



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Abril 2010

En las páginas interiores:

La importancia de las tasas de interés... pag. 3

Evite los errores en la atención médica ... pag. 6

Evite contaminar... pag.7

Estafas fáciles en momentos difíciles... pag. 9

Viviendo con el ritmo grande ... pag.12

Y mucho más...

Mirando al futuro

¿Cómo va su futura jubilación?

El ahorrar dinero para la jubilación es una costumbre que todos deberíamos adoptar –y muy temprano en la vida- sin embargo, incluso en países como los Estados Unidos, millones de personas pasan una vejez difícil por falta de previsión. Abajo, seleccionamos para usted unos consejos importantes del Departamento del Trabajo de los EEUU.

1. Conozca sus necesidades de jubilación.- Jubilarse cuesta caro. Los expertos calculan que usted necesitará alrededor del 70 por ciento de sus ingresos previos a la jubilación — los que tienen ingresos más bajos necesitarán el 90 por ciento o más —para mantener su estándar de vida cuando deje de trabajar. Hágase cargo de su futuro financiero.



Planificar temprano ayuda a construir sueños.

2. Averigüe acerca de sus beneficios del Seguro Social.-El Seguro Social paga al jubilado típico alrededor del 40 por ciento de sus ingresos previos a la jubilación. Llame a la Administración de Seguro Social al 1 (800) 772-1213 y solicite un estado de cuenta gratis de su Seguro Social y averigüe más acerca de sus beneficios

Continúa en la página 11

Conociendo la vida en el país

El agua que tomamos

La mayor parte de la gente en los Estados Unidos recibe su agua potable de algún sistema municipal de tratamiento. Si usted vive en un pueblo grande o en la ciudad, lo más probable es que esté recibiendo agua de un río, un lago o alguna reserva. La calidad de esta agua está reglamentada por la Agencia de Protección Am-

biental, del Gobierno Federal (EPA, siglas en inglés).

El agua municipal generalmente es tratada con unos químicos llamados “coagulantes”, que hacen que se agrupe la suciedad y contaminantes en unos bloques que se van al fondo. Luego el agua es filtrada de manera

Continúa en la página 10



Fotografía: Randy Son of Robert

La vida, la salud y el agua. Una conexión íntima.

Consulte a su médico

Cuestionando la aspirina diaria

Una aspirina de baja dosis es algo que muchos millones de americanos mayores toman diariamente, guiados por una noción médica de que así pueden reducirse los riesgos de un ataque al corazón.

Sin embargo, actualmente las autoridades médicas públicas de los EEUU están cambiando esta recomendación para que sea aplicada, solamente, al grupo de la población que se encuentra en verdadero riesgo de sufrir un ataque al corazón. Por ejemplo, un grupo que puede beneficiarse con la dosis baja de aspirina es el de la gente que ya ha sufrido algún problema por obstrucción de alguna arteria.

Un grupo experto, denominado Fuerza de Servicios Preventivos del Gobierno (U.S. Preventive Services Task Force)

aconseja - en un comunicado emitido por su vocero Karen Migdail, del Departamento Federal de Salud y Servicios Humanos - lo siguiente:

“El adulto saludable, cuyo riesgo de enfermedades del corazón es más alto que lo normal, debe hablar con su médico sobre los posibles beneficios de tomar aspirina. Se ha determinado que el uso regular de aspirina puede reducir el riesgo de ataques cardíacos en casi un 30 por ciento, en personas que no han sufrido anteriormente un ataque al corazón o un derrame cerebral, pero cuyo riesgo para estos problemas es más alto de lo normal. Esto incluye a hombres sobre la edad de 40 años, mujeres post menopáusicas, y personas más jóvenes que fuman, tienen presión alta, diabetes o colesterol alto”.



Fotografía: MyArtsisSoul
Es mejor consultar con su médico

El portavoz dijo también que, “Aunque la aspirina puede prevenir las enfermedades cardíacas, existen riesgos en su uso. Estos riesgos incluyen hemorragias intestinales y cerebrales. Por estas razones, es sumamente importante que usted consulte a su médico antes de empezar a usar la aspirina de manera regular.”

