hacer uso de la sala siempre que estén acompañados de un padre o tutor. No se permite la entrada de pacientes a la sala de ejercicio.

La Sala de Ejercicio para Padres está abierta las 24 horas del día con acceso seguro. Simplemente presione el botón que se encuentra afuera de la puerta e infórmele al guardia quién es usted. Luego, el guardia le abrirá la puerta. Hay disponibles dos vestuarios con duchas (uno se encuentra por el pasillo de la sala de ejercicio y el otro a la vuelta de la esquina). Para ducharse se debe traer su toalla y los productos de higiene.

La sala de ejercicio cuenta con colchonetas para hacer estiramiento y trabajo en el suelo, varias máquinas de cardio y entrenamiento con pesas. También hay disponibles toallas de mano para el ejercicio. Las cámaras de seguridad monitorean la sala para su seguridad y hay un teléfono en la sala por si necesita ayuda.

Cualquiera que use la Sala de Ejercicio para Padres deberá completar y firmar una exención de responsabilidad primero. Hay un buzón con estos formularios en la sala de ejercicio, o usted puede completar la

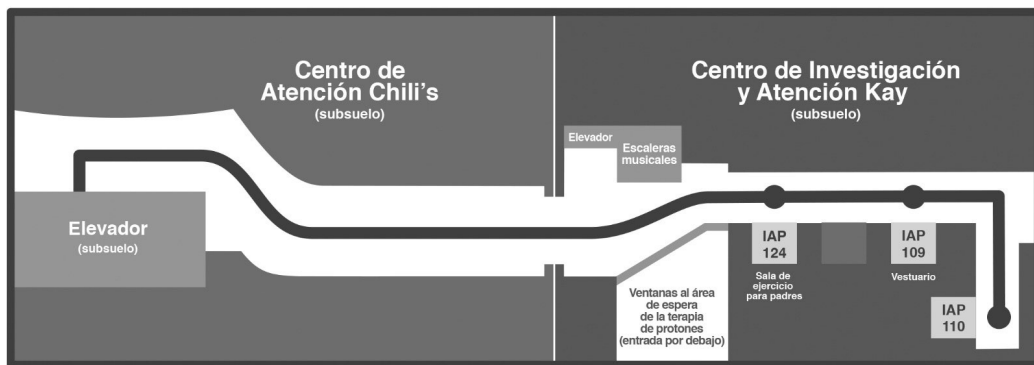
### Para llegar a la Sala de Ejercicio:

En el primer piso de Centro de Atención Chili's, tome el ascensor que se encuentra cerca del mostrador de información de la entrada y el Centro de Imágenes Diagnósticas. Presione “P” para ir al nivel Plaza. Cuando llega al nivel plaza del Centro de Atención Chili's siga el plano de arriba para llegar a La Sala de Ejercicio para Padres y los vestuarios.

exención en el Centro de Recursos Linda R. Hajar, que se encuentra en el Centro de Atención al Paciente, segundo piso sala B2000.

Si desea usar la Sala de Ejercicio para Padres, pero no puede dejar a su niño solo en el área de tratamiento para pacientes ambulatorios o en la unidad de pacientes hospitalizados, consulte con su enfermera o asistente social acerca del programa Manos que Ayudan. Los voluntarios de Manos que Ayudan pueden cuidar a los pacientes y hermanos, para que los padres se tomen un recreo. Los voluntarios de Manos que Ayudan se encuentran en el hospital de lunes a viernes de 9 a. m. a 8 p. m. y los fines de semana si hay voluntarios disponibles. Estos voluntarios pueden quedarse con su niño hasta dos horas.

Para más información acerca de la Sala de Ejercicio para Padres pídala a un miembro del personal una copia de la guía instructiva “Sabe usted... Sala de Ejercicio para Padres”.



## Está usted invitado al Día del Sobreviviente

Prepárese para el Día del sobreviviente de St. Jude 2017. El evento de este año será el sábado 9 de Septiembre de 10 a. m. a 2 p. m. en el Marlo Thomas Center for Global Education and Collaboration (Centro Marlo Thomas para la Educación Global y Colaboración). Disfrute de un hermoso día lleno de novedades de St. Jude, información sobre la salud y diversión al estilo del oeste para todas las edades.

Un “sobreviviente” es cualquier persona que tiene una historia de cáncer, desde el momento del diagnóstico y por el resto de su vida. Eso significa que los pacientes actuales están invitados.

Podrá disfrutar de nuestra ceremonia anual de reconocimiento y del orador invitado Wendy Harpham, MD, visitas del hospital, reuniones de información presentada por el cuerpo docente y el personal de St. Jude y también juegos de rodeo, comida y música en vivo.

