



Abril 2020



La información acerca de COVID-19 se pone al día continuamente mientras la enfermedad se difunde y aprendemos más acerca de ella. De modo que no tratamos de darles instrucciones detalladas de lo que debe hacer. Al contrario, compartimos estas acciones sencillas que son las más importantes para cualquiera enfermedad contagiosa, incluyendo al coronavirus.

- ◆ Si está enfermo, quédese a casa.
- ◆ Si se pone enfermo, váyase a casa y quédese allí.
- ◆ Lávese las manos frecuentemente, seguido por poner loción.
- ◆ Trate de no tocar su cara, especialmente cerca a los ojos, nariz, y boca.
- ◆ Evite multitudes.
- ◆ Sigue las recomendaciones de los Centers for Disease Control (CDC) y sus oficiales estatales.
- ◆ Obtenga su información de fuentes confiables.

La mejor cosa que puede hacer para prevenir la difusión es lavarse las manos apropiadamente. Así se hace, según los Centers for Disease Control.

- ◆ Enjuagarse las manos con agua pura corriente, fría o tibia, y cerrar el grifo.
- ◆ Aplicar jabón, enjabonando las manos por frotarlas con el jabón, incluyendo el dorso de las manos, entre los dedos, y bajo las uñas.
- ◆ Fregarse las manos a lo menos 20 segundos (p.ej. cantando Happy Birthday dos veces).
- ◆ Untar con loción para asegurarse que no se sequen las manos. El virus puede pasar por grietas en la piel.

Olvídese de máscaras. Se han pedido a todo el mundo no comprar máscaras si está sano y no cuida alguien que está enfermo.

¿Dar la mano? Mejor saludar a otros sin tocar. Se ha visto en videos de China que unas personas se tocan pies (en zapatos).

Tratamientos para COVID-19

Hay mucha desinformación en el internet y redes sociales acerca de tratamientos para COVID-19. Para decirlo claramente:

No hay medicina, ni suplemento, ni vitamina, ni otra cosa que puede prevenir ni tratar la enfermedad corona virus (COVID-19).

Tardará meses o más para encontrar tratamientos seguros y efectivos.

No se crean los fraudes hablando de “tratamiento milagroso para virus”, “tratamiento para Virus Corona”, “Vitamina para Prevenir COVID-19” u otras declaraciones semejantes.

Puesto que el resfriado común también es un virus corona, muchos promocionan remedios para resfriado de venta libre como tratamiento para COVID-19.

Considere que no hay buena evidencia que estos tratamientos ayudan el resfriado común. Así que no es probable que ayuden a COVID-19.

Esté alerta que muchos de esos “tratamientos” tienen efectos secundarios malos o no son seguros para tomar. Unos aún son venenosos, y causan daño serio o aún muerte. Ahorre dinero y protéjase la salud—no los compre.

¿Qué puede hacer? Si tiene síntomas leves, quédese a casa hasta recobrar la salud. Puede aliviar los síntomas al:

- ◆ Descansar y dormir
- ◆ Mantenerse caliente
- ◆ Tomar muchos líquidos
- ◆ Usar humidificador de cuarto, o tomar ducha calentita para aliviar la garganta o toz

¿El mejor tratamiento? ¡Prevenir exposición!



Mujeres Tienen Problemas Únicos de la Vista al Envejecer

Nuestra visión cambia durante nuestras vidas. Al envejecer necesitamos más luz para ver. Se pone más difícil ver la diferencia entre unos colores, más difícil enfocar en cosas cercanas, y más difícil ajustar entre brillo y oscuridad.

Mujeres, en particular, experimentan desafíos únicos de la vista al envejecer.

- ◆ Como viven más largo, más mujeres tienen trastornos de la vista. Tienen más probabilidad de recibir ciertos tratamientos de cáncer que afecten la vista.
- ◆ La incidencia de cataratas, glaucoma, degeneración macular, y ojo seco es más elevada en mujeres. También experimenten cambios en la vista por embarazo y menopausia.
- ◆ Además de cambios en hormonas relacionados con la edad, mujeres también son más susceptibles a enfermedades autoinmunes que hombres. Muchas de ellas afectan la visión, como lupus, síndrome de Sjogren, o hipertiroidismo.



La organización *Prevent Blindness* ha designado Abril como Mes de Salud y Seguridad de la Vista de Mujeres para aumentar la conciencia de mujeres y educarlas en su riesgo aumentado de enfermedades de la vista.

La organización recomienda pasos para proteger la vista y salud ocular, incluyendo a:

- ◆ Examinarse de la vista (cada otro año a lo menos).
- ◆ Dejar de fumar.
- ◆ Usar lentes de sol que bloquean UV y sombrero con ala cuando está afuera.
- ◆ Usar cosméticos de ojo con seguridad.
- ◆ Usar lentes de contacto con seguridad.



¿Ir de micro vacaciones?

Habían ir o quedar en casa de vacaciones. Hay otro tipo de vacación también. Ahora hay nueva moda de vacaciones, la micro vacación. Es ir de un viaje muy corto, y adultos jóvenes nos muestran cómo.

Según un reporte de Preferred Hotels, la micro vacación es un viaje de menos de cuatro noches. Tres cuartos de los adultos más jóvenes tomaron una, y más de 25 por ciento tomaron a lo menos tres micro vacaciones en un año. Esa generación, que aprecia experiencias más de cosas, ha encontrado que pueden visitar más lugares y todavía tener suficiente tiempo para trabajar y ganar suficiente para pagar el viaje según Business Insider.

Pero no son los únicos que toman viajes cortos. 69 por ciento de adultos de edad mediana tomaron uno, además de 60 por ciento de los más viejos.

El viaje corto requiere menos planificación y preparación. Ya no hay que salir de vacaciones en estado de agotamiento por tratar de hacer el trabajo de dos semanas en una sola.

El viaje corto es perfecto para los que no pueden salir del trabajo por mucho tiempo. Puede ser buena manera de explorar y recargar sin estar ausente por demasiado tiempo.

Pensar Fuera de la Caja (o Bolsa)

Las comidas mejores para combatir cáncer no tienen etiqueta. Sean tomates, zanahoria, manzanas, verduras frondosas, calabazas, arándanos azules, o cualquier fruta o vegetal en la tienda, todas son comidas buenas porque naturalmente están bajas en calorías de azúcar o grasa añadida.

