



Octubre 2019

6 - 12 de Octubre Semana de Prevenir Incendios



La mejor manera de protegerse a su familia y a sí mismo de herida o muerte en el caso de incendio es tener un plan de escape.

Es importante tomar el tiempo para practicar la ruta de escape para que todos la sepan bien.

Más que un tercero de adultos creen que tendrán a lo menos 6 minutos para escapar un incendio.

No es así según The National Fire Protection Association (NFPA). Muchas veces el tiempo es más corto, y poder sobrevivir depende en su decisión de salir del edificio inmediatamente.

NFPA sugiere lo siguiente al planear una ruta de escapar para la familia:

- Identificar 2 salidas de cada cuarto en la casa.
- Establecer un lugar fuera de la casa donde la familia se reunirá.
- Asegurarse que las ventanas se abran fácilmente para una ruta de escape posible.
- Practicar y establecer que los niños pueden abrir puertas y ventanas fácilmente.
- Enseñar los niños cómo escapar si no los puede ayudar. Enseñarlos no demorar.
- Probar los detectores de humo regularmente y cambiar las baterías una vez al año a lo menos.



Consejos para Cuando Tiene Algo en el Ojo

De vez en cuando algo se pone en el ojo, sea un poco de maquillaje, un granito de arena, o una pestaña.



Cuando eso le acontece, nunca frote el ojo. Si tiene lentes de contacto, removerlos inmediatamente. El ojo naturalmente se inunda con lágrimas, así sacando los restos.

Si los restos no salen del ojo a través de las lágrimas, WebMD le avisa que:

- ♦ llene un frasco pequeño con agua limpia o solución salina
- ♦ ensople el ojo en el agua
- ♦ abra y cierra el ojo varias veces



Un lavado de ojo sea disponible en el trabajo. Si así es, usarlo siempre.

Cuando obtener ayuda para los ojos

Ir a la Emergencia inmediatamente si:

- ♦ algo perfora el ojo,
- ♦ el ojo sangra,
- ♦ el ojo no cierra.

Químicos en el ojo también es una emergencia. Ensople con agua por 15 minutos, poner una taza de papel sobre el ojo, y obtener ayuda.

Ayudando los Paramédicos

Si necesita llamar los paramédicos en un emergencia, haga lo que pueda para recibirlos, o, a lo menos, estar muy cerca.

Ir afuera inmediatamente: sea lugar público, restaurante, o casa, si puede. Si un perro se enfrente los paramédicos al llegar a la casa, por ejemplo, tardará el tratamiento.



Más Fibra para Mejor Salud

Fibra es buena para el cuerpo. Ayuda a bajar colesterol, previene estreñimiento, y aún ayuda en perder peso.

Fibra Soluble que se encuentra en comidas como avena, arvejas, frijoles, y fruta, ayuda a bajar colesterol.

Fibra No Soluble que se encuentra en salvado, harina, papas, y vegetales como coliflor, ayuda a pasar comida a través del sistema digestivo.



Fibra también hace cosas pocas conocidas como reducir el riesgo de estreñimiento, hemorroides, y diverticulosis.

La mayoría de Americanos solo comen 15 gramos de fibra al día, en vez de lo recomendado 21-25 gramos para mujeres, y 30-38 gramos para hombres.

Añadir fibra a una dieta saludable le de más protección contra diabetes, enfermedad del corazón, y aún menos riesgo de piedras en los riñones.

Al añadir fibra también necesita añadir agua, puesto que fibra absorbe líquidos.

- ◆ Frutas y nueces proveen un gramo o dos por servido, pero la Clínica Mayo dice que peras, manzanas, frambuesas, bananas, y naranjas contienen 3 a 5 gramos.
- ◆ De los vegetales, recibirá 4 a 5 gramos de solo una media taza de judías verdes, calabacitas, frijoles o batatas.



- ◆ Unos cereales comunes ofrecen mucho. Por ejemplo, dos galletas de trigo triturado contienen 5.5 gramos, una taza de Post Raisin Bran contiene 7.1 gramos, y una taza de Kashi GoLean contiene 10.2 gramos.
- ◆ Para una boconada, 3 tazas de palomitas de maíz contienen 3.3 gramos.

El Costo de Halloween en Calorías

¡Tal vez se ha preguntado pero realmente no quería saber!

¡Sea valiente! ¡No se oculte los ojos! Aquí hay las calculaciones de una madre de lo que su hija llevó a casa la noche de Halloween.

Según Anna Fader de "Mommy Poppins", su hija llevó una bolsa de como 80 dulces enteras.



La cuenta total de estos dulces fue 7,238 calorías.

Los niños tienen resiliencia, por supuesto. Pero tendrían que caminar 44 horas para gastar esas calorías extras. Al ser honesto, ¿cuáles son los chances que un niño caminaría tanto?

Ahora Hablan Mejor de Huevos



Hace tiempo que pensaba que comer huevos fue tan malo que fumar cigarrillos. Una investigación reciente desacredita esa idea.

Un estudio, publicado en la revista *Heart*, dice que comer un huevo entero cada día puede bajar su chance de desarrollar enfermedad del corazón o vasos sanguíneos.

Los investigadores encontraron:

- ◆ 26 por ciento reducción en el riesgo de derrame cerebral hemorrágico (sangre en el cerebro)
- ◆ 28 por ciento reducción en muerte por derrame cerebral hemorrágico
- ◆ 18 por ciento reducción en muerte por enfermedad cardiovascular (vasos sanguíneos reducidos o bloqueados pueden conducir a un ataque cardíaco, angina, o derrame cerebral)
- ◆ 12 por ciento reducción en enfermedad isquémica del corazón (arterias reducidas)

De modo que puede disfrutar el huevo, pero no hay que írsele la mano.