



Diciembre 2017

Felices Fiestas

Seguridad durante las Fiestas

Las fiestas de Navidad y el Año Nuevo traen sus propios riesgos. Miles de personas se lastiman por accidentes relacionados a las fiestas. Aquí hay unos consejos para asegurar que la temporada sea segura y feliz.

Decorar el Árbol Pensando en los Niños

Mover los ornamentos quebrantables o que tienen ganchos de metal a lo más alto del árbol. Colgar los más apropiados para niños más abajo.



Dar Agua al Árbol Regularmente

Arboles naturales se ven bonitos y huelen bien, pero las agujas pueden secarse y volver en peligro de fuego. Asegurarse que el árbol tenga suficiente agua por averiguar regularmente.



Revisar las Luces

Examinar las luces del árbol, y las que pone alrededor de la casa si haya alambres expuestos o raídos, conexiones sueltas, o enchufes quebrados. Botar los que están dañados.

Apagar las Candelas

Mantener candelas a lo menos 12 pulgadas de cualquier cosa combustible, y apagarlas cuando sale del cuarto o antes de dormirse.

Almacenar Fósforos Fuera del Alcance

Siempre colocar los fósforos y encendedores en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños. Evitar los encendedores novedades o que parecen juguetes.

Mantener Plantas Peligrosas Fuera del Alcance

Mantener las plantas de las fiestas que sean venenosas fuera del alcance de los niños o mascotas. Se incluyen las frutas de los muérdagos, acebo, y cereza de Jerusalén.

En una emergencia de envenenamiento, llamar al Poison Control Center nacional a **1- 800-222-1222**.

Buscar el Juguete Perfecto para cada Edad

Considerar la edad del niño cuando compra un juguete o juego. Vale el tiempo en leer las instrucciones y advertencias para asegurarse que el regalo es apropiado.

Antes de comprar el juguete perfecto, asegurarse que no haya partes pequeñas u otros peligros potenciales de asfixia.

Mantener Pilas de Botón Fuera de los Niños

Vigilar de pedazos pequeños, incluyendo pilas de botón, que se pueden incluir en juguetes electrónicos. Este tipo de juego es apropiado para niños mayores, pero pueden ser un riesgo para sus curiosos hermanos pequeños.

No Olvidar el Casco

Si el anhelo de sus niño es una bicicleta, patineta, o escúter, hay que regalar un casco también para protegerles mientras juegan.



Prevenir Quemaduras

Para prevenir quemaduras de comida o líquidos calientes, usar la hornilla atrás y girar la olla para que la asa se mueve de la orilla.

Colocar Comida en una Mesa

Para prevenir que nada se vuelque, colocar comidas pesadas en una mesa fuera del alcance de los niños jóvenes, y no en la puerta del horno.

Involucrar los Niños Mayores en Cocinar

Enseñar los niños mayores y responsables a cocinar con seguridad: 1) nunca salir de la cocina mientras use la estufa u horno, 2) usar agarradera manopla para remover comida de la estufa u horno, 3) usar la microondas cuidadosamente.



Lavar las Manos

Lavar las manos es una de las mejores maneras de proteger la familia contra enfermedades.

Lavar las manos es una de las mejores maneras de prevenir la difusión de microbios. Manos limpias pueden parar la difusión de microbios de una persona a otra, y aún a la comunidad entera—de su casa y sitio de trabajo a guarderías infantiles y hospitales.

¿Cuándo se debe lavar las manos? Puede mantenerse sano a sí mismo y a otros por lavarse las manos frecuentemente, especialmente cuando microbios están dispuestos a contaminarle las manos y difundir fácilmente a otros:

- ◆ **Antes, durante, y después** de preparar comida.
- ◆ **Antes y después** de cuidar un enfermo.
- ◆ **Antes** de comer.
- ◆ **Antes y después** de cuidar una herida.
- ◆ **Después** de sonarse la nariz, toser, o estornudar.
- ◆ **Después** de tocar un animal, o sus alimentos o desechos.
- ◆ **Después** de usar el inodoro.
- ◆ **Después** de cambiar pañuelos.
- ◆ **Después** de limpiar un niño que usó el inodoro.
- ◆ **Después** de tocar basura.

¿Cómo se lavan las manos correctamente? Seguir estos 5 pasos para lavarse las manos correctamente cada vez.

- ◆ **Enjuagar** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), apagar el agua, y aplicar el jabón.
- ◆ **Jabonar** las manos por frotarlas con el jabón, tanto la trasera como entre los dedos y bajo de las uñas.
- ◆ **Fregar** las manos 20 segundos a lo menos. ¿Necesita cronómetro? Canturrear la canción “Happy Birthday” completamente dos veces.
- ◆ **Enjuagar** las manos con agua corriente limpia.
- ◆ **Secar** las manos usando toalla limpia o secarlas por el aire.



¿Y qué de gel antiséptico para las manos? Lavar las manos con agua y jabón es la mejor manera de deshacerse de microbios en la mayoría de situaciones. Si agua y jabón no están disponibles, usar un gel antiséptico para las manos que contiene a lo menos 60% de alcohol —averiguar en la etiqueta. Los geles basados de alcohol:

- ◆ Rápidamente pueden reducir el número de microbios en las manos, pero **NO** pueden deshacerse de todos tipos de microbios
- ◆ No sean tan eficaz cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas.
- ◆ No quiten químicos dañosos como pesticidas o metales pesados de las manos.

Tengan cuidado cuando usan geles antisépticos con niños; tragar los geles basados en alcohol puede causar envenenamiento si la persona traga unas pocas bocanadas.



¿Cómo se usa gel antiséptico para las manos?

- ◆ Aplicar el gel a la palma de una mano (leer la etiqueta para saber la cantidad correcta).
- ◆ Fregar las manos para esparcir el gel sobre todos los superficies hasta secarlos.

Calabaza Acorn con Tapa de Queso

Parmesano, migajas, y hojas de salvia crean una tapa salada y crujiente sobre la calabaza “acorn”. Puede ser aperitivo o una parte de la comida de fiesta. Tiempo requerido: 25 minutos. Porciones: 4

Mesclar:

- 2 dientes de ajo picados
- 8 hojas de salvia picadas
- 1/2 taza queso parmesano rallado
- Piel rallada de 1 limón
- 3 cucharadas migajas
- 3 cucharadas aceite de olivo
- Un poco de sal y pimienta morrón



Poner suavemente encima de rebanadas de calabaza “acorn”.

Hornear en solo un nivel a 450° F por 15 a 20 minutos.

Receta de Food Network Magazine

Consejo de Buena Forma—Bailar es Bueno para el Seso



En un estudio reciente cuando 26 adultos mayores tomaron lecciones de bailar, o hicieron ejercicios de resistencia o flexibilidad una vez a la semana, a lo menos, por 18 meses, encontraron que sus hipocampos crecieron. Es buena noticia porque el hipocampo juega un papel clave en aprender y la memoria. El balance de los participantes también mejoró. Durante las lecciones de bailar aprendieron los pasos de chacha y la vid.

Fuente: Frontiers in Human Neuroscience, June 15, 2017