



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Junio 2010

En las páginas interiores:

Cuidando a los ancianos...
pag. 3

Si un huracán se aproxima...
pag.5

Sus dientes y el cepillo...
pag.7

Conoce lo básico acerca del SIDA...
pag. 10

Día del padre ...
pag.12

Y mucho más...

Personas que requieren atención especial

¿Qué es el Síndrome de Down?

El Síndrome de Down es un trastorno cromosómico que incluye una combinación de defectos congénitos, entre ellos, cierto grado de discapacidad intelectual, facciones características y, con frecuencia, defectos cardíacos y otros problemas de salud. La gravedad de estos problemas varía enormemente entre las distintas personas afectadas.

¿Qué tan grave es la discapacidad intelectual?

El grado de discapacidad intelectual varía considerablemente, pudiendo ser de leve a moderada y, con la intervención adecuada y temprana, son pocos los que presentan una discapacidad intelectual grave.

No hay manera de predecir el desarrollo mental de un niño con Síndro-



Los niños Down pueden vivir una vida larga

me de Down en función a sus características físicas.

¿Puede un niño con Síndrome de Down asistir a la escuela?

Continúa en la página 7



Las uñas revelan importante información de la salud

Las señales de su cuerpo

Enfermedades de las uñas

Las uñas de las manos y los pies protegen los tejidos de los dedos. Están formadas por capas de una proteína endurecida llamada queratina,

que también se encuentra en el cabello y en la piel.

La salud de las uñas puede ser un indicador de su estado general de salud. Las uñas saludables suelen ser lisas y con un color uniforme. Los tipos

Continúa en la página 11

Aprenda usted y tenga un hijo más sano

Nutrición del bebé y del niño

El alimento proporciona la energía y los nutrientes que un bebé o un niño pequeño necesita para mantenerse sano. La leche materna contiene todas las vitaminas y minerales necesarios para un bebé. Las fórmulas para lactantes imitan la leche materna. Para los niños menores de 2 años, hasta el 50 por ciento de las calorías deberá provenir de las grasas. La leche entera es una buena fuente de grasa después de cumplir el 1º año de vida, pero es aconsejable cambiarla por leche descremada después de cumplir los 2 ó 3 años.

Algunas otras cosas que deberá vigilar:

- Asegúrese de que sus niños recibieran suficiente hierro.
- Los niños entre 1 y 3 años de edad necesitan 500 miligramos de calcio diariamente.
- La fibra en la dieta es importante después de los 3 años porque puede prevenir enfermedades en el futuro.
- No los alimente con huevos, frutas y jugos cítricos, leche de vaca o miel antes de su primer cumpleaños, ni con mariscos, maníes o nueces antes de que cumplan los 2 ó 3 años.



Alimentarlos bien es el primer regalo que podemos darles

Información por cortesía de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*) del Gobierno Federal.

Sitio en Internet para el Programa de comidas escolares.

<http://www.fns.usda.gov/cnd/sp-default.htm>

Ayuda para los padres primerizos

¿Pecho o biberón?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) y otros grupos de profesionales a cargo del cuidado de los recién nacidos son partidarios de la leche materna como la mejor opción para su bebé. Específicamente, la AAP recomienda que los bebés se alimenten exclusivamente de leche materna durante los primeros seis meses. Después de la introducción de alimentos sólidos, la alimentación con leche materna debe continuar durante el primer año de vida y más adelante, si así se desea.

Sin embargo, la alimentación con leche materna puede que no sea posible o preferible para todas las mujeres. La decisión entre dar el pecho o alimentar con biberón generalmente se basa en la comodidad y el ritmo de vida, y sólo en algunos casos puede que amamantar no sea recomendable para algunas madres o bebés.

Si tiene preguntas al respecto, hable con su pediatra.

Si usted quiere encontrar una excelente guía -gratuita y en español- para padres primerizos, visite en Internet:

http://kidshealth.org/parent/en_espanol/embarazo/guide_parents_esp.html

Información por cortesía de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*) del Gobierno Federal.