Para más información, llame al 1 (800) 358-9295 y pida la información gratuita acerca de la aspirina y el corazón. Llame hoy mismo al 1 (800) 358-9295.

Acerca del censo



Fotografía: Paul Beattie
El censo ayuda a calcular los servicios para la gente.

El censo de los EEUU cuenta a cada residente. La Constitución requiere que éste se lleve a cabo cada 10 años.

Los datos que el censo recoge ayudan a que las comunidades reciban, cada año, fondos federales para hospitales, centros de capacitación laboral, escuelas, servicios para emergencias y otros.

1ro. de abril del 2010. Día Nacional del Censo - utilice este día como punto de referencia para devolver por correo su cuestionario llenado.

De abril a julio del 2010. Los empleados del censo visitarán los hogares que no devolvieron el cuestionario por correo.

Entendiendo la economía

La importancia de las tasas de interés

Las tasas de interés son el precio que la gente cobra o paga por prestar o pedir dinero prestado, respectivamente.

Estas tasas de interés, como otros precios en general, son determinadas por la ley de la demanda y la oferta. Proveen incentivos para que la gente ahorre más dinero y pida menos prestado. De la misma manera, las tasas bajas proveen el incentivo para que la gente pida más prestado y ahorre menos.

Cuando las tasas de interés suben, los negocios son más propensos a invertir menos capital y las fami-

lias son propensas a gastar menos en casas, automóviles, y otras compras grandes. Por el contrario, las tasas bajas de interés hacen que los negocios inviertan más en capital y los hogares compren artículos de mayor precio. De esta manera, los precios afectan el nivel de actividad económica de la nación y el Sistema de la Reserva Federal tiene la capacidad de afectar los niveles de las tasas de interés por medio de su política monetaria.



Entendiendo la economía

¿Qué es la inflación?



Se parece un poco a esta idea. Pero afecta toda nuestra vida

La inflación significa que el nivel general de los precios de servicios y mercancía está subiendo.

Cuando la inflación es rápida, los precios de las mercancías y los servicios pueden subir más rápido que el ingreso de los consumidores, y eso significa que la cantidad de mercancía y servicios que los consumidores pueden comprar baja, es decir que, el poder de adquisición se reduce y lo que se puede comprar con un dólar es cada vez menos.

El gobierno trata de mantener la inflación baja y estable por largo plazo, pues eso ayuda a que la economía crezca durante largos períodos de tiempo. Cuando la inflación es baja y estable, las empresas y familias pueden hacer mejores planes de compra e inversión porque no tienen que preocuparse porque la alta inflación baje la cantidad de mercancía y los servicios que su dinero puede comprar.

Protección al comprador

Graco retira las sillas Harmony™ para bebés

La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC), junto a la empresa, anunciaron hoy el retiro voluntario de las sillas de comer Graco Harmony™ para niños.

Los consumidores deben dejar de utilizar inmediatamente los productos retirados del mercado, a menos que se instruya lo contrario.

Peligro: Los tornillos que sujetan las patas delanteras de la silla pueden aflojarse y caerse, y/o el soporte de plástico puede romperse en las patas traseras, causando inestabilidad y haciendo que la silla se vuelque inesperadamente.

Esto plantea un peligro de caída para los niños.

La Graco ha recibido 464 informes de incidentes en los que se han aflojado o caído los tornillos, o se han roto los soportes de plástico, causando que la silla se volcara inesperadamente. Estos vuelcos han suscitado 24 informes de lesiones.

Producto vendido en: AAFES, Burlington Coat Factory, Babies “R” Us, Toys “R” Us, Sears, Target, Target.com, Walmart, WalMart.com, Shopko, USA Baby y otras tiendas en todo el país, desde diciembre del 2003 hasta marzo del 2010, a precios entre

\$70 y \$120.

Contacto para consumidores: Para pedir un kit de reparación gratuito, llame a la línea telefónica gratuita de Graco: 1 (877) 842-3206, o visite el sitio de Internet de la empresa: www.gracobaby.com.

Para obtener información adicional, llame al 1 (800) 345-4109 de lunes a viernes, entre las 8:00 a.m. y las 5:00 P.m., hora del Este (EST) de los EEUU.

