



# 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



Vol 2 No 2

### Noviembre / Diciembre de 2008

#### Seguridad de los conductores de edad avanzada

La Asociación Médica Americana (AMA) cree que la seguridad de los conductores de edad avanzada es un asunto de salud pública. Los accidentes automovilísticos son la causa principal de heridas mortales entre las personas mayores de 65 años. El índice de fatalidades es nueve veces superior, por milla de manejo, en conductores mayores de 85 años de edad.

*¿A qué se debe el riesgo que corren los conductores de edad avanzada?*

Los conductores de edad avanzada corren un alto riesgo de sufrir accidentes fatales de automóvil por dos razones. Primero, los choques vehiculares, por milla de manejo, son mucho más frecuentes en conductores mayores de 75 años que en conductores de mediana edad. Segundo, los conductores de edad avanzada son considerablemente más frágiles que sus homólogos más jóvenes y tienden, por lo tanto, a sufrir heridas fatales en los choques. El índice excesivo de choques en conductores de edad avanzada resulta como consecuencia de deficiencias en las funciones importantes para manejar que son:

- \* La visión
- \* La cognición
- \* La función del aparato locomotor

La disminución de estas funciones hace vulnerable a choques, a los conductores de edad avanzada, en situaciones complejas que requieren de buena percepción visual, atención y reacción rápida. Como resultado, los conductores de edad avanzada son más propensos a sufrir choques en intersecciones, sobre todo al cruzar a la izquierda.

*Impedirle a los conductores de edad avanzada que manejen, no es un reto fácil.*

Aunque la sola edad no es suficiente para catalogar a un mal conductor, sabemos que nuestras funciones cognitivas, visuales, auditivas y otras capacidades físicas, disminuyen con la edad. Es lógico pensar que la habilidad para conducir también disminuirá. Sin embargo, dejar el coche, y la independencia que se deriva de tenerlo, es la mayor preocupación entre muchos de los ciudadanos de edad avanzada.

*¿Qué podemos hacer?*

¿Ha intentado convencer a uno de sus padres envejecidos, parientes o amigos que deje de manejar? No es nada fácil.

Estrategia a usar: Piense en qué áreas este cuidado puede afectarles a ellos. ¿En su libertad, su juventud, su independencia, su posición social?

Anticipe reacciones y objeciones: Prepare las respuestas. Si preguntan: “¿Cómo iré por la compra?”, podría responderles: “Te llevaré a hacer la compra todas las semanas. Será divertido. Almorzaremos juntos primero y luego haremos la compra de los comestibles.”

Si responden: “ ¡No estoy viejo!, puede decirles: “Por supuesto que no estás viejo y eres buen conductor, pero son los demás conductores los que me preocupan. Con todas las prisas y malos genios, ¡me asusta pensar que uno de esos locos te pueda chocar!”.

Haga campaña: Recorte o imprima los artículos de periódicos sobre choques. “¿Viste éste? Me alegra tanto que no hayas sido tú.”

Mire una película, haga un examen, juegue un juego, obedezca la ley: “Entregar las llaves del coche es una de las decisiones más difíciles que enfrentaremos al ver envejecer a nuestros padres y al vernos envejecer a nosotros mismos”, dice Peter Kissinger de la Fundación de Seguridad Vial “AAA”. Él piensa que para muchas familias la película de Ackerman puede propiciar la oportunidad para traer a colación el tema. Pero Kissinger dice que pedirle a alguien que entregue las llaves de su coche no es la única opción. Hay folletos, videos, exámenes en el internet, pruebas de análisis, cursos de repaso y muchas

otras herramientas que ofrecen la **Fundación de Seguridad Vial, AARP** y muchas otras organizaciones que pueden ayudar a conductores de edad avanzada a evaluar y mejorar sus habilidades de conducir.

Y, si ninguna de estas medidas ofrece la solución, siempre se puede recurrir a la ley. Los procedimientos de expedición de Licencias de conducir varían de estado a estado, pero muchos estados están haciendo más estrictas las reglas y regulaciones para conductores de edad avanzada. Por ejemplo, en mayo de 2007, Texas pasó la ley “**Katie’s Law**”, cuyo nombre lo tomó de una mujer joven de Dallas que murió por causa de un conductor de 90 años que se pasó un semáforo en rojo. Actualmente, los conductores de Texas de 79 años o más, deben renovar sus licencias de conducir en persona y pasar un examen de la visión, mientras que el periodo de renovación de la licencia de conducir para conductores mayores de 85 años se ha acortado.

