

Este kit incluye información valiosa para que usted y su familia se mantengan seguros y saludables esta temporada.

Prepárese para su Próxima Cita con el Médico

COVID-19 e Influenza

Enfermedad del Corazón

Enfermedad Respiratoria

Diabetes

Interacciones de los Medicamentos

Lista de Verificación para Evaluar la Seguridad en la Casa

Calidad del Aire Interior y la Seguridad contra Incendios en el Hogar

Alimentación Saludable

Cuidado de su Salud Mental

Viaje Seguro

Consejos de Seguridad para las Mascotas durante las Festividades y Cómo Celebrar Sanamente las Festividades

La misión principal del Arizona Center for Rural Health (Centro de Arizona para la Salud Rural, AzCRH, por sus siglas en inglés), es mejorar la salud y el bienestar de las comunidades rurales y desatendidas en Arizona.

La información incluida, pero no limitada a textos, gráficos e imágenes contenidos en este folder, tienen únicamente fines informativos. Siempre busque el consejo de un profesional de la salud para tratamiento y recuperación.

Este trabajo está financiado en parte por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona (Contrato No: CTR056154), con fondos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través de la Subvención de Disparidades de Salud por el COVID-19. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de AHEAD y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Servicios de Salud de Arizona ni del Gobierno de los Estados Unidos.

MANTÉNGASE SEGURO Y SALUDABLE ESTA TEMPORADA

Las festividades son un momento para celebrar las tradiciones en donde abuelos, padres e hijos se reúnen. Incluso en estas situaciones, es importante tomar medidas de precaución para cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

nhtsa.gov/es

Línea de Seguridad y Asistencia de Tráfico en las Carreteras
Llame al 1-888-327-4236 o Visite

weather.gov/wrn/spanish

Servicio Meteorológico Nacional

feedingamerica.org/en-espanol

Encuentre su Banco de Alimentos más Cercano



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



Llame al 2-1-1
Servicios Comunitarios Esenciales
Obtenga ayuda para pagar facturas, encontrar alimentos y ubicar otros recursos, cerca de usted.

Llame al 9-8-8
Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame al 1-800-222-1222
Centro de Control de Intoxicaciones
Pregunte por servicios de interpretación en español.

Llame al 1-800-662-4357
Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

PREPÁRESE PARA SU PRÓXIMA CITA CON EL MÉDICO

Nombre de su médico: _____ Fecha de su cita: _____

Su médico querrá saber acerca de los medicamentos que está tomando.

Nombre del medicamento	¿Para qué sirve?	Nombre de su médico	Fecha de inicio	Dosis	Color Y forma	¿Cuándo y con qué frecuencia?
Lista de todas las alergias que tenga						

¿Qué ha pasado en su vida desde su última cita?

Describa su estilo de vida y salud mental.

Tema de conversación	Descripción/frecuencia	Sus notas
Calidad de sueño		
Cambios en su dieta y/o en su apetito		
Consumo de alcohol, tabaco o medicinas/sustancias recreativas		
Cambios de humor/altibajos emocionales		
Olvido Problemas de memoria		
Sensación de aislamiento/ soledad Sensación de tristeza/llanto		

PREPÁRESE PARA SU PRÓXIMA CITA CON EL MÉDICO

Describa su vida cotidiana y actividades.

Tema de conversación	Descripción/frecuencia	Sus notas
Situación de vida/ aislamiento		
Accidentes/caídas/lesiones		
Actividades diarias y sociales		
Ejercicio		
Problemas en la intimidad/ actividad s xual		
Transporte/facilidad de conducir		
Instrucciones anticipadas/ testamento en vida		

¿Por qué razón viene hoy a su cita?

¿Qué inquietudes le gustaría discutir con su médico durante su cita?

Inquietudes (de mayor a menor importancia)	¿Por cuánto tiempo ha padecido dichos problemas de salud?	Preguntas para su médico sobre el(los) problema(s)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Sus notas sobre el consejo de su médico. Escuche atentamente y comparta sus notas con su médico.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

COVID-19 / INFLUENZA

¿Cómo se transmite el COVID-19 o el virus de la influenza de persona a persona?



Cuando una persona infectada tose, estornuda o habla, el COVID-19 se dispersa en el aire a través de las gotitas que salen de la nariz o la boca de la persona.

