



Mayo 2020

### La Comida No Puede Trasmitir Este Coronavirus

Hasta el momento no hay evidencia que sugiere que el coronavirus que causa COVID-19 se transmite por comida ni que causa enfermedad grave por infectar el estómago o entrañas. Aquí es lo que sabemos:

#### 1. Personas se ponen enfermos por contacto con otras personas, no la comida.

“Debemos enfocarnos en lo que sabemos de cómo las personas se ponen enfermas,” dice Benjamin Chapman, profesor y especialista en seguridad de comida de NC State Univ.

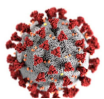
De los factores de riesgo de COVID-19, el primero es estar cerca a alguien infectado.



Según reportes de grupos de enfermos en China, cruceros, y hogares de ancianos, “ni el manejo ni consumir comida son factores de riesgo a lo máximo,” dice Chapman. “Si fuera, viéramos datos semejantes a brotes de enfermedades transmitidos por comida, como de lechuga romana o carne molida.”

#### 2. Este virus causa enfermedad severa por infectar la vía respiratoria, no los intestinos.

COVID-19 es un virus con membrana, o “sobre” que rodea la materia genética. Según lo que sabemos ahora, esa membrana no sobrevive el ambiente ácido del estómago.



De modo que si un comprador infectado fuera a toser en una manzana antes que Usted la comprara y comiera, o si un trabajador de restaurante estornudara cerca de su comida antes de empacarla para llevar, el ácido del estómago mataría el coronavirus antes de poder infectar los intestinos.

“Distinto a los virus gastrointestinales como norovirus y hepatitis A, que pasan por comida infectada, el COVID-19 es un virus que causa enfermedad respiratoria” dice Chapman.

Otro razón es cocer. Suficiente calor debería inactivar el coronavirus.

#### 3. Este virus no sobrevive mucho tiempo en los superficie ... lavarse las manos o usar gel de alcohol es la mejor defensa.

Parece que el virus muere rápidamente en el superficie de paquetes de comida. Depende en el superficie, la mitad del virus morirá entre 6 a 7 horas. Casi todo el virus desaparecerá en un día o dos. Es raro que el virus dura hasta 3 días.

¿Cuánto virus se necesita para enfermarle? No está claro. La cosa es que menos virus quiere decir menos riesgo.



“Lo que es más importante, el virus no se trasladará de mi caja de cereal a mi nariz, mis ojos, o mi sistema respiratorio sin mis manos,” dice Chapman. “Y lo puedo prevenir al lavarme las manos.”

El riesgo sea bajo, pero es buena idea lavarse las manos después de ir a la tienda o desempacar entregas, tanto como antes de preparar o comer comida. Lavarse las manos previene que tanto virus que se ha quedado en las manos pueda alcance los ojos, nariz, o boca, y lavarse las manos le protege de otros gérmenes como *Salmonella* o la influenza.

#### Diente de León: Comida Tempranita

Unos consideran que esa alfombra amarilla que aparece cada primavera sea mala yerba, pero las abejas y expertos en la salud la consideran comida.



Abejas y larvas de mariposas comen diente de león en Abril y Mayo. Es una fuente importante de polen y néctar tempranos.

Diente de León ha sido una fuente de comida importante desde que el mundo es mundo.

- ◆ Se pueden comer flores, hojas, y raíces.
- ◆ Contienen muchas vitaminas, fibra, y antioxidantes.

También unos estudios muestran que diente de león baja inflamación.

Se puede usar diente de león para hacer vino, jalea, y salsa espesa.

## Reparación de Casa y Caídas de Escalera

La Academia de Medicina de Emergencia reporte un estudio que muestra que la mitad de los lastimados por caídas de escaleras estaban a casa. Trabajaban en proyectos como pintar o limpiar los canalones de la casa, o hicieron reparaciones menores del techo.

Huesos quebrados fueron las heridas más comunes, seguidos por torceduras, moretones, y cortaduras.

Casi las mitad de los lastimados dijeron que cayeron porque no se colocó bien la escalera. Se colocó en terreno desnivelado o escurridizo, o no se colocó seguramente contra la pared de la casa, o estaba demasiado vertical.

Casi la tercera parte estiraron demasiado lejos, y otros resbalaron en los escalones.

La Academia recomienda que:

- ◆ Se coloque la escalera en terreno nivel.
- ◆ Se coloque a una distancia apropiada de la casa.
- ◆ Haya otra persona para estabilizar la escalera mientras alguien la suba o baja.
- ◆ No se estire demasiado lejos, ni al derecho ni al izquierdo.
- ◆ Siempre quédese lejos de cables de alta tensión.



## 25 de Mayo: ★ DIA DE LOS ★ CAÍDOS ★ Hora Para Recordar los Valientes

La tradición de honrar los defensores caídos del país empezó como costumbre de primavera después de la Guerra Civil. Originalmente se llamaba Día de Decoración. Era un tiempo de honrar los de valor sin fin.

- ◆ A la lista de los que murieron en Gettysburg y Bull Run, añadimos los nombres de la Batalla de las Colinas de San Juan, Inchon, Vietnam, los desiertos del Oriente Medio, y un mil de otros lugares de guerras.
- ◆ Durante el resto del año estos valientes descansan en la anonimidad, pero en el Día de los Caídos los recordamos y les agradecemos por su sacrificio enorme.
- ◆ En vez de tiempo de tristeza, debe ser confirmación que esos hombres y mujeres no cayeron en vano. Este día especial es homenaje a los caídos y al país que continuó en búsqueda de justicia y democracia. Lamentamos los caídos, pero regocijamos en su memoria y la democracia que defendieron.

## Padres Cuidándose a Sí Mismos Durante Cuarentena

Tal vez una persona pensaría en tomar un baño de espuma para escapar los problemas de la vida. Pero ellos regresan al salir del baño.

Hay un término, “cuidándose a sí mismo”, pero la definición varía mucho. La meta es encontrar tiempo para sí mismo en el mundo frenético. Es desafiante normalmente, pero cuando añadimos cuarentena, distanciamiento social, y escuelas cerradas ¿qué deben hacer los padres?

Unos consejos del internet incluyen:

- ◆ Limitar el tiempo que gasta en las noticias y media social. Hay que poner un balance entre informarse y estar sobresaturado. Demasiadas noticias de cosas que no puede controlar es malo para la salud mental.
- ◆ Estirarse. Demasiado tiempo a casa puede decir demasiado tiempo sentado. De modo que levántese y manténgase activo. Le agradecerán las caderas y coyunturas.
- ◆ Mantener una rutina. No es decir que el horario sea inflexible, pero una rutina nos ayuda sentir en control. Haga la cama y vístase, aunque sea con ropa cómoda. La rutina y el cambio de ropa le ayudará su actitud y la actitud de la familia.
- ◆ Ir afuera. Sea correr de larga distancia, o una caminata pequeña, aire fresco y luz del sol son claves.
- ◆ Considerar levantarse antes de la familia. Aunque puede ser duro, una hora para sí mismo puede hacer la diferencia en manejar el resto del día. Para unos el revés es mejor—quedarse en pie unos minutos más para tiempo a solas.

Más Espacio	Mantener Calma	Ser Positivo	Cuídese
Retirarse	Gozar de la vida	Divertirse	Respirar
Relajarse	Salir Afuera	😊	Meditar