



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

16-31 Julio 2009

En las páginas interiores:

¿Síntomas extraños dentro de su casa...

pag. 3

Usted y su niño en edad pre-escolar...

pag. 5

Salve una vida, salve su futuro...

pag. 7

Sobre el idioma inglés...

pag. 8

Y mucho más...

Produced by/Producido por
Velasco Outreach



www.VelascoOutreach.com

Seguridad física en su trabajo

¿Quién cuida el riesgo en su trabajo?



Fotografía: OSHA

El gobierno federal espera que los empleadores brinden condiciones seguras

El trabajo puede ser un lugar peligroso. Según los datos de la agencia del gobierno OSHA, cada año ocurren 1.2 millones de averías laborales, que requieren que un trabajador pida permiso para ausentarse. Las áreas de mayor frecuencia de accidentes son en el manejo de carga.

Las más recientes estadísticas muestran que el año pasado murieron en el trabajo, 5,488 personas; casi la mitad en la industria del transporte, las industrias de pesca y la hotelería son las siguientes con alta incidencia.

OSHA no solamente tiene la misión de poner las reglas de juego, sino tam-

Continúa en la página 6

Salud

La edad, el ejercicio y la salud

Todos hemos escuchado que el ejercicio es bueno para la salud. ¿Y qué? La mayor parte de los adultos en el país, escuchan este consejo mientras están sentados en su auto, o sentados frente a su TV. Y es que hacerse de un programa de ejercicios

significa ¡trabajo, y tiempo! Es verdad, ¡qué difícil!

Esta es una realidad: A mayor edad, debemos hacer más ejercicio físico.

Comience cambiando un concepto en su cabeza con este

Continúa en la página 6



Fotografía: paovel

Los adultos necesitan mayor constancia en el ejercicio que los jóvenes

Economía familiar

Los buceadores de basureros

Existe un término en inglés, que es muy conocido en las ciudades universitarias. Si usted vive cerca de una ciudad universitaria, averigüe cuando ocurre el “Dumpster Diving” o lo que vendría a ser el “buceo de basureros” y... ¡no se lo pierda!!

Cuando concluye el semestre en una universidad donde asisten varias decenas de miles de alumnos, hay algunos elementos que se juntan y producen el fenómeno del buceo de basureros.

Muchos jóvenes son hijos de ricos y al terminar la escuela no saben qué hacer con sus cosas y simplemente las abandonan después de graduarse. Para las universidades, la forma más fácil y económica de lidiar con el asunto es poner todo al basurero; el resultado es: Televisores, radios, relojes, estéreos, ropa casi nueva, lámparas, muebles, discos, películas, libros, etc., etc., en los basureros alrededor de las grandes universidades.



Hay formas creativas de sobrellevar una crisis económica

Con un poco de creatividad, es posible encontrar formas inteligentes de suplementar la economía familiar.

Seguridad para salud

Huracanes y la comida de su casa

Una vez que ha pasado una situación de emergencia, como la de un huracán o una inundación, es común que la gente no tome en cuenta que hay nuevos peligros: El gobierno recomienda lo siguiente:

- Tire a la basura cualquier alimento que haya podido estar en contacto con el agua de una tormenta o inundación.
- Tire los alimentos que tengan olor, color o textura anormal.
- Tire los alimentos perecederos (como la carne, el pollo, el pescado, los huevos) que hayan estado a 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) o más, por 2 horas o más.
- Tire todos los alimentos enlatados cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados.
- Tire los alimentos con tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (botellas de refrescos), tapas de media rosca y otros tipos de tapas que se abren manualmente y los alimentos enlatados en casa.
- Los alimentos descongelados que aun tengan cristales de hielo o que hayan estado a menos de 40 grados Fahrenheit (4.5 grados Celsius) pueden cocinarse o volverse a congelar.
- Si las latas han estado en contacto con el agua de una tormenta o inundación, quíteles la etiqueta, lávelas y métalas en una solución de 1 taza de cloro de uso doméstico con 5 galones (19 litros) de agua. Etiquete nuevamente las latas con un marcador.
- No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar o preparar comida; tampoco para lavarse las manos, hacer hielo ni preparar fórmula para bebé.
- Mantenga cerradas las puertas de la nevera y el congelador el mayor tiempo posible hasta que regrese la electricidad.
- Ante un corte de electricidad por más de 4 horas, ponga en la nevera bloques de hielo o hielo seco. Para tocar el hielo use guantes gruesos.