¿Cómo se puede distinguir el COVID-19 de otras enfermedades respiratorias?

Síntoma	COVID-19	Influenza	Catarro	Alergias
Fiebre	Común	Común	Raramente	No
Tos	Común	Común	Común	Común
Pérdida del olfato/gusto	Común	Raramente	Algunas veces	Algunas veces
Dificultad para respirar	Algunas veces	Raramente	No	Algunas veces
Dolor de cabeza	Común	Común	Raramente	Raramente
Malestar/dolor muscular	Algunas veces	Común	Algunas veces	No
Dolor de garganta	Común	Común	Común	Algunas veces
Fatiga	Común	Común	Algunas veces	Algunas veces
Escalofríos	Algunas veces	Común	Algunas veces	No

Protegiéndose a sí mismo y a los demás

- ✓ Vacúnese
- ✓ Quédese en casa si está o se siente enfermo
- ✓ Cúbrase al toser y estornudar
- ✓ Lávese las manos con frecuencia
- ✓ Manténgase bien hidratado
- ✓ Practique la seguridad alimentaria
- ✓ Tome aire fresco con frecuencia
- ✓ Mantenga limpio su entorno
- ✓ Tome medicamentos y descanse

¿Qué cubreboca es mejor para mí?

A la hora de elegir un cubreboca es importante buscar uno que le quede bien.

Tipo de cubreboca	Eficiencia de filtrado
Cubreboca de 3 capas de algodón	Adecuada - 26.5%
Cubreboca para procedimiento	Adecuada - 38.5%
Cubreboca de tela de algodón	Buena - 49%
Cubreboca quirúrgica	Mejor - 71.5%
Cubreboca de 2 capas de nylon con bandas atrás de la oreja y puente nasal	Mejor - 79%
Cubreboca N95 o KN95	Mucho mejor - 95%



Datos por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- En febrero del 2020 los médicos estimaron que el COVID-19 causaría 500,000 muertes. Para el 6 de noviembre del 2022, el número fue de 1,073,115 muertes.
- El 75.0% (804,394) de las muertes por COVID-19 se encuentra en el grupo de 65 años y más.
- El 20.8% (223,099) de las muertes por COVID-19 se encuentra en el grupo de 45 a 64 años.
- El 4.2% (44,788) de las muertes por COVID-19 son en menores de 45 años.
- El índice de efectividad de la vacuna anual contra la influenza es del 40 al 60%.
- El índice de efectividad de la vacuna contra el COVID-19 supera el 90%.
- Las personas no vacunadas:
 - Tienen aproximadamente 6 veces más probabilidades de dar positivo que las personas vacunadas,
 - Tienen aproximadamente 9 veces más probabilidades de ser hospitalizadas y
 - Tienen aproximadamente 14 veces más probabilidades de morir por complicaciones relacionadas con el COVID-19.

Mito
La vacuna alterará mi ADN (información genética).

Realidad
El ARNm en la vacuna no ingresa al núcleo de la célula, donde se guarda su ADN. El ARNm no cambiará su ADN.

Mito
Ya he tenido COVID-19, así que no necesito vacunarme.

Realidad
Es posible volver a tener COVID-19. La mejor manera de protegerse es vacunándose.

Mito
Ponerme la vacuna me dará COVID-19.

Realidad
Las vacunas de ARNm no contienen una cepa viva del virus que causa el COVID-19, y por lo tanto no pueden transmitir el COVID-19.

Mito
Los efectos secundarios de la vacuna son peores que contraer COVID-19.

Realidad
Las vacunas evitan que se enferme de COVID-19. Es posible que sienta dolor y tenga fiebre después de la inyección, pero estos síntomas son temporales y le indican que su cuerpo está desarrollando una respuesta inmunitaria contra el virus.

ENFERMEDAD DEL CORAZÓN



La enfermedad cardiovascular (del corazón, CVD, por sus siglas en inglés) - Es un término común para varios problemas que afectan el corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo el ataque cardíaco, el ritmo cardíaco inusual, la insuficiencia cardíaca y el derrame cerebral.

