



EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 163

Realizada por: Clara Patricia Marín C.



PRODUCTOS QUÍMICOS Y LAS EMERGENCIAS MÉDICAS

Nuestro hogar es un lugar donde, por lo general nos sentimos seguros y resguardados; sin embargo, a veces estamos expuestos a algunos riesgos y no lo sabemos. Es común que conozcamos casos de personas que sufren accidentes en sus casas, los cuales pueden prevenirse y, en caso de que no sea así, es bueno saber cómo actuar, para evitar consecuencias mayores. Los accidentes más comunes en casa son con productos químicos, que se usan para mitigar el impacto de las plagas (plaguicidas) y evitar la suciedad en el entorno (productos desinfectantes y limpiadores). No obstante, la mayoría de las personas no tienen idea de cuántos productos inflamables o tóxicos hay en sus gabinetes.

PREVENCIÓN

A propósito de que estos productos siempre son de utilidad en el hogar, es importante extremar las medidas de seguridad para que no representen un riesgo. En tal sentido, es recomendable:

- **Leer en los envases** las características de cada producto, para

conocer los peligros que representa.

- **No mezclarlos con otros** que contengan ácido y/o amoníaco.
- **Guardar el producto** lejos del alcance de los niños y, si es inflamable, protegerlo del calor.
- **Almacenar los plaguicidas** en lugares que estén lejos de los alimentos.
- **Usarlos en áreas bien ventiladas**, y con guantes en las manos.
- **Emplear la cantidad necesaria**, sobre todo de aquellos que tienen olor fuerte, para evitar problemas respiratorios.
- **Lavar las manos** cada vez que se manipulan estos productos.
- **Tapar muy bien** los recipientes después de su uso.
- **Desechar productos** innecesarios, vencidos o en mal estado.
- **No vaciar los tóxicos en recipientes** utilizados habitualmente para la alimentación.
- **Revisar periódicamente** las instalaciones de gas, para detectar a tiempo cualquier escape.
- **Tener a la mano los números de emergencia**, y notificar a tiempo cualquier eventualidad.

QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE

Cuando la persona tiene contacto directo con alguno de estos productos, a nivel de piel y ojos, es recomendable lavarse con abundante agua, como mínimo durante 15 minutos, para eliminar lo que se pueda del químico. También hay que tener en cuenta que los ojos son más delicados que la piel, y se deben tener ciertos cuidados en caso de emergencia, como, pedir asistencia médica. Si se ingiere el producto, no es aconsejable vomitar ni tomar líquido, lo más prudente es llamar a un médico. Cuando una persona inhala productos químicos, debe ubicarse en un área ventilada para respirar aire fresco; si existe el riesgo de daños respiratorios, hay que llamar a un médico. Mantener la calma es una de las mejores recomendaciones, para actuar con cautela y sin dresis a la hora de una emergencia. Tenga siempre a mano un número de teléfono del servicio de urgencia

IMPORTANTE: De producirse el contacto de la piel u ojos con algún producto químico, o la ingesta de los mismos, lo recomendable es acudir al médico y llevar el envase, para que el profesional conozca los componentes de la sustancia.

MUCHO OJO CON ESTAS OCHO ESTAFAS TELEFÓNICAS



1. AFORTUNADO GANADOR

¡Felicidades! Acabas de ganar un viaje o un millón de dólares. Si parece demasiado bueno para ser real, quizá sea falso. “En una lotería o sorteo auténtico, tienes que entrar al concurso de alguna manera”, afirma Eva Velásquez, directora y presidenta del Centro de Recursos contra el Robo de Identidad de Estados Unidos. “Si ‘ganas’ una rifa en la que no participaste, sobre todo si es un premio grande, probablemente se trate de una estafa.”

2. CAPTACIÓN DE DONATIVOS.

Cuando las organizaciones de caridad, partidos políticos o cabiladeros soliciten donaciones por teléfono, muestra un escepticismo razonable. “Algunas solicitudes serán legítimas. Muchas no”, dice Adam Levin, fundador de CyberScout, compañía internacional de protección de identidad y servicios de seguridad de datos, y autor de un libro sobre el tema. “Sé algo tajante y di: ‘Envíeme más información’. Si simpatizas con la causa, indaga en Internet para averiguar si la entidad a nombre de la que se te está contactando es real o no.

3. SOPORTE TÉCNICO. Si te llama alguien que dice ser de Microsoft, Apple u otra compañía tecnológica para saber si has tenido problemas con tu computadora, di que no y cuelga. “Nadie está al pendiente de si tu equipo tiene virus”, explica Velásquez. Los estafadores no arreglarán el problema, solo lo empeorarán, puntualiza John Sileo, experto en seguridad informática.

4. “¿ME ESCUCHAS?” Si contestas el teléfono y la persona que está al otro lado inicia la conversación preguntando “¿Me escuchas?”, detente un segundo. Un estafador podría estar capturando tu voz para usarla después en un pedido por teléfono a tu nombre con tu “Si” grabado, confirmando que has aceptado la compra falsa. Aunque la llamada parezca ser de alguien que conoces, y sólo para estar seguro, cambia tu respuesta por: “Te escucho sin problemas”, sugiere Velásquez.