Número de Modelo de las Sillas de Comer Harmony™

3920BAN	3920BAN2	3920BEB	3920BEBB	3920COV	3920DOH	3920GEI	
3920GEIDSP	3920GRN	3920HMP	3920IVY	3920LAU	3920PKR	3930DDH	
3930DHO	3935CAL	3935OXB	3935PKR	3935PKRDSP	3935SPM	3935SPMDSP	
3935THR	3935THR2	3935THR3	3940BIA	3940BIADSP	3940CAP	3940CLE	3940COT
3940DRM	3940HML	3940MCH	3940NGS	3940SAV	3940SLT	3940SPT	3940STA
3940UNN	3951CLO	3951CLT	3951COT	3951ORC	3951WLO	3955WSR	3960BGN
3960CJG	3960CNP	3960GGG	3980CNR	3E00ABB	3E00BAT	3E00DCF	
3E00DCFDSP	3E00DGP	3E00DGPDSP	3E00GPK	3E01BDS	3E01BDSCA	3E01DNY	
3E01DNY1	3E01ELP	3E01ELPDSP					

Nota: Estos números de modelo pueden comenzar con las letras A, B, C o D

Modelos adicionales:	1752404	1755859	1755860	1757259	1757412	1760429
----------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Retiran del mercado collares de juguete para niñas

La Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC), en cooperación con la firma fabricante, anunció hoy un retiro voluntario del mercado de los collares de metal para niñas (Children's Metal Necklaces), debido a su contenido de altos niveles de cadmio. El cadmio es tóxico para niños pequeños si lo ingieren, pudiendo causar efectos adversos a la salud.

Ninguna lesión ha sido reportada.

La caja tiene impresas las pa-

labras "The Princess and the Frog" Walmart y contiene los siguientes números de modelo y códigos de UPC:



Producto vendido por \$5, exclusivamente en las tiendas Walmart de todo el país, desde noviembre del 2009 hasta enero del 2010.

Fabricado en China.

Solución: Los consumidores deben quitarles inmediatamente esta joyería retirada del mercado a los niños, y devolverla a cualquier tienda de Walmart para recibir una devolución completa del pago o un producto de reemplazo, de manera gratuita.

Perspectivas de trabajo

Trabajando para el Servicio Forestal

Hay más de 30,000 hombres y mujeres ocupando diferentes cargos del Servicio Forestal en todo el país.

Los cargos para los que más se contrata en el Servicio Forestal cada año son, en términos generales (de mayor a menor): guardas forestales; técnicos forestales; científicos especializados en biología; biólogos especializados en peces, fauna y flora; ingenieros civiles e ingenieros en general, y técnicos especializados en ingeniería y ciencias biológicas.

Los empleados estacionales y temporales ocupan un lugar muy especial en el Servicio Forestal, pues la carrera de la mayoría de sus emplea-

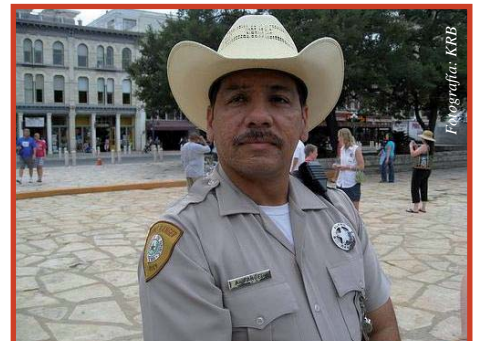
dos empezó en estos cargos temporales.

La búsqueda de un trabajo temporal o estacional en el Servicio Forestal es una excelente manera de informarse sobre las diferentes oportunidades de trabajo que existen, y escoger la que mejor se adapte a lo que usted busca. Es además, una excelente forma de conocer gente dentro de la organización y adquirir las competencias necesarias para poder ocupar un cargo permanente.

Obtenga información sobre los tipos de cargos temporales disponibles en el Servicio Forestal. Las oportunidades de empleo aparecen en

USAJOBS database en <http://www.usajobs.opm.gov>.

Para realizar búsquedas, abra el enlace search ONLY for Forest Service jobs, empiece en <http://www.usajobs.opm.gov/a9ag.htm> y seleccione "USDA Forest Service".