Datos por la Asociación Americana de Corazón (AHA, por sus siglas en inglés)

- La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en los Estados Unidos (EUA).
- A nivel mundial, el CVD es la principal causa de muerte, habiendo causado 18.6 millones de muertes en 2019 y 365,744 muertes en los EUA.
- La edad promedio para sufrir un primer ataque al corazón es de 65 años para los hombres y 72 años para las mujeres.
- Los derrames cerebrales son la quinta causa de muerte y la principal causa de discapacidad grave de largo plazo en los EUA.
- Alguien muere a causa de un derrame cerebral cada 3.5 minutos.

Factores de riesgo para enfermedades cardíacas y derrames cerebrales

- Fumar
- Alta presión sanguínea
- Colesterol alto en la sangre
- Diabetes
- Sobrepeso u obesidad
- Dieta no saludable
- Falta de ejercicio
- Uso excesivo de alcohol



Otros factores de riesgo a considerar

- Estrés
- Falta de sueño
- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares



ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

Reduzca su riesgo de padecer una enfermedad del corazón y derrame cerebral

→ Conozca su riesgo

Hacer pequeños cambios en su estilo de vida puede ayudar a reducir los riesgos. Hable con su médico sobre los pasos que puede tomar para mejorar la salud de su corazón.

→ Tenga una dieta saludable

Su dieta debe tener verduras, frutas, granos integrales, legumbres, nueces, carnes magras y pescado. Limite su consumo de sal, azúcares, grasas trans y saturadas y carnes procesadas.

→ Muévase más

Es una de las mejores maneras de mantenerse saludable, prevenir enfermedades y envejecer bien. Si usted ya es una persona activa, puede aumentar la intensidad de sus ejercicios para obtener más beneficios. Si no es una persona activa, comience simplemente estando sentado menos tiempo y moviéndose más. Esto también puede ayudar a prevenir, controlar o mejorar otras condiciones de salud.

→ Cuide su peso

Considere controlar su peso de acuerdo con su estatura y masa corporal.

→ No use tabaco

No hay tal cosa como un producto de tabaco que sea seguro. Si usa productos de tabaco, deje de hacerlo. Si no fuma, ni vapea, ni usa productos de tabaco, no comience a usarlos ahora.

→ Controle su presión arterial

Si tiene presión arterial alta, colesterol alto o cualquier otra condición que lo ponga en mayor riesgo, hable con su médico.

→ Tome sus medicamentos

Tome todos los medicamentos según las indicaciones de su médico. Si nunca ha tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral, no tome aspirina como medida preventiva a menos que su médico se lo indique.

→ Sea parte de un equipo

Trabaje con su equipo de atención médica.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Enfermedad crónica de las vías respiratorias inferiores (CLRD, por sus siglas en inglés) - Es un término que se utiliza para varios problemas que afectan a los pulmones, incluyendo la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), el enfisema, la bronquitis crónica, el asma y la enfermedad pulmonar ocupacional.

Datos por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- La CLRD es la sexta causa de muerte en los EUA.
- Cada año se producen en promedio 152,657 muertes a causa de CLRD.
- El 4.1% de las consultas médicas en los EUA son por alguna forma de CLRD como la COPD.
- El 5% de los adultos han sido diagnosticados con CLRD.

Causas de la enfermedad CLRD

- Fumar - el 80% de los casos son fumadores actuales o fumaron anteriormente.
- Exposición a contaminantes del aire en el hogar y el lugar de trabajo
- Factores genéticos
- Infecciones respiratorias de la nariz, las fosas nasales y la garganta

Síntomas de la enfermedad CLRD

- Dificultad para respirar
- Silbido al respirar
- Latido cardíaco acelerado
- Aumento de la producción de moco
- Tos crónica
- Fatiga



Fuentes de información: Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Health Statistics (2022). Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Includes: Chronic Bronchitis and Emphysema. Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/copd.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (2022). COPD: Symptoms, Diagnosis, and Treatment. Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de <https://www.cdc.gov/copd/features/copd-symptoms-diagnosis-treatment.html>

ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Cuándo ver al médico

- **Dificultad para respirar** - Las personas a menudo notan que les falta el aire o que solo pueden hablar unas pocas palabras antes de que deban respirar nuevamente.
- **Silbido al respirar** - Las personas a menudo notan que pueden escuchar y sentir silbidos cuando respiran, especialmente durante cualquier tipo de actividad física.
- **Aumento de mucosidad con tos crónica** - Una tos que no se alivia con pastillas para la tos y que no desaparece, aún con un aumento notable de mucosidad.
- **Latidos cardíacos acelerados** - Muchas personas a menudo informan que sienten que sus latidos cardíacos se aceleran después de realizar muy poca actividad.
- **Fatiga** - Las personas con CLRD se sienten cansadas durante todo el día y después de muy poco ejercicio.

