



Diciembre 2018



Seguridad del Árbol de Navidad

Mientras decora los vestíbulos esta temporada de fiestas, sea inteligente en cuanto a fuego. Un fuego pequeño que alcanza el árbol de Navidad puede crecer rápidamente.

Escoger el Árbol

- Escoger un árbol con frescas agujas verdes que no caen al tocar.

Colocar el Árbol

- Antes de colocar el árbol, cortar 2" del base del tronco.
- Colocar el árbol a lo menos 3 pies lejos de un fuente de calor, como chimeneas, radiadores, velas, calefacción central, o luces.
- Añadir agua a la plataforma del árbol, y repetirlo cada día.
- Dejar las salidas sin bloqueo.



Prender las Luces

- Usar luces probadas por un laboratorio calificado. Algunas sólo se usan adentro, o afuera.
- Reponer luces Navideñas raídas, cables quebradas o enchufes flojos. Leer las instrucciones del productor acerca de cuántos cables a conectar.
- Nunca usar velas prendidas para la decoración del árbol.
- Apagar las luces navideñas antes de salir de la casa o acostarse.



Después de la Navidad

Deshacerse del árbol después de la Navidad o cuando esté seco. Árboles secos son un peligro de fuego, y no se debe dejarlos en la casa o garaje, o apoyados por la casa.

Buscar un programa de reciclaje en la comunidad.

Recoger las luces de afuera adentro para prevenir peligro y permanecer más tiempo.



¡HECHOS!

- Un cuarto de incendios de los árboles Navideños se causan por problemas de electricidad.
- Aunque incendios de árboles Navideños no son comunes, cuando sí ocurren frecuentemente son más severos.
- Un fuente de calor demasiado cerca al árbol causa como **un incendio en cuatro** de esos incendios.

Plato Navideño con Vegetales

¿Habrás un aperitivo más perfecto para la fiesta que un árbol Navideño hecho de vegetales? Es muy fácil hacerlo de vegetales de varios colores:

- Brócoli para las ramas verdes
 - Tomates "Cherry" para decoración
 - Coliflor para nieve
 - Pimiento amarillo para la estrella!
- En este ejemplo se usan pretzels para el tronco, pero se podría usar una zanahoria.



Usando un plato grande, colocar los vegetales como árbol de Navidad. Se ve bien y es muy saludable.

Cortar el tallo de los brócoli y coliflor para que se acueste derecho.

Poner salsa para mojar junto al plato, y ¡ya está!

Los niños puede ayudar con este proyecto divertido. ¡También es buena manera de incentivarlos a comer los vegetales!

¡Hay más ideas en la aplicación Pinterest!



Vacuna contra la Neumonía: lo que deben saber todos

Neumonía (enfermedad neumococo) es una infección de los pulmones que se hace más difícil respirar. Es común en niños pequeños, pero adultos más viejos tienen riesgo más grande de enfermedad seria o aún muerte.

¿Necesito la vacuna contra Neumonía?

Aunque la vacuna contra neumonía no puede prevenir todos los casos, puede bajar su riesgo de ponerse enfermo. Y si se ha puesto la vacuna y se pone enfermo, es probable que tendría un caso más leve.

Adultos más viejos y ciertas personas con problemas de salud son más probable de ponerse enfermo con neumonía. Es más común en personas con un sistema inmunitario débil.

¿Quiénes deben ponerse la vacuna? El CDC recomienda la vacuna a:

- ◆ Todos los niños menores de 2 años de edad
- ◆ Todos los adultos de 65 años o más. Mientras envejece, su sistema inmunitario no funciona tan bien como antes. Tendrá más problemas combatiendo la neumonía.
- ◆ Personas de 2 a 64 años con ciertas condiciones médicas. Muchas enfermedades causan su sistema inmunitario a debilitarse, así es menos capaz de combatir enfermedades como neumonía. Pueden incluir enfermedades del corazón, diabetes, enfisema, asma, o EPOC (enfermedad de obstrucción pulmonar crónica). También personas que reciben quimioterapia, trasplante de un órgano, o tienen VIH o SIDA, las que beben mucho, o que recuperan de cirugía o una enfermedad severa.
- ◆ Adultos de edad 19 a 64 que fuman

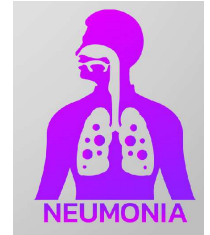
No todos necesitan la vacuna contra neumonía. Si es un adulto sano de edad 18 a 64, probablemente puede omitirla. También, no debe ponerse esta vacuna si tiene alergia a uno de los ingredientes de la vacuna. ¿No está seguro? Pregúntesele a su médico.

Hay dos tipos de vacunas que pueden prevenir neumonía neumococo:

- ◆ **PCV13** ayuda a proteger personas de los 13 tipos más comunes de bacteria que causan neumonía.
- ◆ **PPSV23** protege contra 23 tipos adicionales de bacteria de neumonía. Ni una vacuna ni la otra puede prevenir todo tipo de neumonía, pero luchan contra los 30 tipos comunes y más severas.

Personas que necesitan una vacuna contra neumonía deben recibir ambas vacunas.

Para la mayoría de personas, una inyección de cada vacuna sería suficiente para protegerles para su vida. A veces necesita un dosis de recuerdo. Pregúntesele al médico si necesita uno.



Consejo para Ejercicio durante las Fiestas

Es importante reconocer y aceptar que las fiestas tendrán un impacto en su rutina de ejercicio. Pero con planificación y creatividad será un impacto mínimo. Aquí hay unas ideas:

- ◆ Primero, poner la prioridad en ejercicio. No hacer unas actividades normales de la temporada para tener suficiente tiempo para el ejercicio.
- ◆ Si el tiempo no alcanza ir al gimnasio, hacer ejercicio a casa. Probar ejercicios contra el peso corporal como aeróbico, yoga, y Pilates. Usar un DVD, o solo hacer ejercicios como lagartijas o abdominales.
- ◆ ¿Necesita ir de compras? Estacionar el carro más lejos de la puerta, o ir temprano y caminar unas vueltas antes de hacer compras.
- ◆ Hacer un plan con sus compañeros para caminar cada mediodía. Si somos responsables ante alguien, es menos probable que haríamos excusas y no hacer ejercicio.
- ◆ ¡Por hacer ejercicio en Diciembre, puede empezar con sus resoluciones del Año Nuevo!



¿Cómo aliviar acidez después de comidas de fiesta?

Comer en moderación y evitar o limitar desencadenantes (como comidas grasosas, picantes o ácidas) puede prevenir que los ácidos del estómago no pasen al esófago, lo que causa la sensación de ardimiento en la garganta y pecho que se asocia con la acidez.



- ◆ Si se da ese gusto, puede aliviarse por tomar unos sorbitos de agua, y luego un antiácido líquido de venta libre, como Gaviscon, que forma una capa protectora encima del contenido del estómago.
- ◆ Tabletas antiácidas, como Tums, también son buenas para acidez ocasional.