Para ver las regulaciones en otros estados de la nación, use el gráfico que hizo el Insurance Institute for Highway Safety en la página internet: [www.his.org/laws/olderdrivers.aspx](http://www.his.org/laws/olderdrivers.aspx)

Fuentes: AMA Aging & Community Health; MSNBC’s “The Well-Mannered Traveler” columnista, Harriet Baskas

#### ¡Beber alcohol durante los días festivos y conducir son una mala combinación!

Al encontrarnos que los días festivos están ya a la vuelta de la esquina, consideramos éste uno de los momentos más alegres del año. Es la época para reunirse en familia, participar de fiestas y diversiones en la oficina. Sin embargo, también es uno de los momentos más peligrosos, pudiendo convertirse en uno de los más mortales del año, debido al posible aumento de conductores embriagados.

En estos días festivos que van desde el día de acción de gracias, pasando la navidad, hasta el año nuevo, el número de conductores en las vías públicas, afectados por su estado de ebriedad, es mucho mayor que en cualquier otra época del año. Debido a que muchos conductores no saben que un solo trago puede afectar su juicio y sus habilidades del aparato locomotor, arriesgan las vidas de otras personas convirtiendo en peligrosas las condiciones de manejo para los demás.

De acuerdo a la organización “Madres en Contra de Conducir Ebrio”, cuyas siglas en inglés son: MADD, en el 2007 12.998 personas murieron por causa de conductores ebrios, que tenían una concentración de alcohol en la sangre de .08, o mayor. Así de que antes de que las fiestas lleguen y las bebidas alcohólicas comiencen a fluir, recuerde que, seguir, las siguientes precauciones, no solamente le permitirá convertirse en la vida de la fiesta sino también salvarle la vida:

\* Designe como conductor a una persona que no vaya a beber alcohol.

\* Haga arreglos para que un amigo o familiar lo recoja ó llame a un taxi si no encontró a quién designar como conductor.

\* Haga planes para entregarle las llave del coche al anfitrión del lugar y así reducir la posibilidad de que vaya a manejar en estado de embriaguez.

\* Haga uso del transporte público que se ofrece gratuitamente durante los días festivos.

\* Si no encuentra con anticipación quien lo pueda traer a casa, no se preocupe; haga planes para pasar la noche en casa del anfitrión. Muchos lo entenderán y

preferirán que usted pase la noche en su sofá o en el piso, antes de permitirle que tome riesgos innecesarios.

Conducir borracho, o con los sentidos afectados por el alcohol, es grave. Si piensa tomarse unas copas de ponche de huevo (eggnog) durante las fiestas, no arriesgue su vida y la de otros. En vez, ANTES de subirse al coche a conducir, prepare un plan y sígalo al pie de la letra.

\* Fuentes: [www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov), [www.madd.org](http://www.madd.org)

### La manipulación de los alimentos durante los días festivos

¿Sabía usted que los siguientes organismos, transmitidos por alimentos, están relacionados a su típico pavo de los días festivos? Salmonelosis, Campylobacter jejuni, Estafilococo áureo y Listeria monocytogenes. Estos organismos transmitidos por alimentos se pueden evitar cocinando el pavo completamente, evitando cualquier posible contaminación y empleando técnicas adecuadas para desinfectar y para lavarse las manos.

La protección de los alimentos es importante durante todo el año, pero más aún durante los días festivos. Las recomendaciones que se dan a continuación le permitirán disfrutar de unos días festivos saludables.

**Descongelar los alimentos:** La mejor manera de descongelar los alimentos es en una bandeja, con sus envolturas originales y en el refrigerador, NO afuera al aire libre. Cuando descongele grandes cantidades de comida, deberá dejar que pasen 24 horas por cada 5 libras. Por ejemplo: se puede tomar hasta cinco días para descongelar un pavo de 24 libras de peso. Una opción es ponerlo en el horno microondas, pero debe recordar que si descongela alimentos en su horno microondas, los debe de cocinar en seguida. Usted también puede descongelar la comida bajo un chorro de agua potable.