Tratamiento de la enfermedad CLRD

- **Consulte a su médico** - Hay pruebas simples que su médico puede hacer para determinar si tiene CLRD y los pasos que puede tomar para prevenir una mayor progresión de la enfermedad.
- **Deje de fumar** - Evite el humo de otra persona y cualquier otro contaminante irritante del aire.
- **Ejercicio** - Se ha demostrado que el ejercicio beneficia diferentes problemas de los pulmones. Hable sobre esto con su médico, antes de comenzar un programa de ejercicios.
- **Tome sus medicamentos** - Tome todos sus medicamentos según las indicaciones de su médico.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



DIABETES

La diabetes - Es una enfermedad en la que los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre son demasiado altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume y ésta les da a sus células la energía que necesitan para funcionar.

Datos por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- 37.3 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes, y de estos, 1 de cada 5 no sabe que la padece.
- La diabetes es la séptima causa de muerte en los EUA y la causa número uno de insuficiencia renal, amputaciones de miembros inferiores y ceguera en adultos.
- El número de adultos diagnosticados con diabetes se ha más que duplicado en los últimos 20 años.

Tipos de diabetes

- **Diabetes tipo 1** - Su cuerpo no produce insulina.
- **Diabetes tipo 2** - Su cuerpo no utiliza la insulina como debería y no puede mantener el azúcar en la sangre en niveles normales.
- **Diabetes gestacional** - Se desarrolla en cualquier momento durante el embarazo, en mujeres que no la tenían anteriormente.
- **Prediabetes** - Los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para diagnosticar diabetes tipo 2. La prediabetes aumenta su riesgo de padecer diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Fuentes de información: Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Health Statistics (2022). Diabetes. Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/diabetes.htm>
Centers for Disease Control and Prevention (2022). National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP). 4 Tips to Prevent Chronic Diseases Recuperado el 16 de noviembre del 2022 de https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/top-four-tips/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fchronicdisease%2Fabout%2Fprevent%2Ftop-four-tips.htm

DIABETES

Lista de verificación de factores de riesgo

- Tener prediabetes.
- Tener sobrepeso.
- Tener 45 años o más.
- Tener un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2.
- No ser físicamente activo (moverse 30 minutos o más 3 veces a la semana).
- Haber tenido diabetes gestacional.

Signos y síntomas - Sed excesiva, orinar frecuente, fatiga extrema, piel muy seca, disfunción sexual, nervios dañados, trastornos renales y pérdida de la visión.

Prevención

- Conozca los factores de riesgo.
- Esté atento a los signos y síntomas.
- Revise su piel, pies y ojos para encontrar problemas a tiempo.
- Coma más verduras y menos azúcares o carbohidratos.
- Haga que la actividad física (30 minutos o más) sea parte de su día.
- Baje sus niveles de estrés.
- Descanse y duerma lo suficiente.
- Practique ejercicios de relajación o meditación.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH
Center for Rural Health



INTERACCIONES DE LOS MEDICAMENTOS

Reacciones adversas a medicamentos o interacciones de medicamentos (ADR, por sus siglas en inglés)

- Ocurren cuando un medicamento interactúa con otro o cuando un medicamento interactúa con lo que usted come o bebe.



Datos por la Administración de Drogas y Alimentos de los EUA (FDA, por sus siglas en inglés)

- Más de 2.2 millones o el 6.6% de los pacientes hospitalizados presentan una reacción adversa grave cada año.
- Las fatalidades por reacciones adversas son una de las principales causas de muerte en los EUA con más de 106,000 muertes por año.

Factores de riesgo que aumentan las reacciones/interacciones adversas a medicamentos

- Cantidad de medicamentos
- Tipos de medicamentos
- Condiciones médicas
- Edad y dieta
- Los adultos mayores corren un mayor riesgo porque una gran parte de ellos toman medicamentos recetados y productos de venta libre.

