



The Englewood Health Watch

El Observador de Salud de Englewood

Boletín de noticias publicado por el Departamento de Salud

Nelson Xavier Cruz, MS, MBA
Director, Servicios de Salud/Oficial de Salud



Vol 2 No 4

Marzo / Abril de 2009

Cómo Cuidar los Alimentos Cuando Se Va la Electricidad

Tarde o temprano, como dueño de casa, pasará por la experiencia de quedarse sin electricidad. Para algunos, esto vendrá como consecuencia de una tormenta invernal o una tormenta de verano, pero cualquiera que sea la causa, cuando hay comida de por medio, esto puede convertirse en un verdadero problema.

Los alimenticios con los que hay que tener mayor cuidado son aquellos que pueden convertirse potencialmente en peligrosos. Normalmente los alimentos que peligran son los húmedos por dentro y por fuera, pues ayudan al posible crecimiento de bacterias, con mucha facilidad, cuando son expuestos a temperaturas que alcanzan una zona peligrosa de 41°F a 135°F. Los consejos que se dan a continuación, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, sus siglas en Inglés (USDA), le ayudarán a conservar la mayor cantidad de alimento posible.

Nota: Los alimentos que se hayan guardado en condiciones seguras, antes de perder la electricidad, no correrán peligro si la electricidad se va por menos de 2 horas.

PARA SU CONGELADOR:

Si su congelador no está completamente lleno, ahora es un buen momento para llenarlo. Utilice recipientes adecuados para congeladores o bolsas de gel refrigerante para congelar agua y llenar así los espacios vacíos. Esto ayudará a que el congelador trabaje más eficientemente. Si tiene un congelador vertical, guarde los artículos más caros, como las carnes, entrantes congelados, etc. en la parte baja, ya que el aire frío, por ser más pesado que el aire cálido, se depositará en el fondo y mantendrá la comida fría más tiempo.

PARA SU NEVERA/REFRIGERADOR:

En general, los artículos refrigerados se conservarán mientras la electricidad no se vaya por más de cuatro horas. Deseche todo alimento percedero, como las carnes, aves, pescados, huevos, leche, quesos, sopas, estofados y pastelitos rellenos de nata o queso que han sido expuestos a una temperatura de 40°F por más de 2 horas; también cualquier comida cuyo olor, color y textura sea inusual o se sienta tibia al tacto.

RECUERDE, SI TIENE DUDAS SOBRE LA SEGURIDAD DE ALGÚN ALIMENTO, DESECHELO. NO VALE LA PENA EL RIESGO DE CONSUMIRLO.

Limite las Sobras:

Hoy en día, los americanos están estirando cada dólar y muchos consumidores están tomando decisiones para que el dinero les rinda mucho más. Algunos han optado por evitar las cenas fuera de casa y a cambio preparar más comidas en casa y guardar las sobras. Es imprescindible que la gente siga prácticas seguras sobre el manejo de los alimentos para evitar su contaminación o enfermarse. Abajo hay una lista de formas para impedir que crezcan bacterias en la comida, entre las que se encuentra el deshacerse de las sobras en un término de 3 a 4 días.

Cuando caliente y guarde las sobras:

* Siempre lávese las manos con jabón y agua tibia de la llave, por lo menos por 20 segundos antes y después de tocar los alimentos.

* Las temperaturas entre 41°F y 135°F son consideradas la "Zona Peligrosa" porque permiten el crecimiento rápido de bacterias. Siempre refrigere las sobras cocidas antes de 2 horas; 1 hora cuando las temperaturas están sobre los 90°F. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que su refrigerador se mantiene a 41°F o menos.

* Divida las sobras en porciones más pequeñas y guárdelas en el refrigerador en recipientes poco profundos. Las comidas calientes se pueden guardar en el refrigerador inmediatamente.

* Las sobras deben calentarse a una temperatura interna de por lo menos 165°F. Use un termómetro para comida para constatar la temperatura interna. Las salsas deben calentarse hasta que hierban.

* Cuando use el microondas para calentar las sobras, asegúrese de que no queden puntos fríos en la comida

(donde puedan sobrevivir las bacterias). Cubra la comida, mézclela y deje que de vueltas para que se cocine uniformemente. Si el horno no tiene plato giratorio, dele vuelta al plato manualmente, una o dos veces, mientras se calienta.

RECUERDE: Comprar comida al por mayor puede ahorrarle dinero. No importa la cantidad de comida, el manejo cuidadoso de los alimentos ¡es indispensable! Los paquetes grandes de comidas percederas, como la carne cruda molida y los productos avícolas, se pueden refrigerar por uno o dos días, luego de lo cual se deben cocinar o guardar en el congelador.