Medio ambiente

La luz de su sala y el planeta

El carbón es uno de los combustibles más comunes en el mundo hoy en día, y el que alimenta al menos un tercio de las necesidades energéticas del planeta, incluyendo a los Estados Unidos, donde 90% de la electricidad es producida por carbón.

Lamentablemente, el carbón tiene grandes desventajas. Por un lado, su extracción es altamente destructiva para el medio-ambiente, la práctica más común es abrir la montaña por su parte más alta y extraer a partir de ahí. La minería de carbón contamina ríos, genera deslizamientos y deja grandes cicatrices en el paisaje.

Al quemar este combustible para generar electricidad para nuestras casas, también causamos grandes problemas, pues este proceso genera cantidades de dióxido de carbono, que es el mayor sospechoso del calentamiento global.

Desde hace décadas que se estudian y se aplican energías alternativas como la eólica (viento) o solar y otras; pero en la realidad, todas están lejos de poder reemplazar al carbón en esa escala gigantesca en que lo consumimos. Por todo esto, la mejor forma de contribuir con nuestro verdadero granito de arena, es apagar las luces cuando no las necesitamos, evitar el uso de



La luz eléctrica facilita la vida en gran manera, pero debemos usarla con medida

artefactos eléctricos y motorizados; caminar más y usar más la bicicleta y utilizar más transporte público, vivir de forma más simple. Y como dijo algún sabio, “no es más rico quien tiene más, sino quien necesita menos”.

De la Comisión de Seguridad para el Consumidor

¿Síntomas extraños dentro de su casa?

La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC, siglas en inglés) ha recibido alrededor 570 informes de residentes de 19 estados y el Distrito de Columbia, quienes creen que sus problemas de salud y la corrosión de ciertos componentes de metal de sus residencias están relacionados con la presencia de paneles de yeso fabricados en China.

He aquí las preguntas y respuestas publicadas por la Comisión.

Pregunta:

¿Cómo puedo saber si mi resi-

dencia tiene los paneles de yeso problemáticos?

Respuesta:

En este momento no conocemos de ninguna prueba definitiva para determinar si una residencia tiene paneles de yeso problemáticos. Sin embargo, usted podría comunicarse con el constructor de su casa para preguntarle sobre los materiales usados en la construcción.

Pregunta:

¿Qué síntomas son típicos de los problemas con estos paneles?



Si sus paredes se comportan de forma extraña, quizá tenga que observar más atentamente

Respuesta:

Los consumidores que han reportado una preocupación sobre sus paneles de yeso han identificado un olor a “huevo podrido” dentro de

Continúa en la página 10

Conozca la ley

La regla de baseball, aplicada a la ley

Si usted conoce las reglas del baseball, sabe que al tercer strike, el bateador está fuera. En 1990 los votantes pusieron presión sobre los políticos para que hagan algo para reducir el delito, y se aprobó una ley conocida como la de los “tres strikes”. Hoy se aplica en varios estados y consiste en que si una misma persona comete tres

delitos serios, en tres ocasiones distintas, debe ser condenado a prisión de por vida.

Esta es una ley muy criticada pues, por un lado le quita al juez su mandato de juzgar y decidir la condena apropiada a cada caso. Por otro lado, hay un estudio realizado por el Centro de Delincuencia Juvenil

de San Francisco que demuestra que en California, el 85% de las sentencias provienen de casos por delitos sin violencia.

Muchos apuntan a que esta ley no ha ayudado en nada a la reducción del delito y solamente ha llenado las cárceles innecesariamente.

De la Comisión de Seguridad para el Consumidor

Información sobre productos peligrosos

La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC, siglas en inglés) tiene la misión de proteger de daños por productos peligrosos a todos los consumidores. Desafortunadamente, algunos grupos en los Estados Unidos, tales como los ancianos mayores y algunas minorías, no reciben estos mensajes de seguridad.