Hay razones para apasionarse por un trabajo

Proteja a su familia de los errores médicos

Evite los errores en la atención médica

Un informe del Instituto de Medicina (Institute of Medicine) declara que aproximadamente entre 44,000 a 98,000 personas mueren anualmente en los hospitales, a causa de fallas en la seguridad de los pacientes.

Prevenir errores médicos es posible si el paciente - usted - se involucra y participa activamente en cada paso. No se entregue ciegamente.

A continuación le pasamos un resumen de las recomendaciones que le pueden ayudar:

- Haga preguntas y asegúrese de que realmente entiende las respuestas.
- Si tiene dificultades, invite a un familiar o amigo que pueda ayudarle a hacer las preguntas y entender las respuestas.
- Tenga una lista detallada de todas las medicinas que toma y muéstrela al médico. Incluya los remedios que usa sin receta médica.
- Infórmeles acerca de cualquier tipo de alergia que tenga a los medicamentos.
- Pregúnteles sobre los riesgos de combinar los medicamentos y productos alimenticios.
- Lea siempre la etiqueta y las advertencias de sus medicamentos.
- Asegúrese de que le han dado la

medicina que le ha recetado el médico y de saber cómo usarla (para eso, lea muy cuidadosamente las instrucciones).



Manténgase vigilante de los errores que pueden ser fatales

- Si la medicina se ve diferente a lo que usted esperaba, no dude en consultarle al farmacéutico.
- Pregunte a su médico o enfermera cuándo y de qué manera recibirá los resultados de los exámenes realizados. Y no presuma que todo está bien si no los recibe cuando usted lo esperaba. Llame a su médico y pídale los resultados - es su derecho.
- Pregunte también acerca del significado de los resultados respecto a su condición médica.
- Asegúrese de entender las instrucciones para obtener el mejor cuidado de seguimiento cuando salga del hospital.
- Asegúrese de que su médico y su cirujano estén de acuerdo en lo que

se hará durante la cirugía. Recuerde que, en muchos casos, el médico y el cirujano no son la misma persona.

- Pregunte a su cirujano qué es lo que le van a hacer, cuánto tiempo durará, qué sucederá y cómo se sentirá después de la cirugía.
- Informe al cirujano, a los anestesiólogos y a las enfermeras, si tiene alergias o si alguna vez ha tenido una reacción adversa a la anestesia.

Para más información y/u obtener un folleto completo en este tema de errores médicos, visite la página de Internet en español, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés) en colaboración con la Asociación Americana del Hospital y la Asociación Médica Americana: <http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm>.

¡Conozca los medicamentos que está tomando!

Lea cuidadosamente la información impresa que viene con su medicamento.

Un consejo del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los EEUU

Protéjase del mal uso de los medicamentos

Los medicamentos antipsicóticos

Según un nuevo estudio financiado por la Agencia para la Investigación del Cuidado de la Salud y la Calidad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ por sus siglas en inglés), los pacientes cuyas edades oscilan entre los 30 y los 74 años, y que toman fármacos antipsicóticos atípicos tales como la risperidona (a la venta como Risperdal), quetiapina (Seroquel), olanzapina (Zyprexa) y clozapina (Clozaril), muestran un riesgo significativamente más alto de muerte súbita - provocada por arritmias y otras causas cardíacas - que los pacientes que no toman este tipo de medicamentos.

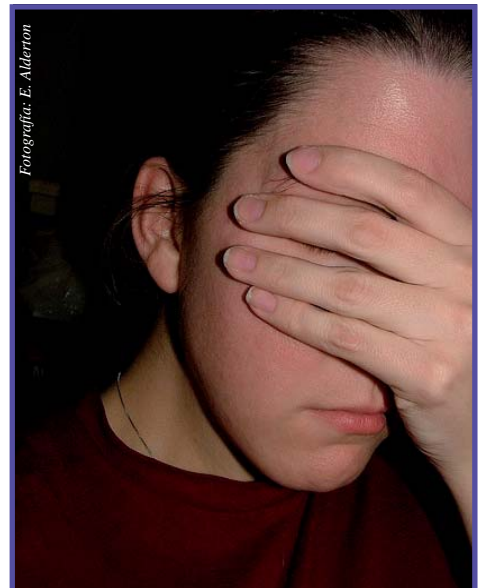
Los investigadores observaron que los actuales usuarios de fármacos antipsicóticos atípicos tenían un índice de muerte cardíaca súbita que duplica el de las personas que no usan dichos fármacos, similar al índice de falle-

cimiento de los pacientes que toman antipsicóticos típicos, incluyendo al haloperidol (Haldol) y la tioridazina (Mellaril).

