



Julio 2016

### Julio: Lo Que Necesita Saber Sobre el Zika

Han visto los titulares sobre el virus Zika. Aquí tiene las nuevas del **Center for Disease Control (CDC)**:



- Brotes anteriores acontecieron en la África tropical, sureste asiático, y las islas del Pacífico.
- El brote corriente se encuentra en Brasil.
- Hasta la hora, no hay casos en que se ha contratado Zika de personas ubicadas en los EEUU. Todos los casos se han contratado fuera de los EEUU continental.
- Zika puede infectar a alguien sin síntomas, o solamente unos leves.
- Síntomas incluyen: fiebre, erupción, dolor de coyunturas, ojos rojos, y, a veces, dolores de cabeza o de los músculos.
- Síntomas normalmente duran unos pocos días hasta una semana.
- Hasta el momento, no hay vacuna o medicina específica para prevenir o tratar el Zika.
- Se difunde el Zika:
  - Por mosquitos
  - Durante relaciones sexuales con un hombre infectado
  - De una mujer infectada a su bebé
- Probablemente por transfusiones de sangre, pero no se ha confirmado
- El mosquito Aedes transmite el Zika.
  - Estos mosquitos se encuentran en los estados del sur hasta Minnesota en el norte, y al noreste
  - Están agresivos durante el día, pero pueden pican de noche también
- La preocupación principal es infección durante el embarazo. Zika puede causar malformación congénita, incluyendo a la peor, *Microcefalia*, que afecta al cerebro, causando la cabeza del bebé ser excepcionalmente pequeño.
- En las regiones donde se encuentra Zika, han visto casos de una condición rara que se llama **Síndrome Guillain-Barré**, que causa parálisis en todo el cuerpo.

### Lo que puede hacer para proteger la familia y a si mismo:

- Vestirse de camisa de manga larga, así como pantalones largos también.
- Tratar la ropa con permetrina, o comprar ropa ya tratada. NO aplicarla directamente a la piel.
- Usar repelentes de insectos registrados con la EPA como DEET, pero:
  - No usar repelentes en bebés menos de 2 meses de edad
  - Para niños de 2 meses en adelante, usar aceite de "lemon eucalyptus" o "para-menthane-diol"
- No rociar repelentes a la piel que estará bajo de la ropa.
- Si también usa filtro solar, ponerlo antes del repelente.
- Quedar en lugares con:
  - Aire acondicionado
  - Mosqueteros para ventanas y puertas
- Si no es posible reparar el daño de mosqueteros de ventana o puerta, dormir bajo mosqueteros para la cama.
- Prevenir la difusión de Zika por no participar, o usar condón en relaciones sexuales.



Para más información véase el sitio del CDC:

<http://www.cdc.gov/zika/>

### Rincón de Nutrición

- ▶ Comer frutas y verduras de varios colores.
- ▶ Diferentes colores normalmente significan diferentes nutrientes.
- ▶ Más colores hacen la comida parecer más apetitosa.



## Consejos para Cohetes Seguros en el 4° de Julio



Cohetes son una parte grande de muchas celebraciones del 4° de Julio. Desafortunadamente, casi 230 personas van a la sala de emergencia cada día en las dos semanas antes y después de 4° de Julio por una herida causada por cohetes. Casi 50% de ellos son heridas a las manos, ojos, o cabeza .

Así pueden quedarse seguros:

- Nunca dejan los niños jugar con o prender los cohetes. Un adulto responsable debe supervisar.
- Conocer los cohetes – antes de prenderlo, leer la etiqueta para precauciones y cómo funcionaría.
- Asegurarse que los cohetes son **LEGALES** en su área antes de comprar y usar.
- Sólo usar cohetes afuera.
- Prender sólo un cohete a la vez, y alegrarse de ello rápido.
- Mantener una manguera llena, y una cubeta cerca.
- Siempre llevar anteojos de seguridad.
- Nunca tratar de reprimir o agarrar cohete no estallado. A la vez, esperar 20 minutos y ponerlo en una cubeta de agua.
- Desechar cohetes estallados por mojarlos y ponerlos en un basurero de metal afuera de un edificio u otros materiales que pueden quemarse.
- No cargar cohetes en el bolsillo de los pantalones, y **JAMÁS** combinar alcohol y cohetes.

## Asar Verduras & Frutas

Como ya está el verano, ¿va a cocinar con la parrilla? ¿También asa verduras y frutas? Si no, pruébeselo este año.

Aquí hay unos consejos para empezar:

- Para evitar que la comida clave a la parrilla:
  - Aplicar un poco de aceite de canola u olivo a las verduras y frutas
  - Usar paquetes de papel de aluminio aplicados con aceite
  - Usar una parrilla antiadherente
- Asar las verduras y frutas con fuego moderado. Puede usar un fuego indirecto o moverlas a una parte de la parrilla más fresca para prevenir la superficie de cocinar demasiado rápido.
- Normalmente se asan las **verduras** con la cáscara. Así provee más nutrientes. En el caso de elotes, las hojas son un aislante natural que lo previenen de secarse.
- Unas verduras se asan crudas, otras necesitan cocinar de antemano. Ejemplos son:
- **¿Y de fruta?** Las mejores frutas asadas empiezan firmes y apenas maduras.
  - Piña, sandía, manzana, durazno, y peras son buenos para la parrilla.
  - Pelar la fruta antes de ponerla a la parrilla si prefiere.



Cocinadas por vapor de antemano	Mejor asadas crudas
◊ zanahoria	◊ pimiento
◊ remolacha	◊ berenjena
◊ papas	◊ champiñón
◊ calabaza de invierno	◊ calabaza de verano
◊ brócoli	◊ cebolla
◊ alcachofa	◊ camote

