



Abril 2016

### Abril: Mes Nacional de NO Manejar Distraído

Lo vemos todos. Gente que habla en sus celulares, envía mensajes de texto, come, pone el maquillaje, aún lee un libro – ¡Mientras MANEJA! Seamos culpables de eso también. El problema es que estas actividades nos distraen de nuestra primera responsabilidad – ¡manejar prudentemente!



Manejar distraído es un problema creciente. ¡Más de 9 muertes y 1,150 heridas cada día se deben a manejar distraído!

Las tres categorías de manejar distraído son:

**Visual** – quitar la vista de la calle

**Manual** – quitar las manos de la rueda

**Mental** – quitar la mente de la calle

La distracción más peligrosa hoy es enviar *mensajes de texto* porque es una **distracción visual, manual, y mental, todas de una vez.**

Otros datos acerca de manejar distraído:

- o En 26% de todos los choques el manejador usó un celular, incluyendo los de “manos libres”.
  - Al usar el teléfono, la habilidad del cerebro a utilizar imágenes móviles cae 33%.
  - Al usar el teléfono, mirar tras la brisera reduce lo que percibe por 50%.
- o No puede hacer mil cosas al manejar. Su cerebro no puede hacer dos cosas a la vez y asegurarse de manejar sin problemas.
- o Enviar mensajes de texto aumenta el riesgo de choques tanto como tomar 4 cervezas y tiene la culpa en 25% de todos los choques cada año.



### Para manejar sin peligro necesita:

- 1. Apagar el celular.** Ponerlo fuera de su alcance antes de manejar. ¡Evitar la tentación!
- 2. No textos permitidos.** No mandar ni leer textos ni email, ni navegar el Internet. El uso de “voz a texto” le distrae aún más que teclear textos.
- 3. Poner los pasajeros a trabajar.** Pedirlos a hacer las llamadas, contestar textos, y navegar mientras Usted maneja.
- 4. Estacionar.** ¿Necesita llamar a alguien o manejar una situación con los niños? Primero, estacionar el vehículo en un lugar seguro.
- 5. Asegurarse que las mascotas estén seguros** en el vehículo antes de manejar.
- 6. Publicar que está manejando.** Poner un mensaje en el teléfono que está manejando y cuándo espere estar a su destino.
- 7. Manejar seguramente es su mayor responsabilidad mientras se siente a la rueda.** Hacer el foco en manejar. ¡No comer, beber, arreglarse, leer, fumar, ni hacer otra actividad que le quitan los ojos o cerebro de la calle!

### Rincón de Recursos Técnicos

#### Drive Alive App

- ¡Recibir galardones de no enviar textos mientras maneja!
- Drive Alive es una aplicación que monitoriza el uso de aplicaciones mientras marcha.
- Le da crédito por ser manejador seguro.

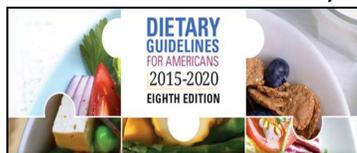


<https://itunes.apple.com/us/app/drive-alive-lite/id569048203?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.drivealive.demo&hl=en>

## ¿Qué ha cambiado en las nuevas Guías Dietéticas Americanas?

Publicadas en Enero, aquí están las metas principales:



♦ **Seguir un patrón alimentario saludable durante toda la vida** para ayudar a mantener un cuerpo y peso saludable; y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

♦ **Comer una variedad de comidas altas en nutrición y bajas en calorías.**

Escoger comidas en todos grupos (carne magras, frutas, verduras, granos, nueces, y productos lácteos bajos en grasas) que contienen más nutrición y menos calorías.

- ♦ **Limitar calorías de azúcares añadidos, grasas saturadas, y reducir el sodio/sal** – que se encuentran en comidas procesadas, y bebidas como té dulce, sodas, y bebidas de deporte o energía!
- ♦ **Cambiar a comidas y bebidas saludables** – y guardar en mente las preferencias personales y de familia para lograr y mantener el cambio.
- ♦ **Apoyar comer saludable a todos**, tanto en su casa, como en la escuela de los niños y otros lugares en la comunidad.

## Receta del Mes — Churrasco Argentino en Salsa Criolla

4 Porciones | Calorías 220 | Grasa Saturada 3.5 g | Proteína 25 g | Sodio 80 mg

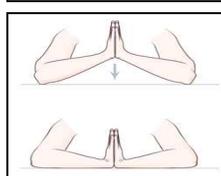
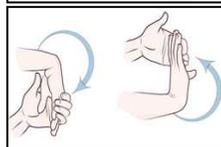
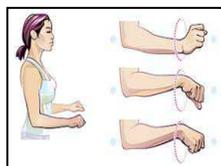
### Para la Salsa:

- 1 tomate mediano en trozos finos (½ taza)
- ¼ cebolla roja pequeña, finamente picada (½ taza)
- ¼ cucharada de perejil fresco finamente picado
- ⅛ cucharadita hojuelas de pimienta seca
- 2 cucharadita vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita ajo picado
- ¼ cucharadita hoja de orégano
- ⅛ cucharadita Adobo bajo en sodio
- 2 cucharadas aceite de oliva

1. Mezclar todos ingredientes en un tazón pequeño . 2. Tapar y refrigerar de 1 o hasta 48 horas.

**Para el Churrasco:** • 1 lb. carne de falda • ⅛ cucharadita Adobo bajo en sodio, al gusto

1. Calentar la parrilla a fuego medio-alto. Espolvorear la carne por ambos lados con el Adobo. 2. Asar la carne, volteando una vez, hasta que la carne esté bien dorada por ambos lados y se cocine (alrededor de 6 minutos para término medio). 3. Dejar reposar por 5 minutos. 4. Dividir los filetes de manera uniforme en los platos de servir. 5. Cubrir con la salsa criolla.



## Consejo para Buena Forma – Estiramiento de muñecas

Nuestras manos y muñecas se usan para nuestro trabajo, quehaceres, y jugar deportes. Hacer estos estiramientos puede mantener sueltos los músculos de las muñecas y antebrazos .

- ♦ Empezar con hacer círculos por girar las manos diez veces en cada dirección.
- ♦ Continuar por enderezar el brazo en frente con la palma hacia abajo.
  - Doblar la muñeca así que las puntas de los dedos están más cerca al suelo .
  - Mover la mano ligeramente hacia el cuerpo hasta sentir el estiramiento en los músculos del antebrazo .
- ♦ Manteniendo el brazo recto, y la palma hacia abajo, doblar la muñeca así que las puntas de los dedos están más cerca al techo, como si parara el tráfico.
  - Ligeramente mover los dedos hasta sentir el estiramiento al lado abajo del antebrazo.
  - Mantener el estiramiento 30 segundos. Hacer 2 repeticiones en cada brazo para ambos estiramientos.

♦ Terminar con poner las palmas justas, colocando los codos en una mesa. Dejar caer las manos hacia la mesa hasta sentir el estiramiento en las muñecas. Mantener 30 segundos y hacer 2 repeticiones. También puede hacerlo parado sin poner los codos en una superficie dura .