Con el fin de realizar su misión de manera más efectiva, la CPSC ha desarrollado la Red para la Seguridad de la Comunidad (NSN siglas en inglés), un proyecto especial para dar a conocer información que puede salvar vidas. Al inscribir sus datos de contacto en este sistema, usted se convierte en un socio de la campaña para compartir informa-

ción con aquellos consumidores que no están al tanto de todos los peligros que existen en el hogar y alrededor de éste.

La CPSC usará el contacto que usted provea para enviarle afiches, publicaciones, avisos desarrollados especialmente para llenar las necesidades de grupos específicos y especialmente consejos para la seguridad de los niños y para los adultos mayores que viven solos.

Gracias por su participación en esta iniciativa. Inscríbase en el internet, en: <http://www.cpsc.gov/nsn/signups.html>



Existen programas del gobierno en su región, aprenda a reconocerlos

Información general para la salud y / referencia a médicos (Su Familia)
1-866-783-2645

Del Departamento de Educación

Usted y su niño en edad pre-escolar

La Ley “Que Ningún Niño Se Quede Atrás” del 2001, ayuda a garantizar que todos los niños reciban una educación de alta calidad, y responsabiliza a cada escuela del aprendizaje de todos ellos.

La siguiente información es una guía de recursos para las familias hispanas.



La importancia de este nivel de educación es más grande de lo que se cree comúnmente

ENCÁRGUESE DE QUE SU NIÑO ESTÉ PREPARADO PARA APRENDER

Según demuestra la investigación, muchos factores afectan el desempeño de los niños preescolares, incluso el tener satisfechas sus necesidades físicas con una alimentación saludable, ejercicio y buena atención médica.

Ellos necesitan también de ayuda social y emocional para desarrollar la confianza en sí mismos, la independencia y la capacidad de cooperación. Para esto, es necesario que tengan oportunidades de jugar y de hacer preguntas, y alguien que les lea y ofrezca diferentes actividades de aprendizaje.

Es importante que usted separe un tiempo cada día para poder realizar tales actividades con sus niños pequeños.

Los familiares de los niños en edad preescolar necesitan demostrar-

les cómo comportarse, dándoles el ejemplo de ser formales y usando la disciplina de manera apropiada y coherente.

NECESIDADES DE SU NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

Los bebés en edad preescolar necesitan padres o cuidadores afectuosos que respondan a sus llantos o ruidos, y les hagan sentirse cómodos. También necesitan poder jugar en espacios seguros y con objetos que no sean dañinos, y oír e imitar diversos sonidos, y es importante que tengan oportunidades de elegir dentro de límites claros y razonables.

Requieren de actividades que les permitan usar sus músculos, experimentar sus sentidos y desarrollar su capacidad lingüística.

Al cumplir los tres años, necesitarán trabajar con las manos, aprender a hacer las cosas por sí mismos, jugar con otros niños, continuar descubriendo los movimientos del cuerpo

para adquirir conocimientos sobre su entorno y aumentar su vocabulario.

Los niños de cuatro y cinco años demandarán aun más oportunidades de usar cosas como libros, juegos y canciones, y de hacer ciencia, matemáticas y actividades artísticas, ya que necesitan desarrollar la confianza en sí mismos e incrementar su vocabulario, así como su conciencia del mundo y de la gente

que los rodea, para ir preparándose para entrar a la escuela.

Tanto las familias como los cuidadores pueden encontrar estas oportunidades en los centros comunitarios, las bibliotecas o las escuelas de su localidad.

SELECCIÓN DE UN CUIDADOR

El mejor consejo es comenzar a buscar un cuidador mucho antes de necesitarlo, para esto, es aconsejable:

- Determinar con anticipación dónde poder encontrar un cuidador que se ajuste a su presupuesto;
- descubrir cuáles servicios o agencias pueden asistirle; y
- juntar toda la información posible acerca de cada cuidador potencial.

No importa quién sea la persona que considere para cuidador, siempre hay que observar si es amable, si

Seguridad física en su trabajo pag. 1

¿Quién cuida el riesgo en su trabajo?

bién de hacerlas cumplir, y el empleador debe proveer el equipo necesario y las condiciones, para reducir la posibilidad de accidentes de sus trabajadores.

Si usted sabe cuáles son las reglas de seguridad en su tipo de traba-

jo, y ve que su empleador no las cumple, arriesgando la integridad de la gente, usted puede hacer una denuncia y OSHA protegerá su identidad para que usted no corra riesgo de perder su trabajo.