Fuente: www.fightbac.org

"La primavera se siente en el aire"

Aunque no lo parezca, la primavera está por llegar. En la medida que nos acercamos a la primavera, muchos animales comienzan a aparearse para luego dar a luz a sus criaturas. Mientras esto sucede, estarán buscando un lugar donde crear su madriguera. Estos son los momentos en que ocurren encuentros indeseados entre la gente y la fauna silvestre. Un cobertizo con una ventana rota, una puerta de un garage que no cierra completamente o una terraza que está destapada en su parte inferior, son todos muy atractivos para una madre que está por dar a luz. Además, los botes de basura mal tapados y la comida de las mascotas que se deja afuera son fuentes ideales que atraerán también a los animales. Los animales silvestres con crías son muy defensivos. Para evitar una confrontación indeseada con animales silvestres, revise su patio y asegúrese de no haber propiciado por error la visita de estos vecinos silvestres. Para mayor información, comuníquese con Matt Traudt al (201) 871-6517

5 Realidades Asombrosas Sobre las Alergias

¿ES USTED SENSIBLE AL POLEN? Lávese el cabello antes de irse a dormir. Esto evitará que el polen se acumule en sus almohadas y sobrecamas. También, trate de evitar el fumar tabaco, el uso de laca para el pelo y perfumes. Recuerde lavarse las manos frecuentemente.

ANTIISTAMÍNICOS: Ayudan a bloquear las reacciones alérgicas. El mejor momento para tomar un antihistamínico es antes de que el síntoma aparezca. La somnolencia puede ser producida por un medicamento para la alergia. Pídale a su médico medicinas que no causen somnolencia.

ÁCAROS DEL POLVO DOMÉSTICO: A estas diminutas criaturas les encanta anidar en las alfombras y hacen que usted estornude y le entre picazón. Saque sus alfombras al sol y déjelas al descubierto por varias horas. Los ácaros se secan por el calor del sol y mueren.

MUDANZAS: El mudarse a otra vivienda no le garantizará el alivio de las alergias. Muchas veces las condiciones del nuevo entorno son las causantes de las alergias que desarrollan las personas. Tenga en cuenta que la mayoría de los tipos de pastos que producen alergias se encuentran en todo el planeta.

ALERGIA A LOS ALIMENTOS: Tanto como el 20% de los Americanos creen tener alergias a los alimentos. Las alergias, a causa de los alimentos, es en realidad una condición poco común. Los síntomas que algunas personas consideran alérgias por los alimentos son realmente problemas digestivos, envenenamiento por alimentos o inclusive estrés.

Control Del Asma Infantil

Una de las enfermedades infantiles más comunes es el asma. A más de seis millones de niños se les diagnostica de asmáticos al llegar a los 18 años. El asma es una enfermedad crónica e inflamatoria de los conductos respiratorios que causa una hiperactividad del funcionamiento normal del conducto. La producción excesiva de mucosa, la inchazón y la contracción del músculo del conducto respiratorio causan inflamación. Estos cambios producen la obstrucción temporal del conducto respiratorio, presión en el pecho, tos y resuello.

En algunos casos el asma produce una disminución del oxígeno en la sangre y hasta la muerte. Si el paciente o su cuidador están alerta a las señales, pueden controlar el asma. Las primeras señales a observar son la tos, presión en el pecho, cansancio o agotamiento, respiración rápida y resuello. Recuerde que en ocasiones los resuellos sólo se pueden oír con un estetoscopio. Entre los medicamentos para el asma se encuentran los de acción rápida y los medicamentos por inhalación. A estos se les conoce comúnmente como “puffers” o medicamentos de rescate, pues actúan con rapidez, abriendo los conductos respiratorios contraídos y relajándolos. Sin embargo, el efecto de estos inhaladores de acción rápida es de corta duración.

Los medicamentos de larga duración son a veces necesarios para ayudar a controlar el asma. Estos medicamentos se pueden administrar con inhaladores o por vía oral y administrarse diariamente o de acuerdo a la indicación del médico.

Otro aspecto importante a considerar es un plan escrito de control del asma. Haga una lista de las cosas que propician el asma o de los síntomas en su hijo.

También la medicina de los niños debe incluirse en este plan. Recuerde que el medio ambiente puede contribuir a empeorar más el asma. Las siguientes son sugerencias para crear un ambiente más seguro y saludable para un niño con asma. Limpie las superficies y el piso con un paño húmedo, en vez de usar aerosoles y atomizadores. aspire el suelo o la alfombra sólo cuando los niños no estén presentes. Mantenga cualquier desorden dentro de los armarios o en cajas bien cerradas para evitar que se acumule el polvo.

