



Salvavidas

Información sobre su vida

Diez consejos para las fiestas

Todos los años, diciembre trae un mes lleno de fiestas y celebraciones que se completa con una amplia variedad de tradiciones y regalos. Revise esta lista de consejos navideños para mantener a usted y a su familia seguros y saludables durante esta estación.

1. Compre juguetes seguros. Si planea comprar juguetes para los niños, elija los que sean adecuados para la edad y busque las etiquetas con la advertencia de seguridad. Para niños más pequeños, evite juguetes con piezas pequeñas, con bordes afilados y eléctricos que puedan calentarse. Siempre compre equipos de seguridad cuando se trate de regalos relacionados con los deportes o juguetes para montar, como bicicletas o patinetas.

2. Celebre según su presupuesto. Estas fiestas pueden ser costosas, pero no es necesario caer en bancarrota para celebrar. Tómese unos minutos para decidir cuánto puede gastar en regalos, viajes, fiestas, decoraciones y otros gastos navideños. Una vez que haya creado un plan de gastos, realice un seguimiento de sus compras. Comprar en línea puede ayudarlo a mantenerse dentro del presupuesto, ya que evitará la tentación cuando mira vidrieras y quizá pueda utilizar cupones y códigos de promociones. Antes de comprar, busque ofertas sin cargos de envío, verifique los plazos para realizar pedidos y asegúrese de que los regalos lleguen a tiempo, y lea la política de devoluciones.

Continúa en la página 3

Consejos para ahorrar energía durante el invierno

En el invierno, cuando muchas personas encienden las estufas y colocan las luces de Navidad, las facturas de gas y electricidad pueden aumentar en forma significativa. Según el Departamento de energía (DOE, por su sigla en inglés), una familia gasta más de \$1.900 al año en facturas de electricidad y otros servicios de suministro. Una gran parte de estos costos surge de energía desperdiciada durante los meses fríos. Sin embargo, puede ahorrar en costos de energía durante el invierno si realiza algunos cambios en algunas áreas de su hogar.

Iluminación

Mejore la iluminación de su hogar y ahorre energía.

- Reemplace las lámparas tradicionales con lámparas fluorescentes compactas, que duran entre 6 y 12 veces más. Recuerde apagar las luces cuando no están en uso.
- Considere usar luces LED para las decoraciones navideñas. Utilizan un 90 % menos de energía que las luces estándares.

Termostatos y calefacción

Mantenga su hogar cálido y cómodo.

- Instale un termostato programable para el sistema de calefacción de su hogar.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas cuando la calefacción esté encendida.
- Cambie los filtros del horno con frecuencia.
- Establezca el termostato del calentador de agua en 120° Fahrenheit (49° Centígrados).

Consejos generales

Use la energía en forma eficiente en todo el hogar.

- Utilice el ventilador extractor de la cocina y de los baños solo cuando sea necesario.
- Repare todas las fugas de agua del baño, la cocina, el lavadero, etc.
- Utilice contactos múltiples para conectar calentadores portátiles, televisores y cargadores de teléfonos celulares. De esa manera, puede apagar el interruptor de alimentación cuando los dispositivos no estén en uso.
- Si planea reemplazar los aparatos, asegúrese de que tengan el logotipo de Energy Star. Los productos Energy Star consumen menos energía.

Programas para familias de bajos ingresos

Durante el invierno, el gobierno ayuda a las familias de bajos ingresos con sus facturas de energía. El Programa de asistencia de energía para hogares de bajos ingresos, también conocido como LIHEAP, ayuda a las familias a pagar algunos de los costos de calefacción. Para saber si califica para estos beneficios, comuníquese con su oficina local de LIHEAP (<http://www.acf.hhs.gov/programs/ocs/liheap-state-and-territory-contact-listing>) para obtener más información.

Blog del gobierno de EE. UU. (15 de noviembre de 2013). Consejos para ahorrar energía durante el invierno. Extraído el 19 de agosto de 2014 de <http://blog.usa.gov>



Lista de comprobación de chequeos con el médico

Lo que debe hacer antes del próximo chequeo

Realizarse chequeos es una de las tantas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y evitar enfermedades y discapacidades. Ha concretado una cita para ver al proveedor de atención médica. Ha repasado las instrucciones sobre cómo prepararse para ciertas pruebas. Ha completado el papeleo frecuente. Lo ha hecho bien, ¿no? No esté tan seguro. Antes de su próximo chequeo, asegúrese de llevar a cabo estos cuatro pasos.

Repase el historial médico de su familia.

¿Existe alguna nueva afección o enfermedad que haya padecido alguno de sus parientes desde su última visita? Si es así, infórmelo a su proveedor de atención médica. El historial familiar puede impactar en el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes o cáncer. Su proveedor evaluará el riesgo de enfermedades según el historial médico de su familia y otros factores. Su proveedor también puede recomendar lo que puede hacer para ayudar a prevenir enfermedades, como ejercitarse más, cambiar su dieta o utilizar pruebas de diagnóstico para detectar la enfermedad de manera anticipada.