Fuente de información: Lazarou J, Pomeranz B, Corey P.N. (1998). Incidence of adverse drug reactions in hospitalized patients: A meta-analysis of prospective studies. JAMA, 15(279), 1200-1205. 10.1001/jama.279.15.1200

INTERACCIONES DE LOS MEDICAMENTOS

Tipos de interacciones de medicamentos

Interacciones entre medicamentos

- Las interacciones pueden ocurrir con medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y suplementos.

Interacciones entre medicamentos y alimentos

- Los productos lácteos pueden interferir con la absorción.
- Las frutas cítricas pueden interferir con algunas estatinas y medicamentos para la presión arterial.

Interacciones entre medicamentos y condiciones médicas

- Los ejemplos incluyen ibuprofeno, naproxeno y descongestionantes que pueden aumentar la presión arterial.

Prevención de reacciones/interacciones adversas a medicamentos

- Haga una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos herbales que toma y manténgala actualizada.
- Hable con su médico sobre todos los medicamentos y cualquier suplemento que tome.
- Lea siempre la información del medicamento y la etiqueta que le da la farmacia.
- Trate de usar una sola farmacia para surtir todos sus medicamentos recetados. De esa manera el farmacéutico tiene un registro de todos los medicamentos que usted toma.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EVALUAR LA SEGURIDAD EN LA CASA

FUERA DE LA CASA	Entrada(s) para el auto	Pasillo(s)	Jardín/espacio delantero	Jardín/espacio lateral	Entrada principal	Rampas	Escaleras	Otro(s)
Hay iluminación adecuada alrededor.								
El área es resistente y uniforme y tiene superficies parejas.								
El borde del concreto y / o del pasillo es claramente visible.								
El camino hacia la puerta está despejado y sin obstrucciones.								
Hay barandales de protección donde se requieren.								
PREVENCIÓN DE INCENDIOS								
No hay combustibles, escombros o vegetación seca dentro de una distancia de 5 pies alrededor de la casa.								
No hay árboles tocando el techo o debajo de los aleros de alguna estructura.								
Todos los árboles y arbustos están podados, recortados y espaciados adecuadamente dentro de una distancia de 30 pies.								
No hay material combustible cerca de árboles frondosos.								
No hay aberturas con una separación mayor a 1/8 pulgadas en el ático, el techo o el subsuelo.								
El revestimiento de la casa está hecho de materiales resistentes al fuego.								



El clima invernal hace que las familias y las personas pasen más tiempo de lo acostumbrado en interiores (dentro de la casa).

Es por eso que en esta época del año es importante reducir o eliminar la contaminación del aire interior porque puede traer graves problemas de salud, como enfermedades de los pulmones y del corazón. Tenga en cuenta los siguientes peligros del aire que se encuentran dentro de la casa, especialmente durante las vacaciones de invierno y festividades.

Contaminantes interiores silenciosos

Partículas sustancias químicas en el aire

- La quema de madera residencial (por ej. chimeneas o estufas de leña) libera monóxido de carbono, formaldehído, PM5, óxidos de nitrógeno, dióxido de azufre, carbono negro e hidrocarburos aromáticos policíclicos.
- El humo de la leña puede afectar gravemente a las personas con asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o COVID-19.
- Polvo, cabello o caspa de mascotas.



Olores que se encuentran dentro de la casa, gases y otros artículo

- Pinturas (por ej. pintura con plomo)
- Emisiones de las alfombras
- Artículos para la limpieza
- Radón
- Asbesto

Microorganismos

- Bacterias
- Moho
- Hongos
- Virus
- Polen



Cómo crear una calidad de aire interior saludable

Considere practicar las siguientes medidas para protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.

- Queme únicamente madera limpia y seca.
- Instale una estufa de leña con certificación de emisiones de combustión más limpia e inspeccione todos los electrodomésticos con regularidad.
- Tenga buena ventilación y/o use un purificador de aire (con un filtro HEPA).
- Limpie y trate el moho y elimine el asbesto.
- Utilice detectores de monóxido de carbono.
- Haga prueba de radón.





EL FUEGO es RÁPIDO, CALIENTE, OSCURO y MORTAL

Rápido - Solamente se necesitan 30 segundos para que una llama pequeña se convierta en un gran incendio.

Caliente - Respirar aire caliente quemará sus pulmones y hará que se pegue la ropa a su piel.

Oscuro - Las llamas brillantes se convierten en oscuridad total.

Mortal - El humo y los gases tóxicos matan más gente que las llamas.