Los antipsicóticos atípicos se usan, por lo general, para tratar la esquizofrenia y los desórdenes bipolares. También se los prescribe para propósitos fuera de las indicaciones de la etiqueta (off label) en síntomas como agitación, ansiedad, episodios psicóticos y comportamientos obsesivos. Los antipsicóticos atípicos son menos propensos a provocar temblores y otros graves desórdenes de movimiento que afectan a los usuarios de antipsicóticos típicos.

La directora de la AHRQ, Dra. Carolyn M. Clancy, afirma que estas conclusiones ayudarán a los facultativos y pacientes a sopesar los riesgos y beneficios de estos fármacos, antes de prescribirlos y tomarlos.

Los investigadores concluyeron que los antipsicóticos atípicos no son una alternativa más segura que los antipsicóticos típicos en la prevención de la muerte súbita por causas cardíacas.



Fotografía: E. Alderton
Hable con su médico antes de usar medicinas.

Evite contaminar



Una pesadilla para el planeta

Evite contaminar y ayude a la fertilidad del suelo:

Deje el pasto cortado sobre el césped, pues esto le provee nutrición y reduce la erosión.

También puede usted amontonar el pasto cortado y las hojas caídas y convertirlas en abono orgánico,

y luego usarlo para fertilizar el suelo.

Y recuerde, mientras más desechos orgánicos amontone como abono, menos basura tendrá que ir a los basurales ¡que ya están rebalsando!

Conozca más sobre la salud

El asma

El asma es una enfermedad muy seria que a veces amenaza con la muerte y afecta la calidad de vida de millones de personas.

Aunque hasta este momento el asma no se puede curar, SÍ puede ser controlada con tratamiento médico y el manejo adecuado de las condiciones ambientales que la provocan.

La Agencia de Protección Ambiental del Gobierno Federal (EPA) se ha propuesto educar a los americanos sobre el asma, para que todos sepan en qué consiste, cómo el medio ambiente puede afectar a los pacientes con asma y cómo manejar las condiciones ambientales que la provocan.

Aprenda cuáles son los factores ambientales - ya sea en interiores o exteriores - que provocan, causan o empeoran los síntomas del asma, y qué es lo que puede hacer usted para reducir el impacto que éstos tienen sobre los síntomas.

Quizás se sorprenda al ver la lista de las condiciones ambientales más comunes y lo sencillo que puede ser el eliminarlas de su medio.

Humo de segunda mano. Este es el humo que resulta de la quema de un cigarrillo o pipa. Es También el humo que exhala una persona cuando está fumando. Se encuentra en las casas y autos donde se permite fumar.

Ácaros del polvo. Son demasiado pequeños a simple vista, pero se encuentran en casi todas las casas, en los colchones y materiales de cama, alfombras, muebles acolchonados, juguetes de peluche y cortinas.

Moho. También conocido como hongos, crece cuando las esporas caen en superficies húmedas. En la casa, generalmente se encuentra en el baño, la cocina y el sótano.

Cucarachas y otras plagas. Los

pedazos de las cucarachas y el excremento, orina y saliva de plagas como los ratones, generalmente se encuentran donde hay comida y agua en la casa.

Animales de sangre caliente (como perros y gatos). Las escamas de la piel de las mascotas, su orina y saliva.

Dióxido de nitrógeno. Es un gas color café rojizo que puede ser el subproducto de aparatos que queman algún combustible dentro de la casa, como ser las estufas a gas o aceite; las estufas a leña y los calentadores a kerosene que no tienen ventilación.



Considere el ambiente alrededor del paciente.

Calculadora de pago de tarjetas de crédito

Bienvenidos a la calculadora de pago de tarjetas de crédito de la Reserva Federal, en el Internet. La calculadora, basada en la información que usted proporcione, le brindará un cálculo aproximado del tiempo que le tomará terminar de pagar el saldo de su tarjeta de crédito.