Su contribución al medio ambiente

Compre productos hechos con material reciclado

Cuando usted compra un producto hecho con material reciclado, ayuda a “cerrar el círculo”. Esto quiere decir que cuando compra cosas de materias recicladas, usted completa el esfuerzo que otros han realizado para recuperar estos materiales, evitando el desperdicio y la contaminación al medio ambiente.

Los productos reciclados son aquellos que están hechos de materiales que hubieran sido descartados, tales como latas de aluminio y periódicos. También están los ítems que se reconstruyen, como los cartuchos de tinta o las computadoras.



Fotografía: Pablo Velasco

Cuando compramos lo reciclado o reciclamos, ayudamos a la causa

Peligros en el lugar de trabajo
Usted tiene derecho a que su lugar de trabajo no presente peligros para su seguridad o para su salud. Si tiene una queja al respecto, el gobierno la considera seriamente y mantiene su nombre en confidencialidad para que su empleador no sepa quien hizo la queja.

El teléfono para presentar la queja es el 1-800-321-6742. También puede hacerla por Internet:

<http://www.osha.gov/as/opa/spanish/handling-sp.html>

Los vecinos y desconocidos también cuentan

Cuidando a los ancianos

Lamentablemente los ancianos son víctimas fáciles de explotación económica y fraude, sobre todo si no tienen alguien cercano que los proteja, aunque también existen aquellos casos en los que, justamente alguien cercano es quien toma ventaja de la gente de la tercera edad.

Todos – incluidos vecinos y desconocidas - tenemos la responsabilidad de mantener a los adultos mayores que están en situación vulnerable, libres de peligro. Las leyes en los

EE.UU. requieren que los doctores, enfermeras y gente que provee atención de salud, reporten cualquier sospecha de abuso o descuido. Sin embargo, las personas indefensas o vulnerables como los ancianos y los niños, también son responsabilidad de todas las personas, en cualquier lugar u ocupación.

Si usted tiene sospechas, denuncie al 1-800-677-1116. Si piensa que es un caso de urgencia, no dude en llamar al 911.



Fotografía: Horia vartan

Cuidar a los ancianos es tarea de todos

Como tratar las carnes crudas y cuidar la salud

De la tienda vaya directo a la casa



La carne cruda requiere especial manejo

Cuando vaya de compras, compre los alimentos que deben permanecer refrigerados - como las carnes y aves crudas - justo antes de pagar, y sepárelas del resto de los alimentos en el carrito del mercado. Esto para prevenir la propagación de la contaminación que puede ocurrir cuando los jugos de las carnes

o aves crudas chorrean sobre otros alimentos. Mejor si coloca estos paquetes dentro de bolsas de plástico.

Adobos o marinadas

Una marinada es una salsa ácida con condimentos en la que se sumergen los alimentos para enriquecerlos con sabor y hacerlos más tiernos.

Para marinar, coloque los alimentos en el refrigerador y no los deje sobre el mostrador.

Los asados, filetes y chuletas de carne de res, ternera y cordero, se pueden marinar y guardar por 5 días.

Si usará parte de la marinada como salsa para los alimentos cocidos, separe una porción antes de colocar las carnes y aves crudas en ésta. Sin embargo, si va a re-usar la marinada que previamente usó para las carnes y aves crudas, asegúrese de hervirla primero para destruir las bacterias dañinas.

Los niños menores de 4 años pueden ahogarse con alimentos pequeños, redondos, pegajosos o difíciles de masticar como pasas, uvas enteras, vegetales duros, trozos duros de queso, nueces, semillas y palomitas de maíz. Tome precauciones como cortar las uvas en pedazos pequeños o cocinar y cortar los vegetales, y no se olvide de siempre vigilar a los niños pequeños mientras comen.

Finanzas básicas para la casa

¿Sabe usted administrar su dinero?