Prevención de incendios en casa

Detectores de humo

- Reemplace la alarma cada 10 años y las baterías cada 2 años.
- Instale detectores de humo en todos los niveles de su hogar, incluyendo el sótano.

Al cocinar

- Quédese en la cocina mientras fríe, hierve o asa la comida.
- Use un tomador de tiempo para recordarle que está cocinando.
- Use mangas cortas y ajustadas o manténgalas enrolladas.
- Tenga una tapa cerca de la olla.
- Tenga un extintor cerca de la cocina.
- Mantenga las parrillas exteriores y los calefactores a una distancia mínima de 3 pies de cualquier cosa inflamable.



Seguridad eléctrica y de electrodomésticos

- Reemplace todos los cables de electrodomésticos que estén en mal estado, viejos o dañados y no los pase debajo de alfombras o muebles.

- Haga coincidir un enchufe de tres clavijas con un tomacorriente de tres ranuras solamente.

Chimeneas y estufas de leña

- Revise las chimeneas y el horno central todos los años y verifique que no haya daños o reparaciones todos los meses.
- Use una pantalla de chimenea lo suficientemente gruesa como para atrapar chispas.
- Nunca fume en la cama y deje velas desatendidas.

Calentadores de espacio portátil

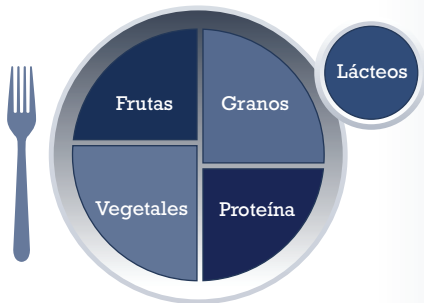
- Compre solo calentadores evaluados por un laboratorio reconocido a nivel nacional (UL).
- Busque un mecanismo de control del termostato que se apague automáticamente si el calentador se cae.
- Use solo queroseno K-1 cristalino en los calentadores de queroseno. Nunca lo llene en exceso. Use el calefactor en una habitación ventilada lejos de cortinas y otros elementos inflamables.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta equilibrada es importante para una buena salud y nutrición en todas las estaciones del año.

- Le protege contra las enfermedades del corazón, la diabetes, la obesidad y el cáncer.
- Le ayuda a mantener un peso saludable de acuerdo con su estatura.
- Mejora su estado de ánimo y le ayuda a manejar el estrés y la ansiedad.

Siga esta receta para comer sano:



- Complemente su comida con agua o lácteos (1-2 porciones al día de lácteos/leche).
- Cocine con grasas y aceites saludables (vea ejemplos en el otro lado de esta página).

Los siguientes consejos varían según su estado de salud, edad y sexo. Confirme siempre con su médico.

Vegetales y frutas

- La mitad de su plato debe tener vegetales y/o frutas.
- Consúmalos frescos y crudos.
- Será mejor cuanto mayor sea la variedad. Por ejemplo, elija pimientos coloridos, verduras de hojas verdes, espárragos o brócoli.

Granos enteros

- Una cuarta parte de su plato debe tener granos integrales.
- Los granos integrales tienen fibra que puede mejorar la digestión.
- Elija quinoa, arroz integral, avena, camote o pasta de trigo.

Proteína saludable

- Una cuarta parte de su plato debe tener proteínas saludables.
- Las proteínas saludables construyen, reparan, regulan y suministran oxígeno a su cuerpo.
- Elija proteínas sin grasa. Por ejemplo, pescado, pollo, frijoles, chícharos o nueces.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Tomar agua

- El agua ayuda a mantener un nivel de sangre saludable.
- No beber suficiente agua espesa la sangre, lo que puede causar enfermedades del corazón.
- Beba 2 tazas por hora y cargue su (una) botella de agua.

Grasas y aceites saludables

- Las grasas y los aceites son una gran fuente de energía.
- Intente cocinar al vapor o hervir en lugar de freír.
- Elija aceite de oliva, aceite de soya, aceite de canola o aguacate.

Lácteos

- Los alimentos ricos en calcio y vitamina D fortalecen el crecimiento de los huesos.
- Elija leche 1% o descremada, yogur griego, queso natural o bajo en grasa.

Consumo de sal

- Consumir menos de una cucharadita al día ayuda a reducir la presión arterial.
- Elija sal fortificada o yodada y retire el salero de la mesa.

