Un trabajo conjunto entre las oficinas de Servicio de Extensión de La Universidad de Georgia, La Universidad de Oklahoma, La Universidad de Arizona, y la Universidad de Kansas

Enlace Latino

Invierno 2014

En ésta edición:

¡Corazón sano cuerpo sano! 1

Hablemos sobre el sexo 2

¡Protéjase contra el fraude! 2

La lesión cerebral traumática 3

Lo que usted no sabe le puede causar daño a su salud 3

¿Está preparado para un desastre natural? 4

¡Corazón sano cuerpo sano!

Traci Armstrong Florian, Agente de Extensión de la Universidad de Arizona

Nuestro corazón nos mantiene vivos cada segundo. Si nuestro corazón no está sano, todo nuestro cuerpo sufre… y si nuestro corazón para de trabajar, nuestro cuerpo también. Cuando formamos hábitos saludables, podemos disfrutar de una vida plena. Les presento algunos puntos claves que podemos realizar para mantener nuestro corazón sano:

1. **Coma más frutas y verduras:** Las frutas y verduras tienen alto contenido de vitaminas, minerales y fibra. Las frutas y las verduras contienen poca grasa y muchas sustancias que ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.

2. **Realice actividad física:** De acuerdo con MyPlate, del USDA, los adultos deben hacer por lo menos dos horas y media de actividad física moderada cada semana o 1 hora y 15 minutos de ejercicio intenso. Aparte de los beneficios para la salud de nuestro corazón, la actividad física puede incrementar sus posibilidades de vivir por más años, nos hace sentir mejor acerca de nosotros mismos, y nos permite dormir mejor.

3. **Incremente la cantidad de granos enteros y frijoles en su dieta:** Los granos integrales y los frijoles son una buena fuente de fibra y contienen otros nutrientes que juegan un papel importante en regular la presión de la sangre e incrementar la salud del corazón. Escoja productos que son de grano entero (integral): el pan integral, pasta integral, avena, linaza molida o cereales altos en fibra que contengan por lo menos 5 gramos de fibra por porción. En lugar de comer carne, coma frijoles y beneficie su corazón.

4. **Limite las grasas poco saludables y el colesterol:** La grasa saturada y las grasas "trans" no son buenas para el corazón. Al comer menos de estas grasas, reducimos el colesterol en nuestra sangre y evitamos el riesgo de un derrame cerebral y de un ataque al corazón. En lugar de usar mantequilla o manteca use grasas saludables como el aceite de olivo, aceite de canola, y margarina baja en colesterol que se encuentra en la sección de lácteos.

Al ir incorporando estos consejos a su rutina diaria, se va a dar cuenta que son fáciles de adaptar. ¡Al reemplazar algunas cosas, puede comer pensando en su corazón y en su salud total!

Hablemos sobre el sexo

Ines Beltran, Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

En su libro "Crear parejas más fuertes", David y Amy Olsen hacen énfasis en que la relación sexual entre parejas funciona como un barómetro emocional, es decir, refleja la satisfacción de la pareja en otros aspectos de la relación. De hecho, una buena relación sexual es con frecuencia el resultado de una buena relación emocional.

Cuando una relación carece de confianza, o se estresa por problemas financieros, o sufre por conflictos destructivos, ninguna de las dos partes de la pareja experimenta una verdadera satisfacción sexual.

La habilidad de comunicarse sobre el sexo es importante para desarrollar y mantener tanto la satisfacción sexual como la buena relación de pareja. A continuación hay algunos temas para discutir con su pareja:

- ¿Están los dos interesados en el sexo por la misma razón? Entre las parejas casadas, el mayor desacuerdo es el interés en el sexo. Por lo general, para las mujeres, la expresión de los sentimientos es importante antes de la relación íntima en una relación de pareja, pero para los hombres el sexo es la manera de aumentar la intimidad.
- Hablen sobre lo que cada uno disfruta, y comunique de manera clara lo que le produce placer. Revisar sus deseos y expectativas es valioso para tener una gran relación sexual.
- Tome riesgos. De acuerdo a los autores del libro "Pelear por su matrimonio" (www.prepinc.com), a menos que usted se sienta seguro y tome riesgos emocionales al compartir sus sentimientos con su pareja, su relación no será todo lo buena que puede llegar a ser. Pruebe nuevas ideas para romper la rutina, lean juntos un libro sobre sexo, traten cosas nuevas aunque sea por una sola vez.