La verdad es que la mayoría de nosotros no sabemos lo suficiente como para ser un buen administrador financiero. Después de todo, algunos somos mecánicos, otros ingenieros, jardineros o enfermeras, y nadie nos ha enseñado la ciencia financiera. Sin embargo, hay cosas que todos deberíamos saber, pues es posible que nuestro dinero esté saliendo como por un grifo que esta goteando constantemente y que no le beneficia a nadie.

El ejemplo de hoy es un caso muy común: la familia de Mirta mantiene una deuda de unos 6,000 dólares (pagan

el mínimo, pero su deuda se mantiene más o menos ahí) por el uso de tarjetas de crédito, y, al mismo tiempo, tiene 12,000 dólares en sus reservas de varios años, en una cuenta de ahorros en su banco.

Irónicamente, Mirta y su marido no están conscientes de que en su deuda de tarjetas, ellos pagan un 15% anual, y en su cuenta de ahorros, el banco les paga un 2% anual.

¿Se da cuenta ahora de donde está el grifo abierto?

Si Mirta y José pagaran su deuda completamente, inmediatamente comenzarían a ahorrar unos 600 dólares.

Esa es la realidad de hoy.



La educación financiera es buena para todos

Estar preparados puede hacer toda la diferencia

Si un huracán se aproxima



Los huracanes permiten preparación, use ese tiempo sabiamente

Estar preparado puede salvarle de muchas complicaciones, y por supuesto puede ayudarle a salvar la vida de su familia. La preparación básica que recomienda la agencia del Gobierno Federal encargada de desastres, dice:

- Escuche radio y TV para mantenerse informado.
- Asegure su casa, cierre las portezuelas anti tormenta (exterior), o clave tablas de madera en la parte externa de las ventanas.
- No deje objetos sueltos como bicicletas, escaleras, herramientas, etc., afuera de la casa.

- Cuando le instruyan, apague aparatos eléctricos. Mientras tenga electricidad, gradúe la temperatura de su refrigerador en el extremo más frío y, en lo posible, no lo abra.

- Cierre todos los tanques de gas propano u otros.

- Evite usar el teléfono, salvo para emergencias.

- Llene recipientes grandes con agua, llene la tina.

- Este atento para ver si está en una zona de evacuación.

- Las casas móviles o remolques son mucho más peligrosas. Tómelo en cuenta.

- Si no puede evacuar, quédese adentro, en una habitación chica, en un ropero o en un pasillo pequeño, en el nivel más bajo de la casa.

- Manténgase lejos de ventanas o puertas de vidrio.

- Cierre todas las puertas interiores y exteriores.

- Cierre las cortinas y persianas.

- No se engañe si existe una pausa, pues puede tratarse del ojo de la tormenta, y los vientos comenzarán otra vez.

- Es importante que los niños estén al tanto de lo que está ocurriendo, para que puedan colaborar y tomar providencias.

Las pérdidas de electricidad, inundaciones y otros problemas que pueden ocurrir a causa de eventos climáticos de este tipo, afectan la inocuidad de sus alimentos, por eso, es importante que mantenga un termómetro para aparatos electrodomésticos dentro del refrigerador y siempre tenga disponible neveras portátiles. Congele recipientes con agua por anticipado para usarlos como hielo, ayudando a mantener fríos los alimentos en neveras portátiles.

Apoyo específico para minorías:

Para quienes quieran estudiar carreras de investigación científica (Sitio en Inglés).

<http://www.nigms.nih.gov/Minority/MARC/default.htm>

Su Familia – Información general para la salud y / referencia a médicos.

1-866-783-2645

Latino Diabetes Association (Asociación Latina de la diabetes -USA)

www.lda.org

La salud se construye cada día

Los hábitos que más nos envejecen

La investigadora Elisabeth Kvaavik de la Universidad de Oslo, ha encabezado un estudio de 20 años de duración y que ha seguido las vidas de cinco mil británicos entre edades de 18 para arriba, con una edad promedio de 44 años.