Más consejos para una alimentación saludable...

- Lea las etiquetas nutricionales y busque:
 - Bajo porcentaje de azúcar
 - Bajo porcentaje de sodio
 - Bajo porcentaje de grasas trans y saturadas
- Haga un horario de alimentación diario que incluya 3 comidas y 2 colaciones (no se salte las comidas).
- Planifique su lista de compras y comidas familiares.
- Coma despacio.
- Si le invitan a una fiesta, lleve con usted un platillo saludable.
- Si come postre, reduzca el consumo de otros carbohidratos (por ej. pan) durante la comida.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



CUIDADO DE SU SALUD MENTAL

Salud mental - Es una parte importante de nuestra salud general. Incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.

Salud mental - Afecta la forma en cómo pensamos, sentimos y actuamos en la casa, el trabajo, la escuela y más. También determina cómo manejamos el estrés y cómo nos relacionamos con los demás.

→ La pérdida de un familiar o un amigo, el manejo de la pandemia de COVID-19 y otros eventos pueden afectar seriamente su salud mental.

Formas saludables de lidiar con el estrés

Manténgase activo - La actividad física ayuda a su salud física, mental y social.

- Escuche a su cuerpo.
- Planee sesiones de 30 minutos, 5 días a la semana. Y obtenga suficiente sol todos los días.

Intente practicar lo siguiente:

- Estacionese al final del estacionamiento.
- Use las escaleras en lugar del elevador.

Duerma lo suficiente - Dormir bien mejora la salud, el estado de ánimo y la memoria.

- Los niños y adolescentes necesitan más de 8 horas y los adultos 7 horas o más de sueño por la noche.

Intente practicar lo siguiente si no puede dormir:

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Reduzca su exposición a la luz brillante 1 hora antes de acostarse.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



CUIDADO DE SU SALUD MENTAL

Viva en el presente

Conciencia plena / atención plena

Tener consciencia plena es un tipo de meditación que le ayuda a estar completamente presente en el momento. Le puede ayudar a identificar los obstáculos que afectan su bienestar físico y emocional.

Ejemplos de cómo practicar la consciencia plena en momentos de estrés y ansiedad:

- Trabaje en su respiración; inhale durante 4 segundos, aguante la respiración durante 7 segundos y luego exhale durante 8 segundos.
- De un paseo por la naturaleza o en un lugar nuevo.
- Mantenga un diario.
- Tome un baño tibio.

Conéctese con su comunidad

- Hable con sus amigos, vecinos y/o seres queridos acerca de sus sentimientos y preocupaciones y exprese gratitud. Las conversaciones son importantes y son herramientas poderosas para aliviar el estrés.
- Escuche con compasión; todos caminan un trayecto diferente en la vida.



Fuentes de información: Centers for Disease Control and Prevention (2022). Sleep and Sleep Disorders. Recuperado el 23 de octubre del 2022 de <https://www.cdc.gov/sleep/features/getting-enough-sleep.html>

Centers for Disease Control and Prevention (2022). Mental Health. Recuperado el 23 de octubre del 2022 de <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

Centers for Disease Control and Prevention (2022). Stress and Coping Resources. Recuperado el 23 de octubre del 2022 de <https://www.cdc.gov/mentalhealth/tools-resources/index.htm>



Las festividades son un momento para celebrar las tradiciones en donde abuelos, padres e hijos se reúnen. Incluso en estas situaciones, es importante tomar medidas de precaución para cuidarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos mientras viajamos.

Consejos antes de viajar

- **Manténgase al día con sus vacunas:** verifique el estado de sus vacunas de rutina con su departamento de salud local y su médico. Las enfermedades infecciosas, como el sarampión, el COVID-19, la influenza estacional, la infección por el virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés) y la viruela del simio pueden propagarse rápidamente en grupos de personas no vacunadas.
- **Visite este sitio pa a más información sobre salud del viajero.** <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

→ **Prepare un botiquín de salud pa a viajes:** obtenga los medicamentos recetados y de venta libre que necesitará durante su viaje.

Incluya los siguientes artículos, dependiendo de su destino

- Repelente de insectos
- Protector solar (SPF 15 o superior)
- Desinfectante para manos a base de alcohol
- Cubrebocas
- Kit casero de prueba de COVID-19
- Ropa abrigada o ligera

→ **Verifique el clima y a su automóvil:** si va a manejar para llegar a su destino, asegúrese de que su automóvil esté en buenas condiciones y prepárese en caso de tormenta.