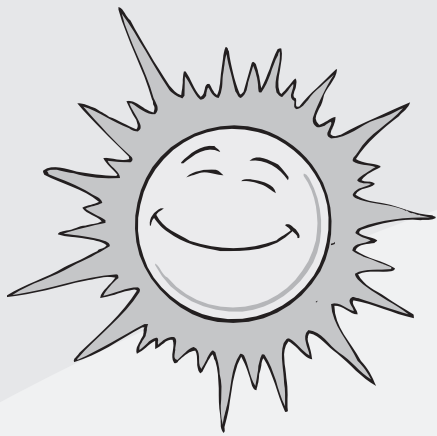
Para más información y para registrarse, visite [www.stjude.org/survivors-day](http://www.stjude.org/survivors-day)

Si aún tiene preguntas, comuníquese con el operador a la línea gratuita al 1-866-278-5833 y pida con el interno de Comunicación al 3306, o envíe un correo electrónico a

[publicprograms@stjude.org](mailto:publicprograms@stjude.org)

Se pueden inscribir los sobrevivientes y hasta cuatro invitados. El plazo máximo para inscribirse es el 1 de agosto.





## Hablemos de medicinas

### Aprenda a guardar los medicamentos correctamente

Por Shane Cross, Doctora en Farmacia, Servicios Farmacéuticos

Todos sabemos lo importante que es tomar los medicamentos correctamente, pero el debido almacenamiento también es crucial. Los medicamentos pueden perder potencia y no harán el mismo efecto si están expuestos a humedad, calor o a la luz solar. Asegúrese de guardarlos en un lugar fresco y seco fuera de la luz solar. Contrario a la creencia popular, el botiquín del baño no es un buen lugar para almacenar los medicamentos. Los baños son demasiado húmedos y calurosos.

Algunos consejos prácticos para el almacenamiento de los medicamentos:

- Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los medicamentos en envases a prueba de niños.
- Si un medicamento debe mantenerse en frío, guárdelo en el estante superior de la nevera fuera del alcance de los niños.
- Controle la fecha de vencimiento con frecuencia y deseche los medicamentos vencidos.

Si tiene preguntas acerca del correcto almacenamiento de los medicamentos, le pedimos que consulte con el médico de su niño, la enfermera o el farmacéutico.

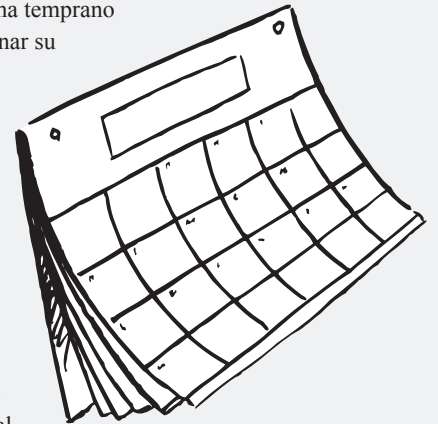
## Cancele o re programe los MRIs de inmediato si no va a poder asistir

Por favor le pedimos que llame en el momento que sepa que su niño no va a poder asistir a la cita de MRI (Imagen por Resonancia Magnética). Generalmente hay una lista de espera para los turnos de MRI. Si usted llama temprano para cancelar o reprogramar, el personal podrá asignar su turno a otro paciente.

Cuando un paciente no se presenta y no llama, hace que los otros pacientes tengan que esperar más tiempo para recibir el cuidado que necesitan.

Si su niño tiene un resfriado o síntomas de gripe, le pedimos que llame y hable con el personal de la clínica para ver si se puede reprogramar el escaneo. Esto le evitará tener que ir al hospital si el personal considera que el escaneo se debe cancelar hasta que su niño se sienta mejor.

Le pedimos que recuerde llamar al personal de la clínica en cuanto sepa que su niño no podrá asistir al MRI. El personal y otras familias de los pacientes le estarán muy agradecidos por su ayuda.



El boletín *St. Jude para los Padres* es publicado el 1.º de cada mes por la división de Servicios Centrados en el Cuidado de la Familia y Comunicaciones Biomédicas. Sus preguntas y comentarios son importantes para nosotros. **Queremos imprimir sugerencias y consejos prácticos escritos por padres de St. Jude para que sean compartidos con otros padres.**

Para compartir ideas o recibir este boletín por correo electrónico, por favor, comuníquese con la RN, MSN Alicia Huettel al 901-595-5453 ([parents\\_newsletter@stjude.org](mailto:parents_newsletter@stjude.org)) o con Lois Young ([lois.young@stjude.org](mailto:lois.young@stjude.org)). Para suscribirse a la versión en línea de este boletín, visite [www.stjude.org/parents-newsletter](http://www.stjude.org/parents-newsletter). St. Jude es un Empleador que ofrece Igualdad de Oportunidades.

St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040). ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث بلغة أخرى، فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك بالمجان. يرجى الاتصال بالرقم 1-866-278-5833 (الهاتف النصي: 1-901-595-1040).



## St. Jude Children's Research Hospital

ALSAC • Danny Thomas, Founder

*Finding cures. Saving children.*

262 Danny Thomas Place  
Memphis, TN 38105-3678