



Septiembre 2018

Mes de Prevención de Piojos

Piojos son insectos marrón o gris que se alimentan de la sangre de la cabellera. Piojos son un problema común, especialmente para niños.



- Son contagiosos, irritantes, y a veces son difíciles de curarse.
- Piojos no son peligrosos, no llevan enfermedades, ni bacterianos ni virales.
- Una infestación de piojos, se llama pediculosis capitis, **no es** una señal de mal higiene personal ni un ambiente sucio.

Síntomas - No se de cuenta que tiene piojos. Los síntomas comunes puede incluir:

- **Picazón** en la cabellera, cuello y orejas es el síntoma más común. Es una reacción alérgica a la saliva del piojo.
- **Piojo en la cabellera** sean visibles, pero son difíciles a ver porque son pequeños, evitan luz, y mueven rápidamente.
- **Huevos de piojos (liendres) se pegan a tallos de pelos** muy cerca a la cabellera.



- ◊ Son difíciles a ver porque son muy pequeños.
- ◊ Se ven más fácilmente alrededor de las orejas y las entradas del cuello.

- ◊ Liendres vacíos se vean más fácilmente porque tienen color más claro, y están a una distancia de la cabellera.
- ◊ La presencia de liendres no siempre indica una infección corriente.

Tratamiento- Ve al doctor antes de empezar tratamiento si sospecha una infección de piojos.

- Se han tratado unos niños para piojos con medicamentos de venta libre o remedios caseros aunque no tengan piojos.
- Su médico puede recomendar un champú medicinal, crema enjuague, o loción para matar los piojos. Sean medicinas de venta libre o de receta.
- Seguir las instrucciones cuidadosamente para librarse de todos piojos y liendres.

- Hay poca o ninguna evidencia clínica que remedios caseros o naturales son eficaz en librarse de los piojos.

Es mejor tratar los piojos rápidamente cuando se encuentran, porque se transmiten fácilmente y rápidamente de persona a persona.

Transmisión - Piojos trepan, pero no pueden brincar ni volar. Se transmiten normalmente por contacto de cabeza a cabeza.

Transmisión indirecto es poco probable, pero piojos se difunden de persona a persona por cosas como:

- sombreros y bufandas
- cepillos, peines, y accesorios del pelo
- auriculares
- almohadas, toallas, y tapizado
- ropa almacenada junta (p.ej. sombreros y bufandas colgadas en el mismo gancho)

Mascotas como perros o gatos no juegan un papel en difundir piojos.

Complicaciones - Rascar la cabellera por el picazón de piojos puede conducir a una infección.

Prevención - Es difícil prevenir la difusión de piojos en niños en guarderías infantiles y escuelas porque hay tanto contacto personal. Sin embargo, es buena práctica que los niños:

- cuelguen su ropa en un gancho separado de la del otro niño
- no compartir peines, cepillos, sombreros y bufandas

No tenga pena de compartir cascos de bicicleta si sea necesario. Sobrevivir un choque es más importante que piojos.

Fuente: Mayo Clinic

Rincón Técnico

Un buen sitio para aprender todo acerca de piojos es HeadLice.Org.



Este sitio tiene muchos recursos incluyendo, las nuevas, videos, actividades educativas para niños, y mucho más. (En "Select Language", marque "Spanish") ¡Pruébalo! <https://www.headlice.org/>

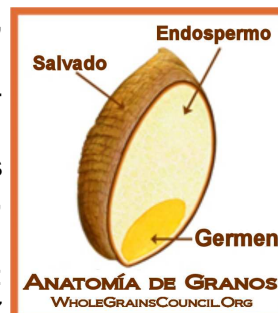
Septiembre es el Mes de Granos Integrales

Hay muchos **beneficios para la salud** que son bien documentados de **comer granos integrales** - incluyen:

- ◆ menos riesgo de derrame cerebral
- ◆ menos inflamación
- ◆ menos riesgo de enfermedad cardiaca
- ◆ menos riesgo de diabetes tipo 2
- ◆ mejor balance de peso
- ◆ menos riesgo de cáncer colorrectal

Granos integrales contienen las tres partes originales (salvado, germen, y endospermo) y todos los nutrientes que ocurren naturalmente y en las mismas proporciones que cuando el grano crecía en el sembradío.