VIAJE SEGURO

Consejos durante el viaje



→ Elija un transporte seguro:

- Siempre use el cinturón de seguridad. Los niños deben viajar en asientos para infantes (verifique los requisitos de acuerdo con su edad y peso).
- Descanse lo suficiente antes de conducir.
- No maneje bajo el efecto del alcohol o drogas, o mientras esté distraído.
- Tome descansos frecuentes mientras conduce y respete los límites de velocidad.
- Reporte todo comportamiento de manejo peligroso al 911.

→ Elija lugares con buena ventilación para reuniones sociales:

- Evite las aglomeraciones y use cubrebocas en lugares públicos. Mantenga la distancia física siempre que sea posible.

Consejos para después del viaje

→ Hágase la prueba de COVID-19.

→ Si es posible, quédese en casa durante un par de días después de su regreso si se siente enfermo:

- Llame a su médico si tiene síntomas.
- No prepare comida para otros.
- No organice ni asista a reuniones sociales.
- Trate de no visitar a sus seres queridos hasta que usted se sienta mejor.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LAS MASCOTAS DURANTE LAS FESTIVIDADES

Aprenda a proteger a sus mascotas durante las vacaciones, las festividades y el clima frío.

Mantenga a sus mascotas en interiores cuando la temperatura baje de los 40°F.

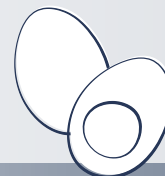
Los vientos helados, el hielo, la nieve y los cristales de sal irritan las almohadillas de las patas, la nariz y las orejas de sus mascotas y aumentan el riesgo de congelación e hipotermia. ¡Cúbralos y manténgalos secos!

Proteja a sus mascotas de los fuegos artificiales, ormentas eléctricas y otros ruidos fuertes.

- Cree un espacio interior tranquilo y seguro para que se puedan esconder (por ej. cubra sus jaulas con una manta).
- Cierre todas las puertas, ventanas y cortinas.
- Use un chaleco de ansiedad o manta calmante para disminuir el miedo en las mascotas.
- Asegúrese de que sus mascotas usen una placa de identificación con su información de contacto.

Mantenga los siguientes alimentos alejados de sus mascotas.

- Huesos
- Caramelos
- Cítricos y huesos de frutos
- Café
- Huevos
- Pescado
- Ajo
- Uvas y pasas
- Hojas y tallos
- Carne
- Nueces
- Cebollas
- Sal
- Basura



Fuentes de información: The Humane Society of the United States (2022). Holiday safety tips for pets. Recuperado el 14 de noviembre del 2022 de <https://www.humanesociety.org/resources/holiday-safety-tips-pets>

ASPCA American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (2022). Fireworks and Your Pet: Tips for Staying Safe. Recuperado el 14 de noviembre del 2022 de <https://www.asPCA.org/news/fireworks-and-your-pet-tips-staying-safe>

CÓMO CELEBRAR SANAMENTE LAS FESTIVIDADES

Las vacaciones y festividades son un buen momento para reunirse y crear recuerdos con amigos y familiares. Sin embargo, esta temporada de frío también puede ser la época más peligrosa del año.

Esté atento a los siguientes peligros que pueden provocar accidentes e incluso muertes.

Alcohol y medicamentos

No beba alcohol más allá de los límites. ¡Planee con anticipación!

Asegúrese de guardar los medicamentos bajo llave donde los niños no puedan alcanzarlos.

Baterías

Guarde las baterías pequeñas “sueltas” o de repuesto en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.

Productos para el hogar y el cuidado personal

Mantenga los productos de limpieza, lavado y cuidado personal fuera del alcance de los niños.

Plantas y decoraciones navideñas

Algunos adornos navideños están hechos de pintura con plomo que puede ser tóxica. Las plantas navideñas pueden ser venenosas para los niños (por ej. bayas de muérdago, bayas de acebo, el fruto de la cereza de Jerusalén, plantas de boj o de tejo).



THE UNIVERSITY OF ARIZONA
MEL & ENID ZUCKERMAN COLLEGE OF PUBLIC HEALTH

Center for Rural Health