Para conocer más sobre esta agen-

cia del gobierno, visite este sitio en internet: <http://www.osha.gov/as/opa/spanish/index.html>.

La mano amiga tiene otras muchas publicaciones de OSHA en su sitio de internet, <http://www.lamanoamiga.org/recursos.html>

Salud pag. 1

La edad, el ejercicio y la salud

pensamiento:” Voy a caminar la mayor cantidad de pasos posibles cada día”. Esto quiere decir:

- Si trabaja en un escritorio, ponga su teléfono lejos, donde tenga que pararse para contestar o llamar.
- Cuando vaya al mercado, estacione en el lugar más alejado de la entrada

- Si usa el elevador para menos de tres pisos haga el compromiso de no usarlo más (sin excusas).

- Comience caminando dos cuerdas al día. Al siguiente mes, suba a cuatro, luego a seis, hasta llegar a unas 20 o más.

- Hágase un examen médico para determinar cuánto puede exigirle

a su corazón cuando comience a hacer ejercicio en serio.

Esta es una de las formas más recomendadas y probadas en el mundo, para prevenir enfermedades, incluyendo la depresión, la artritis y muchas, muchas más.

Cobertura de salud

Seguro de salud para los niños

Muchos venimos de países con sistemas de atención a la salud pobres, pero gratis. EEUU tiene un sistema diferente, donde en gran parte, esta es una responsabilidad privada.

Sin embargo, es bueno que usted conozca que desde hace años, cada uno de los 50 estados ha

recibido dineros del gobierno federal para el programa de seguro para niños denominado CHIP. Y en febrero de este año, el Congreso aprobó una nueva ley que les otorga más libertad a los gobiernos de cada estado, para que éstos utilicen estos dineros en los sectores que más necesitan y que no califican para Medicaid.

Ya que estos programas CHIP varían de un estado al otro, es importante que usted haga una llamada gratuita a una línea en español, donde le ayudarán en su investigación sobre estos y otros servicios para la salud de sus hijos. El número de la organización Su Familia es el: (866) 783-2645.

Estrategia económica

Nuevos préstamos para la pequeña empresa

WASHINGTON – El 15 de junio pasado, la Administración de la Pequeña Empresa (SBA, siglas en inglés) del Gobierno Federal, anunció en una conferencia de prensa un nuevo mecanismo para ayudar a los pequeños negocios que están atravesando dificultades por la crisis económica.

Los préstamos ARC pueden ser de hasta \$35,000, tienen un período prorrogado de pagos y están disponibles para ayudar a pequeños negocios establecidos que necesitan asistencia a corto plazo para poder realizar los pagos del capital e intereses de las deudas actuales del negocio.

La SBA garantiza estos préstamos en un 100 %, no cobra cargos por dicha garantía y paga a los prestamistas un interés equivalente a la tasa principal, más el 2%. Serán desembolsados en un período de seis meses y servirán al beneficiario para pagar deudas como hipotecas, líneas de crédito fijas y renovables, arriendos de bienes capitales, deudas de tarjetas de crédito del negocio y pagarés emitidos por los proveedores, vendedores, etc. Los pagos comenzarán 12 meses después del último desembolso y los prestatarios no tendrán que pagar intereses, y al final de esos 12 meses, tendrán cinco años para pagar el préstamo.



El gobierno tiene nuevos préstamos para auxiliar al pequeño empresario

Los préstamos ARC serán hechos por prestamistas comerciales ya que la SBA no hace préstamos directos. Para más información, visite: www.sba.gov.

Información para Programas pre-escolares (Organización: Head Start)
1-800-424-2246

Evite accidentes

Salve una vida, salve su futuro

Entre las causas de mayor número de muertes de niños en el país, están los accidentes de autos. Tristemente, muchos de estos, podrían haberse evitado con el simple uso del asiento correcto y el cinturón de seguridad. Es tan importante este aspecto, que asegurar a los niños en los autos se ha convertido en una obligación legal, y como tal, su incumplimiento está penado por la ley.

He aquí algunas reglas que pueden ayudar:

- Todos los bebés y niños que pesan menos de 40 libras deben usar un asiento especial, bien instalado.

¡La mayoría de la gente utiliza de manera errónea el asiento para infantes! Busque ayuda si no entiende las instrucciones de uso.