La calculadora supone que:

- usted no agregará ningún cargo más; y
- efectuará solamente el pago mínimo cada mes.

Un segundo cálculo le puede ayudar a desarrollar un plan para terminar de pagar el saldo más rápido.

Para encontrar y utilizar la calculadora en el Internet, visite: http://www.federalreserve.gov/credit-cardcalculator/default_sp.aspx

Conozca la ley

Nuevas restricciones a la venta del tabaco

El gobierno federal ha emitido una serie de requisitos - con peso de ley - que apuntan a disminuir significativamente al acceso de menores y adolescentes en los Estados Unidos a los productos del tabaco.

La norma se publicó en marzo y entrará en vigencia en junio de este año. Se llama Reglamentación restrictiva para la venta y distribución de cigarrillos y tabaco sin humo, para la protección de niños y ado-

lescentes. Entre otras cosas, prohíbe la venta de cigarrillos o tabaco a personas menores de 18 años; la venta de paquetes de cigarrillos que contengan menos de 20 unidades; la distribución de muestras gratis y también el auspicio de cualquier marca de tabaco en eventos atléticos, musicales, sociales o culturales.

La ley, en su versión completa (en inglés) se encuentra en el Internet,

en: www.fda.gov/protectingkids-fromtobacco



La ley sigue cambiando .

Cúidese y cuide a la familia

Estafas fáciles en momentos difíciles



La estafa telefonica se aprovecha del momento difícil.

Usted lo habrá notado, no hay una situación de desastre donde no exista alguien que intente aprovecharse del que está en desgracia. Ocurre en terremotos, huracanes y también ocurre en épocas de recesión económica.

Si usted está sin trabajo, desconfíe de cierto tipo de avisos:

1. ¡Gane dinero desde su casa! (Le piden que invierta dinero en inscribirse o en comprar algún equipo especial antes de comenzar).

2. Comprador secreto. Le envían un cheque para que haga una compra y le piden que devuelva el saldo que

no usará. (Generalmente el cheque que le envían no sirve, y usted ya les envió el cambio).

3. Mentiras sobre su tarjeta de crédito. (Esto suele darse en una llamada por teléfono, en la que le dicen que le hablan del banco, y que necesitan revisar algo). ¡No les dé su número de tarjeta!

4. Usted ganó un gran premio. (Cuidado, porque generalmente le piden números de cuentas del Banco, o que envíe un cheque para cubrir ciertos costos). ¡No se la crea, no alimente a los estafadores ni siquiera con 5 dólares!

viene de la página 1

El agua que tomamos

tan fina que se retienen incluso los virus. En el próximo paso, el agua es desinfectada, generalmente con cloro, y finalmente se le agrega fluoruro, lo que ayuda a proteger los dientes de los que la toman.

Si usted vive en un pueblo pequeño o en el campo, lo más probable es que esté tomando agua de un pozo. El agua de pozo no está reglamentada por la EPA, y el responsable

de hacer que el agua esté en un nivel aceptable para el consumo humano, es el dueño del pozo.

El filtrado de algunos minerales como el azufre y el hierro suele ser difícil para los dueños de pozos, y, aunque estos minerales no son peligrosos, pueden darle al agua un sabor desagradable.

Aunque hay gente que filtra el agua

antes de tomarla, según los científicos de la Universidad de California, el agua en el país es segura para tomarla sin necesidad de filtrarla previamente. Ellos explican que por el nivel de filtración, es muy baja en bacterias y en cloro, convirtiéndola en una de las más saludables en el mundo - muchas veces -inclusive mejor que el agua embotellada.

¡Salud!

El autismo: Lo que debemos saber

Las afecciones del espectro autista (ASD, siglas en inglés) son discapacidades que se presentan a temprana edad, y se constituyen en desafíos de comunicación y comportamiento social durante toda la vida.

El Centro de Control de Enfermedades del Gobierno Federal, considera que solamente uno de entre 110 niños tiene ASD, sin embargo, si usted tiene un hijo pequeño, vale la pena estar alerta a las señales.

