



September 2016

Septiembre: Mes de Prevenir Caídas

No importa su edad, caídas pueden ser serias. Pueden ser más serias para personas de edad más avanzadas.

Personas de edad más avanzada, o que tienen enfermedades particulares como huesos porosos, tienen más probabilidad de quebrantar un hueso si caen. Y estas quebrantadas pueden durar más tiempo en curarse.

Por aprender cómo prevenir caídas, puede reducir el riesgo de lástima para la familia, o sí mismo.

Las razones por qué ocurren caídas

Varios eventos o condiciones pueden contribuir a caídas. Cosas como:

- ♦ Tomar alcohol o ciertas medicinas
- ♦ Resbalarse o tropezarse en superficies resbaladizas
- ♦ Enfermedad
- ♦ Falta de fuerza muscular, reflejos lentos, o problemas con el balance

Cómo prevenir caídas

Así como hay muchas razones porque personas se caen, hay muchas cosas para prevenir caídas. Aquí hay unas:

- ♦ Llevar zapatos con suelas no resbaladizas y tacones bajos
- ♦ Evitar superficies resbaladizas. Si la acera está resbaladiza o cubierto de hielo, caminar en el césped
- ♦ Esparcir sal, arena para gatos, o arena en superficies resbaladizas
- ♦ Usar bastón o andador para ayudar si camina inseguro
- ♦ Quitar el desorden, especialmente por tener el piso ordenado
- ♦ Asegurarse que las alfombras estén fijadas, o que tienen sustrato no resbaladizo

- ♦ Asegurarse que las alfombras estén fijadas, o que tienen sustrato no resbaladizo
- ♦ Instalar barra de seguridad en los baños y duchas
- ♦ Usar alfombrilla no resbaladiza en el baño
- ♦ Asegurarse que las escaleras estén bien iluminadas y tienen barandilla a ambos lados
- ♦ Comprar teléfono sin cables y guardarlo consigo. Así reduce el riesgo de caer mientras se apura a contestar el teléfono, y le permite llamar por asistencia se es que caiga
- ♦ Si su médico le otorga, hacer ejercicios de fortalecimiento y balance

Reducir el riesgo de quebrar huesos si caiga

- ♦ Si va perdiendo el balance, tratar de caer hacia delante o atrás. Hay mayor riesgo de quebrar la cadera si cae a un lado.
- ♦ Usar sus manos o agarrar cosas para reducir su velocidad y darse menos golpe.

Para más información, véase: http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/osteoporosis/fracture/prevent_falls_ff.asp#why

Rincón de Nutrición

Añadir sabor a la comida

Buena cocina mejora el sabor de la comida. Así puede mejorarla con:

- ♦ Un chorro de limón o lima
- ♦ Esparcir hierbas frescas
- ♦ Una poca pimienta



Salud para los estudiantes

Es la hora de regresar a la escuela. Aquí hay unos consejos para mantener los niños sanos y listos para aprender:

Vacunas – ¿Han recibido sus niños tanto como Usted todas las vacunas debidas? La mayoría de escuelas requieren vacunas. Póngaselas temprano, y no se olviden ponerla contra la influenza .

Higiene – Hay muchas personas que llevan enfermedades a la escuela a compartir. Así pueden hacer para evitar enfermarse los niños y llevar la enfermedad a casa:

- Lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer
- Dar los niños alcohol en gel para cuando no pueden usar jabón y agua
- Enseñarles no compartir comida o bebida con sus compañeros



Dormir – Suficiente sueño es esencial para aprender. Niños y jóvenes necesitan más que ocho horas cada noche. Tratar cambiar la hora de dormir más temprano gradualmente en las semanas antes de empezar la escuela. Así les prepara levantarse para el día de escuela. Y no dejarles desvelar en los fines de semana.

Comida Sana – Es muy fácil agarrar comida rápida. Hay que invertir tiempo en dar comida sana a su niño. Comprar frutas y verduras (son sanas), así como productos de granos integrales. Tomar tiempo en los fines de semana para preparar comida sana para la semana que entra. Puede usar restos de cenas sanas también.

Arroz con pollo

5 porciones de 1½ taza Calorías 425 | Grasa Saturada 2g | Proteína 29g | Sodio 341mg

Ingredientes

- | | | |
|-------------------------------|--|---|
| 1 taza cebolla troceada | 1 cucharadita perejil troceado | 5 tazas arroz integral cocido en agua no salada |
| ¼ taza pimienta verde | ½ cucharadita pimienta negra | 3½ tazas pechuga de pollo cocido, con piel y huesos removidos, y troceado |
| 2 cucharaditas aceite vegetal | 1¼ cucharadita ajo picado | |
| 1 lata (8 oz) salsa de tomate | 1 cucharada cilantro troceado (opcional) | |

Directions

1. En un sartén grande, sofreír cebollas y pimienta verde en aceite por 5 minutos a fuego mediano
2. Añadir salsa de tomate y especie. Calentar bien.
3. Añadir arroz y pollo cocidos. Calentar bien.
4. Servir con cilantro esparcido si quiere.



Consejo para Buena Forma

Mantener fuertes los músculos del torso es importante para evitar heridas a la espalda. Un músculo ubicado más al fondo de la espalda se llama multifido.

Una manera de fortalecerlo es levantar las piernas y brazos al estar costado en el estómago. Poner una almohada bajo su pelvis ayude a prevenir la espalda hacer demasiado arco.

- ◆ Depende en su capacidad, puede empezar levantando solamente sus piernas.
- ◆ Añadir los brazos más tarde cuando se siente más fuerte y tiene más confianza.
- ◆ Para el músculo multifido, imaginarse que se levanta el cóccix. Se siente los músculos en ambos lados de la espina apretarse o “hincharse”.
 - Estirar y levantar la pierna derecha que apenas la rótula sale del suelo.
 - Asegurarse que la espalda no se pone en arco y las caderas no se mecen.
 - Mantener la pierna en el aire por 5 segundos, y bajarla.
 - Repetir lo mismo con la pierna izquierda.
 - Continuar de una pierna a otra por 10-15 repeticiones (1-2 conjuntos).
- ◆ Cuando está listo, empezar a levantar el brazo opuesto de la pierna que levanta – brazo derecho con pierna izquierda.
- ◆ Pensar de estirar el cuerpo, no solamente levantar unas partes de ello.