5. IMITADORES DEL FISCO. Si alguien te contacta diciendo que es del fisco para cobrarte impuestos y te amenaza con mandar a la policía si no pagas en el momento ¡cuelga! “La primera forma en la que Hacienda se pondrá en contacto contigo es por correo, con una carta membretada”, dice Sileo. El fisco nunca te pedirá dinero de inmediato a través del teléfono.

6. “HABLAMOS DEL BANCO” Quizá el fisco no te llame, pero tal vez el banco si lo haga. Si alguien que dice ser empleado del banco en el que tienes tus cuentas habla para pedirte que confirmes si tus transacciones son legítimas, responder “sí” o “no” está dentro de las

normas de seguridad. Pero no proporciones más información, recomienda Levin. Después, para verificar si el acercamiento fue oficial, “ve el reverso de tu tarjeta de crédito, marca el número de atención a clientes y pregunta si ellos te acaban de telefonar”, aconseja el experto.

7. UN TONO. ¿Alguna vez has corrido a contestar, solo para darte cuenta de que quien marca cuelga después de un tono? No dejes que la curiosidad saque lo mejor de ti y abstente de devolver la llamada, aunque el número parezca familiar. Los sistemas automatizados pueden copiar códigos locales o nombres de organizaciones específicas. Devolver la llamada verifica que tu número pertenece a una persona real, puntualiza Velásquez. Si lo haces, corres el riesgo de que los estafadores molesten de nuevo.

8. SECUESTRO VIRTUAL. Una llamada de un supuesto secuestrador que asegura tener a uno de tus seres queridos es horrible, pero no te precipites a pagar un rescate. Los estafadores que se aprovechan del miedo son actores desalmados y hasta podrían hacer que alguien esté gritando en el fondo. Tienes que ser muy incrédulo si quien llama intenta mantenerte en la línea para asegurarse de que tengas efectivo. “La regla general con los secuestradores de verdad es que quieren colgar el teléfono lo más pronto posible para evitar que los capturen”, asegura Levin

Fuente: Marissa Laliberte

ALGUNAS DE LAS COSAS QUE NO DEBES HACER EN UN HOTEL



⇒ **COCINAR EN UN ESPACIO NO ACONDICIONADO PARA ELLO.**

Siempre que viajamos queremos ahorrar dinero. Algunos turistas traen aparatos de cocina portátiles; esto puede ocasionar problemas, sobre todo si el hotel no cuenta con una cocineta. Pueden activar la alarma contra incendio o provocar uno, así que si quieres economizar, opta por alimentos que no requieran calor.

⇒ **USAR EL ROCIADOR DE INCENDIOS COMO PERCHERO**

Lo closets son ideales para colgar ropa; los rociadores de incendio de incendios, no. Hay personas que utilizan tales dispositivos para sus abrigos u otras prendas, un truco tonto que no solo podría activar la alarma contra incendio, sino romper las tuberías, lo que empaparía la habitación.

⇒ **CUBRIR EL DETECTOR DE HUMO.**

Algunos hoteles cuentan con cuartos para fumadores, pero hay quienes insisten en hacerlo en aquellos para no fumadores ¿El problema? Estos clientes cubren los detectores de humo y ponen en riesgo a los demás.

⇒ **CONFIAR EN LA SEGURIDAD DEL WIFI DEL HOTEL.**

Nadie debería, por motivo alguno, enviar información confidencial o hacer una transacción importante usándolo, a menos que la encripte.

te. Dado lo fácil que es espiar las redes, utilizarlo es como gritar tus contraseñas y datos bancarios. Los viajeros deberían cifrar sus archivos para proteger sus actividades electrónicas.

⇒ **DEJAR LA PUERTA DEL BAÑO ABIERTA MIENTRAS TE DUCHAS.**

No tiene nada de malo disfrutar de una buena ducha caliente durante tu estadía; sin embargo, las regaderas de un hotel pueden crear mucho vapor; por lo tanto, es factible que si dejas la puerta del baño abierta se active el sensor del sistema de alarma contra incendios que se encuentra instalado dentro de tu habitación.

⇒ **ROMPER ALGO Y NO AVISAR.**

Los accidentes ocurren, pero quebrar algún objeto de la habitación y no informarlo puede lastimar al personal o a los próximos visitantes. Una persona, por ejemplo, puede cortarse el pie con un pedazo de vidrio roto. Este material es difícil de localizar, aún sabiendo que está allí; y aunque se haga el aseo, un trozo de vidrio, que no vea la recamarera puede quedar.

⇒ **DEJAR JOYAS EN TU MALETA O TOCADOR.**

Las empresas hoteleras no siempre pueden evitar que los ladrones metan las manos donde no deben; por lo tanto no dejes tus preciadas alhajas, billeteras o bolsos en tu cuarto, a menos que los guardes en una caja fuerte.