- Cuando un niño crece, debe aún usar un sillón elevado, hasta que mida 4.5 pies de altura, que será cuando pueda utilizar un cinturón que lo sujete adecuadamente.

- Ponga a todos los chicos menores de 12 años en el asiento de atrás y asegúrese de que estén con el cinturón bien colocado. El cinturón de seguridad debe sujetar la parte baja, sosteniendo el estómago y el pecho / hombro.



Salvar una vida es muy fácil, lo contrario puede costarnos un dolor toda la vida

Para mayor información en la prevención de accidentes, usted puede llamar al CDC, a su línea en español de 24 horas: (800) 232-4636.

Evite accidentes

Verano, autos y niños: Evite una tragedia

Ya tenía nombre y sus padres lo querían mucho. En California, el pasado 4 de junio, este bebé de 4 meses murió en un auto, a causa del calor, luego que sus padres se olvidaron que estaba en el asiento de atrás. Quizá no fue un día de excesivo calor, pero la temperatura en un auto cerrado se eleva muy rápidamente en el día, lo suficiente como para matar a un niño.

Según una organización que se dedica a prevenir accidentes por vía de la educación al público, “la gente debe entender que esto es algo que

puede pasarles a ellos”. “A veces los padres nuevos están cansados y mal dormidos, y por eso pueden cometer un error así, aunque les parezca imposible”.

Esta organización recomienda tener un animal de peluche grande, en el asiento del niño. Cuando el niño va a ocupar el asiento de seguridad, el muñeco pasa adelante al lado del conductor, a un lugar visible, como recordatorio de que el niño está en el asiento de atrás. Hágalo, no le cuesta nada.



Los niños son más frágiles, es vital evitar accidentes con ellos

Pocos conocen

Sobre el idioma inglés

- Una de cada diez personas en el mundo habla inglés como primer idioma
- Mientras que idiomas como el español o el francés tienen academias que están a cargo de determinar las nuevas palabras que se aceptan en el idioma, los países de habla inglesa, simplemente las aceptan de forma natural. Esto hace que el idioma crezca mucho más rápido.
- Además del Anglo Sajón, el inglés contiene palabras de raíces

latinas, griegas, francesas, españolas, danesas y de lenguas nativas del continente norteamericano.

- Por ejemplo, para decir “pequeño”, existen muchas opciones: Little, small, miniature, tiny, wee, Lilliputian, miniscule, slight...

Fuente: serial de televisión or serial de PBS).



El inglés es probablemente el idioma que más rápidamente crece

Información para familias sobre la edad pre-escolar (Organización: Even Start)
1-800-872-5327

Del Departamento de Educación pag. 5

Usted y su niño en edad pre-escolar

educa con cariño, si responde bien a los niños, qué nivel de experiencia tiene y si las opiniones que tiene sobre la educación infantil son afines a las suyas.

Tenga siempre presente las necesidades particulares de su niño.

El lugar de cuidado infantil que elige debe contar con muchos libros y juguetes educativos, además de ser limpio, seguro, cómodo y abierto a los padres.

CONSEJOS SOBRE EL JARDÍN INFANTIL

Visite su escuela pública local y averigüe cómo matricular a su niño en el kindergarten. Algunos jardines infantiles privados tienen listas de espera, y tienen un cupo limitado.

Trate de saber cómo darle a su niño la mejor oportunidad de asistir a la escuela que selecciona, adquiriendo la mayor cantidad de información acerca de los maestros, los formularios que deben llenarse, el programa de actividades, el calendario escolar, el tipo de transporte disponible, las comidas y los refrigerios que se sirven y cómo usted puede involucrarse en sus actividades.

COLABORAR CON QUIENES CUIDAN Y EDUCAN A SU NIÑO

En todas las etapas del desarrollo de su pequeño, es importante que usted se mantenga enterado de las actividades de aprendizaje que él realiza a lo largo del día.

A menudo esto resulta difícil para los padres que trabajan, pero se

hace más fácil si se tiene una comunicación abierta con los que cuidan y educan a su niño. Encárguese de que el cuidador cuente con datos actualizados sobre cómo ponerse en contacto con usted y hable con él lo más frecuentemente que pueda, si es posible, a diario, para mantenerse al tanto de lo que su niño está aprendiendo y cómo se está comportando.