**Proteger la comida durante su manipulación:** Siempre lávese la manos antes y después de manipular alimentos. Mantenga limpia su cocina, los platos y utensilios. Sirva la comida en platos o en bandejas limpios, nunca en los recipientes donde los jugos de las carnes crudas puedan contaminar los alimentos que se van a servir.

**Cocer bien los alimentos:** Si va preparar comidas antes del tiempo de consumo, asegúrese de cocinarlas bien a temperaturas adecuadas. Cuezca la carne fresca rosbif, la ternera o el cordero a una temperatura mínima de 145°F, para término medio, y a 160°F, para término medio a bien cocido. Hornee la aves enteras a una temperatura de 180°F, la pechuga de ave a una temperatura de 170°F. El pavo molido y otras aves se deben cocinar a 165°F. Todas las demás carnes, pescados y carnes rojas molidas deben cocinarse a 160°F.

**Use recipientes llanos:** Divida la comida cocida en recipientes poco profundos para guardarla en el refrigerador o en el congelador hasta que la vaya a servir. Así la comida se enfriará rápida y uniformemente. Recaliente la comida a no menos de 165°F. Prepare y sirva la comida en varias fuentes pequeñas en vez de una sola fuente grande. Mantenga la comida que sobre en el horno a una temperatura de 200°F a 250°F, o fría en el refrigerador hasta el momento de servirla. De esta manera la comida estará protegida por más tiempo a una temperatura adecuada.

**La Regla de las Dos Horas:** La comida no se debe dejar a temperatura ambiente por más de dos horas. Preste atención al tiempo que ha estado la comida sobre la mesa y deshágase de la comida que haya excedido el periodo de dos horas a temperatura ambiente.

**Mantenga caliente las comidas calientes y fría las comidas frías:** La comida caliente se debe mantener a una temperatura de 135°F o un poco más. La comida fría debe de mantenerse a una temperatura de 41°F o un poco menos.

### Sugerencias para pasar unas fiestas saludables

Lávese las manos con frecuencia

\* Usar jabón y restregarse ayudan a combatir los gérmenes.

Manténgase calentito

\* Abríguese y use varias prendas de vestir

Controle la tensión

\* Evite los compromisos o los gastos excesivos.

Viaje seguro

\* Tómese unos minutos más para preparar un viaje seguro.

No fume

\* 20 minutos después de haber fumado el último cigarrillo, su cuerpo comienza una serie de transformaciones positivas.

Hágase las pruebas

\* Los exámenes y pruebas ayudan a detectar problemas temprano.

Vacunas

\* Ayudan a prevenir las enfermedades

Cuide a los niños

\* Los niños corren mayor peligro – vigíelos siempre.

Evite accidentes

\* Use las escaleras con cuidado. Ponga las velas fuera del alcance de los niños y de los animales.

Manipule y prepare la comida con cuidado

\* Mantenga caliente la comida caliente y fría la comida fría.

Coma saludablemente y manténgase activo

\* Con una dieta balanceada y en moderación usted puede disfrutar de las fiestas.

Relájese y disfrute

\* Disfrute de los días festivos siguiendo estos cuantos pasos que se dan en: [www.cd.gov](http://www.cd.gov) Sugerencias para pasar unos días festivos saludables y seguros.

### UN RECORDATORIO OPORTUNO

Las renovaciones de las licencias para animales domésticos, de perros y gatos, empezarán el 1 de enero.

#### “Puntos a considerar”

\* Las inmunizaciones contra la rabia deben de estar al día hasta el 1 de noviembre de 2009.

\* La tarifa para una licencia regular (no-castrado) es de \$11.00

\* La tarifa para una licencia de animal castrado es de \$6.00

\* Se cobrarán recargos por retraso en las renovaciones del 1 de marzo.

#### Nueva tabla de recargos por retrasos

(por animal)

Marzo 1	\$10.00
Abril 1	\$15.00
Mayo 1	\$20.00

### ¡FELICES FIESTAS A TODOS!

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.