- **El Salvado** es la superficie del grano comestible. Contiene antioxidantes importantes, vitaminas B, y fibra.
- **El Germen** es el embrión que contiene la posibilidad de crecer a nueva planta. Contiene muchas vitaminas B, algo de proteína, minerales y grasas saludables.
- **El Endospermo** es la reserva de alimentos para proveer energía a la planta joven. Es la parte más grande del embrión, y sobre todo contiene carbohidratos ricos en almidón, con unas proteínas, y cantidades pequeñas de vitaminas y minerales.



Ejemplos de granos integrales cuando se comen en una forma entera incluyen: cebada, alforfón, maíz (en forma de masa y palomitas de maíz) avena, quinua, arroz integral o salvaje, centeno, sorgo, y todas variedades de trigo (incluyendo trigo bulgur).

“Granos refinados” se llaman los que no son integrales porque les faltan una o más partes claves (salvado, germen, o endospermo). Ejemplos de granos refinados son harina blanca y arroz blanco.

- ◆ Refinar quita como una cuarta de la proteína y de la mitad hasta dos terceros de docenas de nutrientes, así reduciendo mucho el valor nutritivo del grano.
- ◆ Ahora se come la mayoría de granos en estado refinado, que resulta en problemas nutricionales y enfermedades de carencia.

“Enriquecidos” se llaman a granos refinados a que se ha añadido cinco de los nutrientes que hacen falta y en cantidades diferentes que originalmente contenían.

Trigo blanco es un tipo de trigo que no contiene genes de color en el salvado. (Trigo rojo, el otro tipo, contiene 1 a 3 de estos genes.) El salvado tiene un sabor más blando, que le hace más interesante a personas acostumbradas a harina refinada. Expertos consideren que trigo normal y trigo blanco son iguales en nutrición.

¡La mejor elección para la salud es comer granos integrales!

Pilaf de Cebada y Poro

Direcciones

1. Sofreír **1 poro cortado en rebanadas** (solo las partes blancas y verde claro) en una olla con **1-2 cucharadas aceite de olivo**.
2. Añadir **1-1/4 tazas cebada instantánea, 3 cucharadas de pasas doradas, 3/4 cucharadita sal kosher and 2 tazas agua**; hervir a fuego lento.
3. Cocinar con fuego mediano bajo, tapado, hasta tierno, como 12 minutos.
4. Poner a un lado 5 minutos. Luego mezclar con **1-2 cucharadas de albahaca o cebollino cortados** (u otras hierbas), **piel y jugo de un limón, 1-2 cucharadas aceite de olivo, y sal y pimienta** al sabor.



25 Septiembre: Día de Salud y Aptitud Física de la Familia en los USA

Actividades familiares y aptitud física a un edad joven les ayuda a niños a desarrollar hábitos saludables para la vida entera. Y si ejercicio parece jugar, la familia entera disfrutará más y lo continuará. Aquí hay sólo una idea para actividades familiares para ayudar a todos a hacer ejercicio.

Reservar Tiempo a Jugar 30 minutos tres veces a la semana para hacer ejercicios divertidos con los niños.

- ◆ Hacerlo una parte de la rutina después de la escuela o la cena.
- ◆ Rayuela o el escondite les gustarán a niños jóvenes. Jugar fútbol o baloncesto con los mayores.
- ◆ Planear una actividad familiar cada fin de semana. Sea tan simple como llevar los más jóvenes al parque, o los más mayores a una excursión del día entero.

La clave es planear tiempo en que los niños mueven sus cuerpos en actividades. Cuando niños prueben diferentes maneras de mover sus cuerpos, pueden encontrar ejercicios agradables y lo continuarán a lo largo del tiempo.