⇒ **USAR LOS COJINES.**

“Si no tienen fundas removibles, da por sentado que nunca se limpian a fondo”, dice

Kashlee Kucheran, viajera y copropietaria de traveloffpath.com. “Si están tan manchados y olorosos que ofenden, el hotel solo los reemplaza. Mientras tanto, puedes estar seguro de que muchas cosas se han posado sobre ellos. Mejor evita usarlos”.

⇒ **NO INSPECCIONAR LA CAMA.**

Ni los hoteles ni las recamareras más refinados pueden evitar que los bichos espeluznantes entren a las habitaciones. “Siempre aconsejo a los turistas que pongan sus maletas en la bañera hasta que se cercioren de que no haya chinches en la cama”, dice Mitch Krayton, de Krayton Travel.

⇒ **REABASTECER EL MINIBAR.**

No es delito disfrutar de un trago del refrigerador. “Pero si lo tomas, hay que pagarlo”, puntualiza Sophia Borghese, consultora de La Galerie Hotel, de New Orleans. “No intentes timar al personal reemplazando el licor con refresco. Esto sucede muy a menudo, pero lo notan y, al final, cobran la bebida”.

⇒ **LLEVARTE LAS BATAS DE BAÑO.**

Hay huéspedes que se llevan los artículos de higiene como champú y crema. No obstante también toman las batas de baño. No lo hagas. Si te llevas objetos más caros como ropa de cama y baño, decoración o electrónicos, te los pueden cobrar o multar.



SEMILLAS Y GRANOS QUE TE AYUDAN EN TUS ACTIVIDADES

¿Tienes un examen importante? Ingiere semillas de linaza.

Las semillas de linaza son estupendas para aumentar la concentración y la memoria. Greuner sugiere agregarlas a la avena, y batidos proteínicos. "Son ricas en fibra y omega 3, lo que ayuda a mejora la atención al estabilizar los niveles de glucosa en

la sangre. Muele las semillas en la licuadora, un molinillo de café o procesador de alimentos para que sea más fácil digerir la fibra y se reduzca con mayor eficacia el nivel de azúcar en la sangre". Por si fuera poco, es probable que las semillas de linaza ayuden a prevenir el cáncer, pero es necesario hacer más estudios en humanos.

¿Vas a barrer las hojas del jardín? Ingiera pan de granos germinados con aceite de coco y aguacate. Los carbohidratos del pan te darán energía, explica la nutricionista y cirujana Keri Glassman, fundadora de nutritiouslife.com. El aguacate y el aceite contienen bastante grasa, lo cual te ayudará a sentirte satisfecho más tiempo



EN BUSCA DEL GEN DE LA HIPERLONGEVIDAD

Conforme envejecemos, todos experimentamos cierto deterioro cognitivo; sin embargo, algunos conservan la memoria casi intacta décadas después de haber cruzado el umbral de la tercera edad. ¿Cómo lo hacen? Los "hiperlongevos" como se conocen en el mundo científico, son personas mayores de 80 años cuyo desempeño en ciertas pruebas de memoria es tan buena como el de un adulto entre 50 y 65 años y cuya calificación en otras evaluaciones de función mental se encuentra, por lo menos, dentro de la

media obtenida para su grupo etario. Según distintos estudios, ellos presentan menos placas de proteínas amiloide beta y menos ovillos neurofibrilares, asociados a la enfermedad de Alzheimer. Pero una nueva investigación apunta a la influencia de los genes. Tras secuenciar los genomas de 56 hiperlongevos, los expertos determinaron que un gen, el MAP2K3, había mutado más de lo normal en sus cerebros. De acuerdo con tal hallazgo, "los hiperlongevos podrían oponer mayor resistencia a los cambios cognitivos fruto de los años" que la

población con procesos normales de envejecimiento, explica el autor principal del estudio. Entonces ¿da igual si abandonas los hábitos saludables (comer bien, hacer ejercicios, evitar el estrés y huir del cigarrillo) que desde hace mucho tiempo se vinculan a un mejor desempeño cognitivo en la vejez? Por supuesto que no. Lo que los especialistas quieren decir, en realidad, es que algún día los tratamientos dirigidos al gen MAP2K3 podrían ayudar a todos- incluso a quienes padecen la

UN AUXILIAR AUDITIVO DE ÚLTIMA GENERACIÓN



Investigadores de la Escuela Fundación Fu de Ingeniería y Ciencias Aplicadas de la Universidad de Columbia, en Nueva York, desarrollan un auxiliar auditivo de última genera-

ción que permite a los usuarios prestar atención a una sola voz en restaurantes bulliciosos o lugares con ruidos antagónicos o superpuestos. El aparato revisa la actividad cerebral del usuario para determinar si está conversando con alguien en específico; luego, aísla automáticamente

la voz del sujeto, la separa del ruido ambiental y la amplifica. En un experimento reciente, el dispositivo le resultó de utilidad a casi todos los participantes, quienes incluso dijeron querer seguir usándola después del período de prueba.

Phone: (562) 364-1250
Email: info@eccafs.org
<http://www.eccafs.org>



© 2019 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.