Refuerce lo que su niño aprende durante la instrucción preescolar o la guardería infantil con actividades que usted y su niño hagan en la casa. Este tipo de comunicación con los cuidadores y los maestros no sólo ayudará al desarrollo académico, social y emocional de su niño, sino que también lo ayudará a sentirse más unido con usted.

Pocos conocen

Datos sobre los EEUU

- Fueron los trabajadores de Alabama quienes construyeron el primer cohete que llevó al hombre la luna.
- Los Estados Unidos les compraron Alaska a los rusos, al precio de dos centavos por acre.
- Colorado es el único estado en la historia, que rechazó ser sede de Juegos Olímpicos (1976, Juegos de Invierno)
- La ciudad de Saint Augusti-



Una forma de conocer la cultura de un país, es viajando

ne en la Florida, fue establecida por españoles y es la más antigua en el país, establecida por europeos.

- California es el estado que más pavos produce entre toda la unión.
- Nevada es el estado que produce más oro en el país.
- La primera plata de papa que se plantó en los EEUU fue en el estado de de New Hampshire

De la Comisión de Seguridad para el Consumidor *pag. 3*

¿Síntomas extraños dentro de su casa?

sus casas, varios problemas de salud mientras están en sus residencias, la corrosión de algunos artículos de metal y la presencia de hollín negro sobre éstos. Además, han reportado también, fallas frecuentes de las tuberías de cobre de su aire acondicionado.

Pregunta:

¿Qué debo hacer si creo que mi residencia tiene los paneles de yeso problemáticos?

Respuesta:

Nosotros recomendamos los siguientes cuatro pasos:

1. Si está sufriendo de problemas de salud (descritos comúnmente en los reportes de exposición a los paneles de yeso problemáticos), por favor consulte con su médico tan pronto como sea posible.

Si experimenta cualquiera de los problemas eléctricos o que podrían crear un peligro de incendio (descritos comúnmente en los reportes de exposición a los paneles de yeso), por favor consulte lo antes posible con su proveedor local de gas o electricidad y/o con un electricista o un inspector autorizado de edificios.

2. Usted debe comunicarse también con sus autoridades estatales y locales para reportar sus inquietudes y recibir información sobre la ayuda o los recursos disponibles en su área.

3. Puede reportar sus inquietudes a

la CPSC, llamando a la línea gratuita del 800-638-2772.

4. Y, finalmente, comuníquese con su compañía de seguros y con el constructor de su residencia.

Pregunta:

¿Cuáles son los problemas de salud y los riesgos?

Respuesta:

Los síntomas reportados con mayor frecuencia son: irritación y picazón en los ojos y en la piel, dificultad al respirar; tos persistente, sangrado por la nariz, goteo nasal, dolores de cabeza recurrentes, sinusitis y ataques de asma. Muchos reportan que sus síntomas se alivian o desaparecen cuando están fuera de su residencia y reaparecen cuando entran nuevamente a ésta.

Estamos agresivamente investigando si existe evidencia científica que vincule las emisiones químicas de los paneles de yeso a las quejas de salud reportadas. En este momento, sin embargo, se desconocen la relación o los efectos a la salud a largo plazo.

Pregunta:

¿Qué debo hacer si tengo alguno de los síntomas descritos como comunes a la exposición a los paneles de yeso problemáticos?

Respuesta:

Por favor consulte con su médico

tan pronto como sea posible.

Pregunta:

¿Cuáles son las señales relacionadas a problemas eléctricos y al peligro potencial de incendio, y a qué debo de estar pendiente en mi residencia?

Respuesta:

Los consumidores han reportado metales corroídos y con hollín negro. Se han referido particularmente a fallas de ciertos componentes tales como: (1) las bobinas del evaporador del aire acondicionado central localizado; y (2) funcionamiento intermitente o fallas de los electrodomésticos tales como refrigeradores, lavaplatos y equipos electrónicos tales como televisores y consolas para juegos de video.

Debe reportar sus inquietudes a la CPSC llamando a la línea gratuita: 800-638-2772.