Uno de sus descubrimientos particularmente interesantes para el público latino, es el efecto –a través del tiempo- de la combinación de 4 hábitos: fumar, tomar más de tres copas de alcohol al día, hacer ejercicio menos de 2 horas a la semana y comer frutas y vegetales menos de 3 veces al día.

En su estudio, de 314 personas que



El estudio utiliza grupos en ambos extremos

tenían estos 4 hábitos, el 29 % murió durante los 20 años del estudio; y de las 387 de hábitos saludables, solo el 8 % murió durante el estudio. La conclusión es que estos 4 hábitos juntos envejecen a la persona 12 años más rápido que las que no los tienen. Sin necesidad de ir a los

extremos, es posible adoptar hábitos muy saludables tomando en cuenta esta información, tal como afirma la directora del estudio. Por ejemplo, una zanahoria, una manzana y un vaso de jugo de naranja cumplen con el requisito de frutas y vegetales diarios. Y usted puede hacerlo mucho mejor aún si atiende a su cuerpo “como si fuera el único que tiene”.

Lo que el estudio rescata claramente, es el efecto de la vida inactiva y la mala alimentación, como una parte fundamental para la salud. El cigarrillo y el alcohol agregan gasolina al fuego, en este caso, haciendo que los resultados sean tan dramáticos ¡12 años de envejecimiento!

Siembre hábitos saludables en sus hijos

Algunas ideas saludables para la merienda

Sus niños pueden disfrutar de los siguientes bocaditos:

- Cualquier fruta fresca de la temporada.
- Fruta enlatada, en su propio jugo o en un almíbar “lite”.
- Pequeñas cantidades de frutas secas como pasas, manzanas o ciruelas.

- Vegetales frescos como las zanahorias, pepinillos o calabacines cortados en trozos.
- Cereal integral de bajo contenido de azúcar, con leche o yogurt bajo en grasa o sin grasa.



Lo natural es fácil de imaginarse y es lo mejor

Viene de la página 1

¿Qué es el Síndrome de Down?

Sí. Existen programas especiales a partir de la edad preescolar que ayudan a los niños con este síndrome a desarrollar destrezas en la mayor medida posible. Además de beneficiarse con la intervención temprana y la educación especial, muchos de ellos consiguen integrarse en clases regulares. Muchos niños afectados aprenden a leer y escribir y algunos terminan la es-

cuela secundaria y van a la universidad. También participan en diversas actividades propias de la niñez, tanto en la escuela como en sus vecindarios.

Si bien hay programas especiales de trabajo diseñados para adultos con Síndrome de Down, mucha gente afectada por este trastorno es capaz de trabajar normalmente.

Hoy en día, es cada vez mayor la cantidad de adultos que viven de forma semi-independiente en hogares comunitarios grupales, cuidando de sí mismos, participando en las tareas del hogar, haciendo amistades, tomando parte en actividades recreativas y trabajando en su comunidad.

Para que le duren toda la vida

Sus dientes y el cepillo

Los dientes deben durarnos toda la vida. Hay cosas importantes que debemos hacer para que, tanto los dientes como las encías se mantengan sanos. Todos sabemos esto y por eso nos cepillamos los dientes, pero, aunque le parezca un poco absurdo, hay formas de hacer esto bien, y otras, no tan bien.

El dentífrico que la mayoría de los dentistas receta tiene una recomendación de la American Dental Association. Comience por ahí, comprando el que lleva esta recomendación en la etiqueta.

El cepillo más recomendado es de suave a mediano, ya que los duros no son ideales para las encías.

El cepillado de dientes debiera tomarnos unos dos minutos, pero son muy pocos realmente quienes se cepillan por ese largo tiempo. En esos dos minutos deberíamos:

- Llegar hasta los dientes de atrás, lugar favorito de las bacterias. Para llegar allí, no abra mucho la boca, más bien relaje la mandíbula cerrándola un poco.
- Cepillar todas las superficies de los dientes. Hágalo con un sistema, por ejemplo, primero arriba, luego abajo, y siempre de derecha a izquierda.
- Cepillar la lengua al final ya que es un lugar en el que a las bacterias les gusta quedarse a vivir.