Nadie sabe exactamente la causa de los ASD, pero generalmente el niño, desde muy temprano, muestra dificultades en socializar, no mira a los ojos, no responde a su nombre y tiene dificultad al tratar de comprender el concepto de "apuntar" (señalar). Cuando crece un poco más, es posible que tenga dificultades en aprender a hablar

correctamente. En algunos de los casos más severos, el niño puede mostrar formas de comportamiento repetitivas y hasta autodestructivas, como mecerse, girar continuamente o golpearse la cabeza contra el piso o las paredes.

Por otro lado, algunos de estos niños con ASD tienen una alta capacidad de concentración en una actividad en particular, e inclusive pueden ser muy avanzados para su edad en algunas áreas como el dibujo, la construcción de objetos con bloques, la música, las matemáticas, etc.

A veces se puede hacer un diagnóstico precoz, pero la condición es muy clara ya a los dos años de edad. Si su hijo muestra señales como éstas, es importante que usted hable con un médico lo antes posible, ya que el tratamiento pue-



Es más fácil ayudarlos, al detectarla temprano.

de disminuir los síntomas de manera significativa. Aunque no existen medicamentos que curen o traten esta condición, existen muchas formas de terapia que pueden ayudarlos.

viene de la página 1

¿Cómo va su futura jubilación?

en Internet: www.socialsecurity.gov.

3. Obtenga información acerca del plan de pensión o de participación en las ganancias de parte de su empleador.- Si su empleador le ofrece un plan, revíselo para analizar cuál es el valor de sus beneficios. La mayoría de los empleadores le proporcionarán un estado de cuenta de los beneficios individuales si usted lo solicita. Antes de cambiar de trabajo, averigüe qué sucederá con su pensión. Obtenga información acerca de los beneficios que podrá tener de un empleo anterior. Averigüe si tendrá derecho a los beneficios del plan de su cónyuge. Para obtener un folleto gratis acerca de proteger su pensión.

4. Aporte a un plan de ahorro con protección impositiva.- Si su empleador ofrece un plan de ahorro con protección impositiva, tal como un plan 401(k), suscríbase y aporte todo lo que pueda. Sus impuestos serán más bajos, es posible que su compañía realice mayores aportaciones y las deducciones automáticas hacen que sea fácil. Con el tiempo, los intereses compuestos y los impuestos diferidos hacen una gran diferencia en la cantidad que usted acumulará.

5. Pídale a su empleador que ponga en marcha un plan.- Si su empleador no ofrece un plan de jubilación, sugiérale que ponga en marcha uno. Ciertos empleadores pueden establecer planes simplificados. Para información acerca de planes de pensión simplificados, pida la Publicación 590 del Servicio de Impuestos Internos (IRS, siglas en inglés), llamando al 1 (800) 829-3676. También puede ver una copia en Internet: www.irs.gov. (en inglés).

6. Deposite su dinero en una cuenta personal de jubilación.- Usted puede depositar hasta \$5,000 al año en una Cuenta Personal de Jubilación (IRA, siglas en inglés) y obtener ventajas impositivas. Cuando abre una IRA, tiene dos opciones — una IRA tradicional o la más reciente Roth IRA. El tratamiento impositivo de sus aportaciones y retiros dependerá de la opción que usted elija. Asimismo, deberá saber que el valor de su retiro después de impuestos dependerá de la inflación y del tipo de IRA que elija.

7. No toque sus ahorros de jubilación.- Perderá el capital y los intereses, y podrá perder los beneficios impositivos. Si cambia de trabajo, transfiera sus ahorros directamente a una IRA o al plan de jubilación de

su nuevo empleador.

8. Comience ahora, impóngase metas y cúmplalas.- Comience temprano. Cuanto antes comience a ahorrar, más tiempo tendrá su dinero para crecer. Haga que el tiempo esté a su favor. Cree un plan, sígalo al pie de la letra e impóngase metas. Recuerde, nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar a ahorrar. Así que comience ahora, ¡no importa la edad que tenga!

9. Considere los principios básicos de las inversiones.- Cómo ahorra puede ser tan importante como cuánto ahorra. La inflación y el tipo de inversiones que haga juegan papeles importantes en cuánto habrá ahorrado al momento de su jubilación. Sepa cómo se invierte su plan de pensión o de ahorro. La seguridad financiera y el conocimiento van mano en mano.