Información general para la salud (Medline Plus)
www.medlineplus.gov/spanish/

Cuide su salud

El gobierno habla sobre los medicamentos para el dolor

En estos días se está hablando mucho sobre el nuevo informe de un panel médico del gobierno (FDA) que advierte y urge que varios medicamentos reduzcan las dosis en sus distintas formas de venta al público. Se refieren al Tylenol, Excedrin, Anacin, Tempra, Datriil, y muchos otros*, que contienen “paracetamol” (en los EEUU más conocido como “acetaminophen” o “APAP”).

Dice la FDA que generalmente esta droga no es peligrosa si se la toma en la dosis correcta e indicada por un médico, sin embargo, mucha gente se excede sin darse cuenta, incluyendo quienes toman dos medicinas distintas que contienen este mismo compuesto, causando daño serio al hígado.

Parte del problema es que al solo excederse “un poco” por encima de la dosis, el peligro de envenenamiento del hígado es altamente posible.

Más de 50 mil personas al año terminan en emergencia y se calculan más de 400 muertes en el país por daño directo de este compuesto sobre el hígado, por la falta de conocimiento del consumidor. Por ejemplo, mucha gente cree que se refiere solamente a la marca Tylenol, cuando el problema es el com-

puesto que se encuentra en decenas de otros medicamentos.

Como norma, es importante que usted tome muy en serio el uso de medicinas, consulte con su médico. Incluyendo las

que se compra sin receta, como se puede ver, en este caso, que pueden ser muy peligrosas si no se utilizan exactamente de la forma en que fueron diseñadas.

*Otras marcas conocidas son: Aceta, Actimin, Anacin-3, Apacet, Aspirin Free Anacin, Atasol, Banesin, Crocin, Dapa, Dolo, Datriil Extra-Strength, DayQuil, Depon & Depon Maximum, Feverall, Few Drops, Fibi, Fibi plus, Genapap, Genebs, Lekadol, Liquiprin, Lupocet, Neopap, Ny-Quil, Oraphen-PD, Panadol, Paralén, Phenaphen, Plicet, Redutemp, Snaplets-FR, Suppap, Tamen, Tapanol, Tempra, Tylenol, Valorin, Xcel (existen otros medicamentos y marcas que no están en esta lista y que contienen paracetamol).



Fotografía: erix!

Incluso medicinas que no requieren receta, requieren mucha precaución y conocimiento

Asociación Latina de la diabetes –USA (Latino Diabetes Association)
www.lda.org

Editorial por Germán Velasco

¿Comprar casa o esperar?

Si uno lee la cantidad de opiniones y análisis de los diferentes economistas y autoridades en el tema de la vivienda, puede ser muy confuso; más aún en tiempos de incertidumbre, donde todos tendemos a pensar dos veces antes de dar el próximo paso en lo económico.

Sin embargo, creemos que algunos aspectos pueden verse un poco más claros:

- Las distintas regiones del país tienen distintas realidades económicas, en algunas se calcula que las casas aun bajaran más, entre estas, Detroit (el promedio de precio es el de 1995 y siguen bajando) y Phoenix (el precio promedio bajó 54% desde el 2006 y estos meses siguió bajando)
- Hay regiones como Boston y Denver, donde los precios parecen estar más estables y no se espera que bajen mucho más.
- Durante el primer cuarto de año, el promedio nacional de precios de casas, aún estuvo de bajada, según el índice de Standard and Poor's.
- Ya llevamos dos meses donde las ventas de casas no-nuevas, subieron un poco por encima del 2%. Esto es alentador, pero en contraposición, las venta de casas nuevas bajó aun más.
- La cantidad de casas vacantes y

retomadas por los bancos es aún inmensa. Los números de gente comprando casas deben ser aun más altos para que sean de verdad, alentadores.

- La mayor parte de los economistas está de acuerdo en que el precio de la vivienda aun no comienza a recuperarse de la caída. También la mayoría piensa que la recuperación del mercado de vivienda recién comenzará a mediados del 2010 y cada región tendrá un paso distinto.

- La Asociación Nacional de Corredores de Bienes-raíces (National Association of Realtors) nos recuerda a todos que debemos asegurarnos de “estar económicamente cómodos” para comprar una casa, aunque ésta parezca una ganga, y no sobre-extendernos y comprar algo que realmente no podremos pagar.



Germán Velasco, Director LMA

Asociación de centros de envenenamiento (Association of Poison Control Centers)
1-800-222-1222