- Cepillar un mínimo de dos veces al día.



Los dientes deben durar toda la vida

Consejos para el verano

Ahorre en su cuenta eléctrica

Hay varias cosas que usted puede hacer en su casa y que pueden ahorrarle dinero en su cuenta de electricidad en los meses de verano, cuando generalmente sube por el uso del aire acondicionado.

Revise bien y busque rajaduras o aperturas por donde se pueda colar su precioso aire frío hacia fuera y limpie los filtros cada mes. Considere también hacer que un entendido le haga una revisión anual a su sistema, para que funcione eficientemente. Existen servicios de auditores, en su guía de teléfono, que pueden hacerle un diagnóstico de todos sus equipos y detectar si

su casa tiene lugares por donde se escapa parte del aire.



Fotografía: VZZZual

Nuestros hábitos en la casa ayudan a la cuenta de ahorro

Cuando no hay nadie en la casa, no deje el termostato en la temperatura fría. Hay termostatos programables en muchas casas hoy en día, para que cuando todos estén fuera de la casa, la temperatura se ajuste hacia arriba.

Desenchufe la televisión y otros aparatos que aunque estén apagados, siguen consumiendo un poco de energía.

En el verano, elija más comidas frías, y si va a cocinar, elija la parrilla o un horno pequeño, pues el horno grande hará que su aire acondicionado trabaje más duro.

Encaminando a sus hijos

Los matones en la escuela

En cada escuela y quizá en cada clase está el niño (o niña) abusivo, el que le quita su dinero o su merienda a los otros, la niña que inventa historias malas de alguna compañera –los abusadores o abusivos. Existe un nuevo estudio de un agencia del gobierno federal* que evidencia cómo el niño abusador disfruta de ver a su víctima en dolor.

Para determinar este resultado, los científicos utilizan una máquina de resonancia magnética que produce imágenes y que vigila la actividad

del cerebro. El estudio llevado a cabo, observó los gráficos producidos por ocho niños agresivos entre las edades de 16-18, y se los comparó con otros adolescentes de la misma edad que no acostumbran tener comportamiento agresivo. Los 16 jóvenes observaron videos de personas lastimando a otras. Los científicos se sorprendieron con los dramáticos resultados del experimento, cuando el área del cerebro que se activa con la satisfacción o recompensa (amygdala /ventral striatum) presentó mucha actividad. EL profe-

sor Jean Decety, psicólogo, director del estudio afirmó que aun es difícil saber cómo se podrá entrenar a la gente con estas características a que no actúen de esa manera.

Mientras tanto, este es un problema real que causa sufrimiento en muchos niños y jóvenes. Para luchar con este mal, otro brazo del gobierno, dedicado a la salud mental ha desarrollado algunos consejos para los padres de niños que puedan estar sufriendo de abuso en la escuela, he

Conozca la ley y evite problemas

Comprar objetos robados



Fotografía: coqdogblog

Si sospecha que es de origen robado, no lo compre

En los Estados Unidos es un delito comprar o aceptar objetos que usted sabe o cree que pueden haber sido obtenidos por robo. Este delito se llama robo por recepción, y está clasificado como un delito distinto al robo en sus otras definiciones, como extorsión u otras formas de robo que clasifica la ley.

Por ejemplo, en el estado de Colorado, un coleccionista de armas compró dos pistolas a un precio muy barato, tan barato que él -

que es conocedor de armas - estaba plenamente conciente que no era un precio normal. Cuando se descubrió a los ladrones, y estos dijeron a quien las habían vendido, la fiscalía decidió no solo abrir un caso en contra de los ladrones, sino también del coleccionista, pues todos los indicios debieron indicarle que esos objetos eran robados.