Averigüe si debe realizarse diagnósticos generales o colocarse vacunas.

¿Se ha hecho las pruebas de diagnóstico recomendadas según su edad, estado de salud general, historial familiar y estilo de

vida? Consulte con su proveedor de atención médica para ver si es momento de colocarse vacunas o realizarse exámenes o pruebas de seguimiento. Por ejemplo, es posible que sea momento de realizarse una prueba de Papanicolaou, una mamografía, un diagnóstico de cáncer de próstata, un diagnóstico de cáncer de colon, un diagnóstico de enfermedades de transmisión sexual, un chequeo de la presión arterial, una inyección antitetánica, un chequeo de la vista o otros diagnósticos.

Confeccione una lista de inquietudes y preguntas y llévela con usted.

Repase cualquier problema de salud existente y tome nota de los cambios.

- ¿Ha notado algún cambio corporal, como bultos o cambios en la piel?
- ¿Padece dolores, mareos, fatiga, problemas con la orina o las heces o cambios en el ciclo menstrual?
- ¿Han cambiado sus hábitos alimenticios?
- ¿Sufre depresión, ansiedad, trauma, estrés o problemas para dormir?

Si es así, anote cuándo comenzó el cambio, de qué manera es distinto a la vez anterior y otras observaciones que crea que puedan ser de utilidad.

Sea honesto con el proveedor de atención médica. Si no ha tomado su medicación como se le instruyó, si no ha ejercitado demasiado o algo similar, infórmelo. Es posible que estén en riesgo de padecer ciertas enfermedades o afecciones debido a la forma en que vive, trabaja y juega. Su proveedor desarrolla un plan según, en parte, a lo que usted dice o hace. Ayude a garantizar que obtiene la mejor guía proporcionando la información más actualizada y precisa acerca de su persona.

Asegúrese de escribir las preguntas de antemano. Una vez que esté en el consultorio o en la sala de exámenes, es posible que sea más difícil recordar todo lo que desea saber. Deje espacio entre las preguntas para anotar las respuestas del proveedor.

Tenga en cuenta su futuro.

¿Estos problemas de salud que deben abordarse pueden impactar en su futuro? ¿Está pensando en realizarse un tratamiento de infertilidad, en perder peso, realizar un trabajo peligroso o dejar de fumar? Debata todas estas cuestiones con su proveedor para poder tomar mejores decisiones relacionadas con su salud y su seguridad.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (Modificado el 1 de abril de 2015). Lista de comprobación de chequeos con el médico: Lo que debe hacer antes del próximo chequeo. Extraído el 31 de mayo de 2015 de <http://www.cdc.gov>

Diez consejos para las fiestas

Continuación de la página 1

3. Otorgue el regalo del servicio. A veces, el mejor regalo que puede hacer a otros es su servicio. Leerle a un niño solo 3 horas a la semana puede mejorar significativamente sus habilidades de lectura o, cuando ayuda en los comedores sociales, estará proporcionando directamente comida a individuos que pasan hambre.

4. Busque un empleo de estación. Incluso durante períodos difíciles, las empresas necesitan ayuda cerca de las fiestas. El empleo de estación puede ayudar a complementar sus ingresos y, potencialmente, a lograr un puesto definitivo.

5. Sobrepóngase a la melancolía de las fiestas. Las fiestas no son alegres para todos. Esta época del año puede acarrear estrés y sentimientos de soledad. Ejercitarse, concentrarse en relaciones positivas y hacer cosas que brinden recompensas pueden ayudarlo con la depresión. Tenga en cuenta que la depresión de invierno puede ser un signo de trastorno afectivo estacional (SAD, por su sigla en inglés), provocado por la falta de luz solar. El tratamiento para el SAD es similar al tratamiento para otras formas de depresión, pero también puede involucrar terapia de luz.

6. Manténgase seguro y ahorre dinero con luces LED. Las facturas de electricidad pueden aumentar durante las fiestas si decora con cintas de luces. Considere cambiar a luces navideñas de diodo de emisión de luz (LED, por su sigla en inglés) para ahorrar energía y dinero. Además de los ahorros en costos y energía, las luces LED son mucho más frescas que las bombillas incandescentes, lo que reduce el riesgo de incendios. Durante cada estación festiva, los incendios se llevan vidas y generan millones en costos por daños. Para evitar los incendios en su hogar durante las fiestas, utilice decoraciones no inflamables, no sobrecargue los tomacorrientes eléctricos y evite el uso de candelabros. Como seguramente hace todo el año, asegúrese de que las alarmas detectoras de humo funcionen. Si celebra la Navidad, asegúrese de regar los árboles de Navidad con frecuencia.

