



The Wellness Watch

Septiembre 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Septiembre: Mes Nacional de Concientización del Traumatismo Cerebral (TBI)

Se causa TBI por un golpe, puñetazo, o sacudida a la cabeza, o por una herida que penetra la cabeza y afecta la función normal del cerebro. Puede ser liviano o severo.

- TBI es una causa mayor de muerte o discapacidad en los EEUU, y contribuye a 30% de muertes causados por heridas
- Una caída es la causa mayor de TBI
- Otras causas incluyen:
 - Recibir una golpe de un objeto
 - Heridas en deportes
 - Accidentes de tránsito
 - Explosiones y otras herida de combate
- El tipo, la severidad, y fuente del impacto, y el tipo de movimiento de la cabeza (giro o sobre inclinación de la cabeza), pueden influir el tipo y la cantidad de daño al cerebro.
- Se clasifican los TBI como ligero, moderato, o severo. Un TBI ligero también se conoce como **contusión cerebral**.
- Una contusión cerebral puede tener varios síntomas. Los comunes incluyen:
 - Fatiga o cansancio
 - Vista nublada
 - Pérdida de conciencia
 - Dolor de cabeza
 - Dormir demasiado o muy poco
 - Mareos
 - Dificultad en concentrarse
 - Nausea o vómitos

Buscar ayuda médica para cualquiera persona que recibe un golpe a la cabeza o el cuerpo que causa alguno de los síntomas listados arriba, o resuelta en cambios en comportamiento que le causa preocupación.

Ir a la Sala de Emergencia o llamar a 911 ahora si:

- ▶ Se empeoran los síntomas
- ▶ La persona se ve adormilado y no se puede despertar
- ▶ La pupila de un ojo está más grande que la otra
- ▶ Hay convulsiones o ataque como de epilepsia
- ▶ La persona vuelve más confuso o agitado
- ▶ La persona pierde la conciencia (aun por un momento)

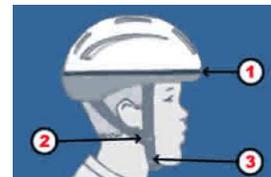
- Prevención es la mejor manera de evitar TBI:
 - Usar seguros de ventana y rejas de seguridad para niños
 - Instalar pasamanos en el baño para los más viejos
 - Silla infantil para autos y cinturones de seguridad para todos
 - No se olviden los CASCOS

¿Quieren saber más? Aquí hay un recurso bueno del Centro del Control de Enfermedades acerca de TBI: <http://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/>

Ajustar Cascos de Bicicleta

Proteger contra heridas de cabeza por asegurarse que los cascos de bicicleta de Usted y sus hijos están ajustados correctamente:

1. El casco estará en posición horizontal. El casco cubrirá la frente hasta dos dedos (horizontales) arriba de las cejas.
2. Las correas formarán una "V" a los dos lados del las orejas, formando el punto un poco más en frente y abajo de la oreja.
3. Asegurarse que la hebilla funciona apropiadamente y la correa está segura. Solamente habrá suficiente lugar para poner un dedo entre la correa y la barbilla.
4. Un chequeo final, abrir la boca como para bostezar. El casco empujará la cabeza para abajo. Si no, apretar las correas.



Hay más información acerca de cómo usar cascos que incluye otros deportes y actividades: <http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/>

Rincón de Recursos Técnicos

Primeros Auxilios de la Cruz Roja, aplicación autorizada



- Gratis para iPhone y Android
- Provee consejo experto para las emergencias cotidianas
- Le ofrece la información que necesita para ofrecer primeros auxilios en las situaciones más comunes
- Videos, pruebas interactivas, e instrucciones simples de manera paso a paso.

Descargar de Apple o Google Play – disponible en español



Seguridad de Mochilas en el Regreso a la Escuela

Aquí hay aviso de la Academia Americana de Pediatría para prevenir heridas por cargar mochilas llenas de libros:

- Asegurarse que la mochila tenga correas anchas y que las correas y espalda tiene apoyos.
- Empacar lo más liviano que pueda. Las cosas más pesadas estarán más cerca al centro de la espalda
- Usar todos los compartimientos disponibles.
- La mochila nunca pesará más de 10-20% del peso del niño.
- Siempre usar ambas correas. Cargar la mochila con solamente una correa puede dañar los músculos.
- Si se permite las reglas de la escuela, probar usar una mochila con ruedas. Se ayuda mucho si son pesados los libros. Acordarse que ruedas no funcionan bien con escaleras, y no cabrán en la taquilla.

Ideas Saludables para la Loncherita de Escuela

Aquí hay unos consejos de la **Asociación Americano del Corazón** para hacer más saludable la comida al mediodía. ¡Puede seguir los mismos consejos para [su lonche también!](#)

Consejos para Sándwich:

- Probar usar variaciones como tortillas integrales o pan pita 100% integral.
- Añadir zanahorias ralladas, pepinos en rebanada, o rebanadas de aguacate con lechuga en los sándwich.
- Probar pechuga de pollo en vez de carnes procesadas para sándwich.

Para divertirse:

- Hacer una “salsa” de mantequilla de maní y yogurt magra para manzanas y peras
- Ofrecer salsa de tomate o de frijoles para mojar zanahoria, apio, o pimiento

Permitir los niños ayudar: Tal vez produzca más desorden, pero los niños tienen más probabilidad de comer el almuerzo si lo preparan – y es buena manera de pasar tiempo junto.

Estiramiento para el Cuello, Espalda y Hombros

Si encuentra tensos el cuello y la espalda de arriba, estos ejercicios de estiramiento le ayudaren. Si causan dolor, o si se siente peor, no los haga.

Guías generales para los ejercicios siguientes:

- Mantener la posición por 30 segundos.
- Hacer el ejercicio dos veces a cada lado. No hacer el ejercicio hasta el punto de dolor.
- Probar hacerlos dos veces al día cuando los músculos están calentitos.
- ¡Continuar de respirar durante los ejercicios!

1. Sentarse en la mano derecha para anclarla. Inclinar la cabeza al izquierdo hasta sentir el estiramiento al lado derecho del cuello. Asegurarse de mantener la cabeza hacia frente. El único movimiento es la inclinación.



2. Mirando hacia frente, girar la cabeza hacia la derecha. Inclinar la cabeza para mirar la axila derecha y siente el estiramiento desde la parte arriba del hombro izquierdo hacia el cuello.



3. Agarrar las dos manos en frente y levantar los brazos. Inclinar la barbilla hacia el pecho hasta sentir el estiramiento.



4. Extender el brazo y moverlo hacia el otro lado. Poner la otra mano un poco arriba del codo y jalar el brazo hacia el pecho hasta sentir el estiramiento atrás del hombro y en la mitad de la espalda. Asegurarse que los hombros se mantienen niveles y que el torso no se gira.