El cargo: ¡robo por recepción!

Aprendiendo a prevenir accidentes

Juegue en el agua, pero evite los riesgos

Llega el verano y con él, las piscinas, los lagos, los ríos o el mar se convierten en lugares ideales para la recreación. Sí, jugar en el agua, nadar, navegar o bucear suena muy divertido, pero también puede ser extremadamente peligroso, especialmente para los niños.

Tomar medidas de seguridad puede ayudar a prevenir lesiones y ahogos. Para mantenerse seguro en el agua:

- Aprenda a nadar.
- Enseñe a los niños a nadar .
- Evite el alcohol cuando nade o navegue.
- No nade solo o con mal tiempo.

- Aprenda resucitación cardio-pulmonar (RCP).

- Supervise a sus niños cuando estén en el agua, aunque sepan nadar.

El ahogamiento es la segunda causa principal de muerte en niños entre 1 y 19 años de edad. Los niños que están aprendiendo a caminar y los adolescentes están en el riesgo más elevado, según los datos de la Academia de Pediatría.

Los expertos consideran que una cerca alrededor de la piscina reduce significativamente el riesgo de muerte. Sin embargo, las leyes sobre cercas de piscinas con frecuencia no incluyen a las piscinas inflables de gran tamaño. El gobierno reportó

47 muertes en el país - de niños relacionadas con estas piscinas - entre el 2004 y el 2006. El principal problema de estas piscinas es que tienen los lados suaves, lo que permite que muy fácilmente un niño se incline hacia ella y caiga de cabeza dentro del agua.



Fotografía: GI Telasco

Hermoso elemento, evite sus peligros

Viene de la página 8

Los matones en la escuela

aquí los puntos:

- Ayude a su hijo(a) desarrollar la confianza en sí mismo, tomando parte en actividades, clubes, deportes o hobbies.
- Ayude a su hijo a que conozca a otros grupos de jóvenes de su edad pero no en la misma clase o escuela.
- Aliéntelo y ayúdelo a tener entrenamiento físico. A medida que gane confianza, dará distintas señales a los abusadores.
- Sin ser sobre-protector, haga un seguimiento y entérese de las actividades de sus hijos fuera de la casa. De manera ligera, siempre pregunte.
- Impulse a su hijo a que haga amistad con jóvenes que muestran buen comportamiento, en su clase. Invite a amigos especiales a su casa para fortalecer estas relaciones.
- Siéntase cómodo para hablar con las autoridades de la escuela, sea el maestro, director o consejero. Reporte los abusos, sin exponer a su hijo a una situación peor.

Los padres tenemos la misión de preparar a los hijos a que sepan que en este mundo habrán de rozarse con todo tipo de personas, pobres y ricos, arrogantes y modestos, buenos y malos.

**National Science Foundation*

National Hispanic Suicide Hotline

(Línea telefónica nacional hispana para crisis de suicidio)

1-877-784-2432

La información es vital para la salud

¿Conoce lo básico acerca del SIDA?

SIDA es la sigla del síndrome de inmunodeficiencia adquirida. Es el estadio más avanzado de infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). El VIH es un virus que mata o daña las células del sistema inmunológico del organismo. Suele contagiarse a través de las relaciones sexuales - sin protección - con una persona infectada. También puede darse el contagio por compartir agujas con drogas o mediante el contacto con la sangre de una persona con SIDA. Las mujeres pueden transmitírselo a sus bebés durante el embarazo o el parto.