10. Haga preguntas. Estos consejos le orientan en la dirección correcta. Pero necesitará más información. Converse con su empleador, su banco, su sindicato o un asesor financiero. Haga preguntas y asegúrese de que las respuestas tengan sentido para usted.

La Columna del espíritu: Editorial por Germán Velasco

Viviendo con el ritmo grande

Con el bombardeo de información con noticias mundiales, nacionales, locales, vecinales y de la televisión; con el Internet constante; el teléfono celular siempre en la mano o en la oreja; la uniformización de nuestras ciudades y de de nuestros estilos de vida; los horarios de trabajo marcados por el comercio mundial y las demandas de vida de la familia - para mantener un nivel económico aceptable en medio de las demandas generadas por el propio sistema de vida -, estoy convencido de que una de las facultades que más hemos disminuido los humanos en esta parte del planeta, es la valoración de la escucha a nuestros sentidos y a nuestra intuición. Entre este conjunto de instrumentos con los que venimos equipados al mundo - que yo simplifico de forma rústica como los sentidos y la intuición - hay algo fundamental que sospecho que nunca ha dejado de estar presente en algunas culturas de oriente: escuchar a la naturaleza y tratar de fluir con ella.

Si nos detenemos un instante y sentimos el significado de la palabra “fluir” - ¿no es desde ya relajante? Fluir como un arroyo, donde nada está en desacuerdo con nada. Este fluir es mucho más que una idea filosófica que puede sonar poética; es una práctica que cuando se traduce a la vida real, es muy tangible, muy útil y muy saludable.

Ahora que aquí en el norte comenzamos a salir del invierno y a aso-

mar la nariz a la primavera, usemos para ejemplo este período frío - de días más cortos - de nieve o lluvia. ¿Cómo se siente usted en el invierno? Si usted se detiene un momento, se explora internamente, y siente su ser en lo físico, en lo emocional y en lo espiritual - como mirándose a usted mismo desde afuera: ¿Cómo está su estado de ánimo? ¿Cómo se sintió realmente durante el invierno y cómo se siente ahora que asoma la primavera? ¿Percibe alguna diferencia?

Dice el pensamiento chino y su derivación hacia la buena salud, que el invierno es un período en el que debemos bajar el ritmo de nuestras actividades, y tal como nos lo indica el propio clima, debemos dedicar más tiempo a estar en la casa, pues nuestros órganos necesitan reponerse y fortalecerse durante este periodo para que no se comprometa nuestro sistema inmunológico. La sabiduría china habla de no buscarse actividades de mucho estrés en el invierno, ni aquellas que expriman la energía de su cuerpo.

Fluir con la naturaleza implica, para los chinos, comer en invierno comida de invierno y comida de verano en verano. Este fluir también se aplica a la luz. La tradición china, inmersa en su medicina y hábitos, nos hace tomar en cuenta que las cortas horas de luz solar pueden afectar nuestro estado de ánimo, por eso es más fácil deprimirse en invierno. Es importante entonces, exponerse a la luz

solar, así sea poca y breve. Se trata de mucho más que un asunto meramente psicológico - pues tal como lo confirma nuestra ciencia médica occidental - la exposición a la luz es un asunto íntimamente ligado a la química del cuerpo. La luz solar en el cuerpo estimula la glándula pineal, y ésta, a su vez, estimula la producción del neurotransmisor serotonina, conocido también como “el químico del estado de ánimo”.

Pero la intención de esta columna no es dar consejo médico, sino más bien, recordarle la importancia de escuchar a su cuerpo y a su alma. Parar un instante, apagar televisiones, radios y celulares un momento cada día. Detener el bombardeo de información y distractores para poder escuchar lo más importante que usted tiene en su vida: usted mismo.

Escuchar a nuestros instintos, vivir nuestros sentimientos plenamente - sean estos alegres o tristes, pues la vida nos trae un poco de todo. Y si los chinos tienen razón, quizá también sea muy útil para vivir una vida más larga y más plena.

Intentemos más caminatas diarias, menos de buscarse preocupaciones (por las noticias que usted no puede cambiar), más momentos de disfrutar lo que tenemos y menos tiempo para pre-ocuparnos de lo que no tenemos.

¡Buena suerte!