7. Preste atención a las porciones de comida y a la actividad física. Las fiestas navideñas son una excelente oportunidad para celebrar con familiares y amigos, pero las celebraciones a veces implican excederse con los dulces y las comidas pesadas. Incluso si solo aumenta 1 o 2 kilos durante estas épocas, pueden ir acumulándose con los años. Probablemente, las épocas festivas no sean el momento ideal para perder peso, pero puede realizar algunos pasos para mantener su peso.



8. Empaque para disfrutar de un viaje sin problemas. Puede atravesar la barrera de seguridad del aeropuerto de manera más rápida si viaja con regalos desenvueltos y si sigue la regla “3-1-1” cuando transporta líquidos. Es posible que tenga sus elementos comestibles líquidos favoritos (como jugo de arándanos o bebidas especiales) que desee compartir durante las fiestas, pero es mejor colocarlos en el equipaje documentado o enviarlos de manera anticipada. Si desea obtener información actualizada sobre lo que puede y no puede pasar por la barrera de seguridad, visite el sitio web de TSA en <http://www.tsa.gov>.

9. Reduzca el desecho durante las fiestas. Las épocas festivas presentan muchas oportunidades para reducir desechos, reciclar y reusar objetos. Considere comprar baterías recargables (y un cargador) para los regalos electrónicos que ayudan a reducir la cantidad de materiales nocivos que se desperdician. Después de esta estación, busque formas de reciclar su árbol en lugar de enviarlo al vertedero. Si planea enviar tarjetas de regalos, considere comprar las fabricadas con papel reciclado o enviar tarjetas electrónicas.

10. Mantenga las comidas seguras. Los comedores festivos suelen ser formas convenientes de entretener a multitudes, pero dejar la comida afuera durante extensos períodos de tiempo puede atraer a las bacterias que provocan intoxicaciones. Para mantener las comidas seguras, cocínelas completamente, utilice contenedores poco profundos, nunca las deje afuera por más de 2 horas y manténgalas a la temperatura adecuada.

Gobierno de EE. UU. (Actualizado el 3 de septiembre de 2014). 10 consejos para las fiestas. Extraído el 11 de septiembre de 2014 de <http://www.usa.gov>



Proyecto para cuidar a la familia

Ayude a los niños a encontrar maneras de ser caritativos con los demás durante todo el año. Como familia, puede participar en un proyecto que demuestra la forma en que colabora y comparte con aquellos menos afortunados. A continuación, le presentamos algunas ideas que puede elegir:

- Haga que los miembros de la familia dejen monedas o algo de dinero en un frasco grande todos los días. Luego, entregue los ahorros a un grupo comunitario.
- Haga que la familia junte ropas, juguetes o libros con poco uso para poder entregarlos en refugios solidarios u hogares para familias víctimas de abuso.
- Durante la época festiva, haga que la familia recoja pequeños regalos y los envuelva para donar a entidades locales de caridad.
- Consulte con el banco de alimentos local para saber qué tipo de alimentos necesitan. Luego, ayude a los niños a acudir a la despensa o a comprar en la tienda alimentos para compartir.
- Compre artículos para decorar y, luego, aparte a la familia para escribir tarjetas o crear decoraciones festivas para un hospital local.
- Realice trabajo de voluntario en familia en un geriátrico, lleve una mascota para compartir, juegue a las cartas o lleve a cabo una actividad artística familiar en la sala de estar o en el comedor.
- “Adopte” un abuelo en un geriátrico y visítelo o un vecino para ayudarlo con las tareas domésticas.
- Confeccione tarjetas navideñas para un hospital de veteranos u otra instalación.

Ayudar a los niños a comprender el valor de compartir con los demás cuando son jóvenes puede desarrollar un hábito de caridad para toda la vida.

EE. UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Administración de Abusos de Sustancias y Servicios de Salud Mental (Actualizado el 5 de abril de 2013). Proyecto para cuidar a la familia. Extraído el 19 de junio de 2014 de <http://bblocks.samhsa.gov>

Lista de comprobación para el auto y emergencia

¿Está preparado para conducir en invierno? Tenga estos artículos en un kit de emergencia en su vehículo:

- Teléfono celular, cargador portátil y batería de repuesto
- Pala
- Raspador de parabrisas
- Radio a pilas con pilas de repuesto
- Linterna con pilas de repuesto
- Agua
- Refrigerios
- Gorros, sacos y guantes adicionales
- Mantas
- Cadenas o cuerda
- Cadenas para neumáticos
- Aire comprimido enlatado con sellador para reparación de neumáticos de emergencia
- Sal y arena para el camino
- Pinzas de batería
- Bengalas de emergencia
- Bandera de color brillante o señal de ayuda
- Botiquín de primeros auxilios
- Juego de herramientas
- Mapas de rutas
- Brújula
- Fósforos a prueba de agua y una lata para derretir la nieve a agua
- Toallas de papel



Fuente: Winter weather checklists. <http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/beforestorm/supplylists.asp>. Descarga de noviembre de 2015.