No permita que se fume de ninguna manera. Use ventiladores de extracción en los baños, cocinas y sótanos para disminuir la humedad y el crecimiento de moho. No tenga animales domésticos, peludos o con plumas, en el entorno del niño. Las cortinas y las telas es necesario aspirarlas con frecuencia. No permita que los niños duerman o reposen sobre la alfombra.

Para mayor información, por favor llame a la unidad de atención para la salud pública del Departamento de Salud de Englewood, al 201-871-6511.

Mes de la Nutrición Nacional

El tema para marzo de 2009 es “Coma sanamente”. El mes de la Nutrición Nacional es una campaña de educación e información sobre la nutrición, que se lleva a cabo anualmente por la Asociación Americana de Diabéticos. La campaña enfoca su atención en la importancia de saber escoger las comidas y desarrollar buenos hábitos en el comer y en las actividades físicas. El día del Dietista Registrado, que también se celebra en marzo, aumenta la conciencia de que los Dietistas Registrados son proveedores indispensables de servicios de alimentos y nutrición y le da reconocimiento a los Dietistas registrados por su compromiso en ayudar a la gente a disfrutar de una vida saludable.

El símbolo, MyPyramid, representa las proporciones de comida recomendadas de cada grupo de comidas y se enfoca en la importancia de tomar decisiones bien fundadas e inteligentes de cada grupo de alimentos, cada día. La actividad física es un elemento nuevo en el símbolo.

Un plan de Alimentación Saludable:

* Hace énfasis en el consumo de frutas, vegetales, granos integrales y leche de vaca sin grasa o baja en grasa y también los derivados de la leche.

* Promueve el consumo de carnes magras, aves, pescados, habichuelas, huevos y nueces.

* Es bajo en grasas saturadas, trans-grasas, colesterol, sal(sodio) y azúcares añadidos

Fuentes: 2009 American Dietetic Association (ADA); <http://www.eatright.org>; Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de America

<http://www.usda.gov/wps/portal/usdahome>

Semana Nacional de Vacunación Infantil

La Semana Nacional de Vacunación Infantil (NIIW, por sus siglas en Inglés) es un acontecimiento anual para resaltar la importancia de proteger a los niños con vacunas que eviten enfermedades y celebrar los logros de los programas de vacunación que promueven la salud en la población. Este año, la Semana Nacional de Vacunación Infantil se llevará a cabo del 19 al 26 de abril. La vacunación juega un papel importante en el cuidado de la salud pública global. Durante esta Semana Nacional de 2009, cientos de comunidades a través de los Estados Unidos se unirán a aquellas en el Hemisferio Occidental y Europa para celebrar La Semana de Vacunación en las Américas y La Semana de Vacunación Europea.

Las vacunas están entre las herramientas disponibles más exitosas y rentables para prevenir enfermedades y la muerte. Estas no solamente ayudan a proteger a quienes se vacunan, sino que ayudan a proteger a comunidades enteras, al reducir y evitar que se propaguen las enfermedades infecciosas. Debido al éxito de las vacunas en prevenir enfermedades en los Estados Unidos, muchas veces los padres ignoran que sus niños corren el riesgo de contraer tantas diferentes enfermedades graves que pueden poner en peligro sus vidas.

Las enfermedades que se controlan con vacunas preventivas están en su nivel más bajo en Los Estados Unidos. Sin embargo, estas enfermedades aún existen y la vacunación continuada es necesaria para la protección de todos y para evitar así brotes epidémicos. Las vacunas no solamente previenen enfermedades, sino que reducen el costo relacionado con la pérdida de trabajo, las visitas al médico y las hospitalizaciones. Los niños, en particular, son vulnerables a las enfermedades infecciosas; es por esto que se hace imprescindible protegerlos con la correspondiente vacunación. Cada día, cerca de 12.000 niños recién nacidos, en Los Estados Unidos, necesitarán ser vacunados con vacunas preventivas contra 12 enfermedades antes de que cumplan los dos años de edad.

Fuente: Eastern Idaho Public Health District, <http://www.state.id.us>

El Englewood Health Watch/El Observador de Salud de Englewood no tiene derechos de copia de este boletín de noticias. Una o todas sus partes pueden ser reproducidas sin permiso. Sin embargo, se agradecería un reconocimiento de la fuente. La referencia a cualquier sitio en la internet se proporciona como un servicio a los lectores de Health Watch/El Observador de Salud de Englewood y no constituye ni implica el endorso de estas organizaciones o de sus programas por el Departamento de Salud de Englewood. El Departamento de Salud de Englewood no es responsable por el contenido de las paginas encontradas en estos sitios.