Lo más importante: hagan tiempo para su relación sexual. Con el pasar de los años, las parejas cuentan con menos tiempo para éste importante vínculo. Como todo lo demás en la vida que es importante para usted, tienen que tomarse el tiempo para estar juntos.

¡Protéjase contra el fraude!

Andrea Scarrow, Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

Todos los consumidores son vulnerables a que alguien los engañe o les robe por medio del fraude. Las personas de edad avanzada, con más frecuencia, son víctimas del fraude.

¿Cuáles son las señales del fraude?

- Si una persona llama por teléfono o toca a la puerta para ofrecerle una ganga increíble o la posibilidad de ganar mucho dinero, es muy probable que sea un fraude. Tome tiempo para investigar bien la oferta y no se comprometa a comprar nada.
- Los que cometen el fraude contra otras personas tratan de obtener su información personal. No comparta su información personal como por ejemplo su número de seguro social, una cuenta bancaria, o un número de tarjeta de crédito.

- Si parece que usted va a recibir algo por nada, es probable que lo estén engañando.
- Si alguien le pide que pague por adelantado por un trabajo, lo más seguro es que esa persona no cumpla con el trabajo después. Usted puede perder su dinero. Pague solamente por un trabajo cuando este hecho y terminado bien.
- Si lo presionan a aceptar una oferta que requiere de pago "ahora mismo" es probable que el producto o servicio no sea tan bueno. Un vendedor presiona a veces porque no quiere que usted tome tiempo para pensar la decisión. Hay que pensar bien todas las compras y resistir la presión de un vendedor.
- Igual, nunca firme un contrato bajo presión. Tome su tiempo para leerlo bien varias veces. Haga preguntas hasta que usted comprenda cada detalle del contrato.
- Si un vendedor le pide a usted que mantenga silencio y que no le diga a nadie de la increíble oferta, es otra señal de fraude. El vendedor sólo quiere escaparse con su dinero y que nadie más lo sepa.
- Los que cometen fraude a veces le piden que usted llame a un número 900. Esto le puede costar a usted mucho dinero en su cuenta de teléfono.

Piense bien cada situación, llamada y oferta para que usted no caiga en la trampa del fraude. Investigue las ofertas, pida más información, y guarde sus datos personales. Así usted evitará ser una víctima del fraude.

La lesión cerebral traumática

Elizabeth Brunscheen-Cartagena, Servicio de Extensión y de investigación de Kansas

¿Ha oído usted hablar de la lesión cerebral traumática (TBI por sus siglas en inglés)? Según datos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, cerca de 1,7 millones de personas sufren una lesión cerebral traumática cada tres años. TBI afecta a personas de todas las edades. Dentro de los grupos de alto riesgo se encuentran los niños de 0 a 4 años, los adolescentes de entre 15 a 19 años de edad, y los adultos mayores de 65 años. TBI también afecta a la población militar en especial a aquellos expuestos a una explosión causada por un artefacto explosivo.

La lesión cerebral traumática es una lesión causada por una fuerza física externa, que resulta en una discapacidad funcional total o parcial, o en un impedimento psicosocial, o ambos, y que afecta adversamente el rendimiento académico del individuo. La lesión cerebral traumática puede resultar en impedimentos en áreas tales como el aprendizaje, el lenguaje, la memoria, la atención, el razonamiento, el pensamiento abstracto, el juicio, la resolución de problemas, las habilidades sensoriales, perceptivas y motoras, el comportamiento psicosocial; las funciones físicas, el procesamiento de información, y el habla. Las lesiones cerebrales que son congénitas o degenerativas, o las heridas cerebrales inducidas por trauma al nacer no se consideran una lesión cerebral traumática.

Consejos para los padres:

- Aprenda acerca de TBI. Cuanto más sepa, más puede ayudarse a sí mismo y a su hijo.
- Trabaje con el equipo médico para entender la lesión de su hijo y el plan de tratamiento. No sea tímido al hacer preguntas. Dígales lo que usted sabe o piensa. Haga sugerencias.
- Mantenga un registro de tratamiento de su hijo. Una carpeta de 3 anillos o una caja pueden ayudarle a almacenar esta historia. Durante el tratamiento y la recuperación de su niño, usted puede reunirse con muchos médicos y enfermeras, anote lo que dicen. Ponga todos los papeles en la carpeta o en la caja. ¡Usted no puede recordar todo esto! Y si tiene que compartir estos documentos con otra persona, haga una copia, ¡no entregue su original!
- Hable con otros padres de niños que sufren de TBI. Existen grupos de padres en todo los Estados Unidos. Ellos pueden compartir consejos prácticos y brindarle apoyo emocional.
- Si su hijo estaba en la escuela antes de la lesión, realice un plan para que regrese a la escuela. Póngase en contacto con la escuela y pregunte sobre los servicios de educación especial. Entregue la información del equipo médico de su hijo a la escuela.
- Una vez que su hijo haya regresado a la escuela, pídale a la escuela que le realice pruebas a su hijo tan pronto como sea posible para identificar sus necesidades de educación especial. Reúnase con los maestros y ayúdelos a desarrollar el plan llamado Programa de Educación Individualizada (IEP por sus siglas en inglés).
- Manténgase en contacto con el maestro de su hijo. Dígale sobre el desarrollo del chico en la casa. Pregúntele cómo le va a su hijo en la escuela.

Los accidentes ocurren pero hay muchos recursos disponibles para ayudar a que la vida de la persona sea más llevadera. ¡Cobre ánimo y tome un día a la vez!

Para más información visite:
http://www.tbioptions.ksu.edu/p.aspx?tabid=1
http://www.gatrustfund.org/links.htm
http://www.ok.gov/health/Disease,_Prevention,_Preparedness/Injury_Prevention_Service/Traumatic_Brain_Injury/

Lo que usted no sabe le puede causar daño a su salud

Edda Cotto-Rivera, Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

El radón es la segunda causa de cáncer del pulmón. Este mensaje se envía a diferentes audiencias a través de la radio, la televisión y otros medios de comunicación como esta revista. Las gente se sorprende con los datos que escuchan, ya que el tomar acción al respecto pudiera salvar sus vidas o las de sus seres queridos. Algunos optan por no querer hacer la prueba, porque no quieren saber cuál es el riesgo al que se están exponiendo.

Entre las razones que la gente menciona para no hacer la prueba están:

- Miedo a tener que destruir su casa.
- Miedo a que los resultados puedan afectar el valor económico de sus hogares.
- Miedo a que los resultados puedan afectar de manera negativa una transacción de bienes raíces.
- Miedo a que otras personas se enteren.
- Miedo a saber que han estado viviendo con niveles elevados de radón.

Estos miedos están basados en información incorrecta. Queremos reducir la cantidad de personas que mueren cada año al respirar el aire con niveles elevados de radón. He aquí los datos:

- Los niveles elevados de radón se pueden reducir. Mitigadores certificados le pueden ayudar a evaluar su situación dependiendo de los resultados de la prueba de radón, el tipo de casa, y las necesidades de su familia.
- Si usted repara su casa, usted y su familia estarán viviendo en un ambiente más saludable y seguro y como consecuencia su hogar pudiera tener más valor que antes.

...continúa en la página 4

¿Está preparado para un desastre natural?

Diana Romano, Universidad de Oklahoma, Servicio de Extensión

Los desastres pueden ocurrir en cualquier momento, afectan las vidas de miles de personas y cuestan millones de dólares. Infórmese sobre qué tipo de desastres afectan la zona donde usted vive y tenga un plan de emergencia.

Prepare un estuche: Después de un desastre, algunas personas tienen que sobrevivir por si solas por unas horas o días. Prepare un estuche con suministros para cada miembro de la familia que alcance para por lo menos tres días y ténganlo listo en un lugar donde lo puedan encontrar fácilmente.

El estuche debe incluir:

- 1 galón de agua embotellada por persona por día. Agua para beber y preparar alimentos. Se pueden preparar alimentos no perecederos y como verduras y frutas en lata, o frijoles. Se deben consumir alimentos altos en calorías como mantequilla de maní, jalea, galletas y nueces.
- Si tiene un bebé debe incluir la fórmula, comida para bebé, pañales, toallitas y medicina para la fiebre. Revise el estuche cada seis meses para que siempre tenga alimentos sin vencer.
- Incluya un abrelatas, mantas, ropa, linternas, baterías, un pito o silbato, artículos de higiene personal, toallitas, radio meteorológico, juguetes para niños y juegos de cartas para adultos.
- Tenga listo otro estuche de primeros auxilios con vendas, curitas, gasas, tijeras, antiséptico, termómetros, guantes de látex, aspirina, antiácidos y otros medicamentos de uso familiar. Puede almacenar el estuche en un recipiente de plástico grande, una maleta o en un morral grande.

Mantenga un estuche en su carro en caso de que quede atrapado en él. Este estuche debe contar con cables para iniciar la batería, gato neumático, rueda de repuesto, linterna, bandera roja, conjunto de herramientas básicas, estuche de primeros auxilios, botellas de agua, barras de cereal, alimentos ricos en calorías, lápiz, papel, libros, una manta y una pala.

Tenga un plan: escriba un plan de emergencia con los nombres y teléfonos celulares de cada miembro de la familia y un punto de encuentro fuera de la casa. Tenga una reunión familiar para hablar de este plan y de qué hacer en caso que de algún miembro de la familia no esté en casa cuando se emitan las alarmas. Tenga documentos importantes como pasaportes, tarjetas del seguro social y certificados de nacimiento en una carpeta y dentro de una bolsa plástica sellada herméticamente y en un lugar seguro.

En caso de un incendio casero: planee maneras de salir de cada habitación y rutas de escape y determine un punto de encuentro fuera de la casa. En caso de incendio deje su casa de inmediato, no abra las puertas que están calientes al tacto, una vez fuera, no vuelva a entrar. Pruebe las alarmas de humo cada mes, y cambie las pilas dos veces al año. En el caso de un desastre vea la televisión local o escuche el radio para tomar la decisión de quedarse o evacuar su casa.

Tenga un plan de emergencias en caso de tornados. A veces estos no dan tiempo de irse a un refugio comunal y toca quedarse en casa. En ese caso, escóndase en un cuarto interno sin ventanas o espejos grandes como un closet grande o un baño y cargue su kit de emergencia. Si es posible tenga un refugio bajo tierra. Para más información visite www.eden.lsu.edu.

Lo que usted no sabe le puede causar daño a su salud

...viene de la página 3

- Las leyes de cada estado son diferentes en cuanto a transacciones de bienes raíces pero el hacer una prueba de radón antes de ponerla su casa a la venta, pudiera hacer que su casa sea más atractiva para los compradores informados.
- Es importante que usted sepa las regulaciones del estado en el que vive con relación a reportar los resultados de su prueba.
- El radón es un gas natural. Siempre tendremos una cantidad de radón en nuestros hogares. Conozca los niveles de su casa, haga la prueba.

Si usted está interesado en bajar el riesgo de que usted o su familia desarrollen cáncer del pulmón por causa del radón, la única manera de hacerlo es haciendo la prueba y reparando su casa de ser necesario. Si en el pasado usted decidió que no quería saber si tenía niveles elevados de radón, hoy es un gran día para cambiar su decisión.