Los primeros signos de infección con VIH pueden ser inflamación

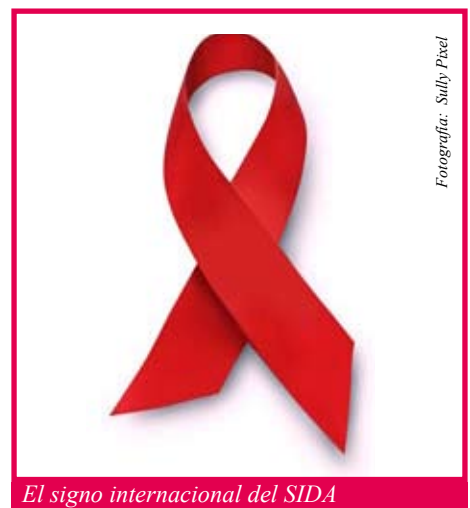
de los ganglios y síntomas gripales. Los mismos pueden presentarse y desaparecer un mes o dos después de la infección. Los síntomas graves pueden no aparecer hasta pasados meses o años.

Con un análisis de sangre se puede saber si una persona tiene infección por VIH. Un profesional de la salud puede realizarle la prueba, o, si prefiere - puede llamar a la línea nacional 1-800-232-4636 (en español y en inglés, las 24 horas del día).

No existe cura, pero hay muchas medicinas para combatir la infección por VIH y las infecciones adicionales y cánceres que la acompa-

ñan. Las personas pueden vivir con la enfermedad por muchos años.

Fuente: Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*) del Gobierno Federal.



El signo internacional del SIDA

viene de la página 1

Enfermedades de las uñas

específicos en la decoloración de las uñas y cambios en la tasa de crecimiento pueden indicar varias enfermedades pulmonares, cardíacas, renales y hepáticas, así como diabetes y anemia. Las manchas blancas y las crestas verticales son inofensivas.

Los problemas de las uñas que a veces requieren tratamiento incluyen las infecciones por bacterias y hongos, tumores y verrugas y uñas encarnadas.

Uñas con decoloración amarilla:

la causa más común de la decoloración amarilla de las uñas de los dedos de los pies son las infecciones micóticas (hongos). El hongo se desarrolla a menudo debajo de la uña, lo que genera que ésta se engruese, levante y adopte un color amarillento.

Entre otras causas potenciales de la decoloración amarilla se incluyen la diabetes mellitus y la linfodema u obstrucción linfática (hinchazón crónica de las piernas).

El manchado amarillento de las uñas también puede presentarse en personas que usan esmalte, y pueden requerirse meses para el desmanchado.

Mantener las uñas limpias, secas y bien cortadas ayuda a evitar, en gran medida, los problemas. No se corte la cutícula, ya que puede causar infecciones.

Association of Poison Control Centers (Asociación de centros de envenenamiento)

1-800-222-1222

Señal inofensiva o ¿quizá más seria?

Roncar

Independientemente del nombre que se le dé, o de su nombre clínico “estertores,” el ronquido es común y se produce cuando algo obstruye el flujo de aire a través de la boca y la nariz. El sonido es producido por los tejidos de la parte superior de las vías respiratorias que chocan entre ellas y vibran. Muchos adul-

tos roncan, especialmente los hombres y generalmente aumenta con la edad.

Sin embargo, roncar puede también ser un signo de un trastorno serio llamado apnea del sueño. Eso significa que usted deja de respirar por períodos de más de 10 segundos mientras duerme. La apnea del sueño es seria, pero hay tratamientos que pueden ayudar.

Los niños también pueden tener apnea del sueño, así que, si alguno de sus hijos ronca con frecuencia, pídale a su médico que lo examine.

Estos son algunos de los consejos para disminuir los ronquidos:

- Si está por encima de su peso, bajar de peso.
- Disminuir o eliminar el consumo de alcohol y otros sedantes a la hora de acostarse.
- Evitar dormir de espaldas.
- Mantener las vías respiratorias despejadas.



Roncar no siempre es inofensivo

Editorial, por German Velasco - Editor

Día del Padre

En los Estados Unidos, como en otros 50 países, celebramos el día del padre cada tercer domingo de junio. Este día comenzó a formalizarse cuando el Presidente Woodrow Wilson aprobó la idea de celebrarlo, allá en el año 1916. Luego, el Presidente Johnson firmó una proclamación en 1966.

Aunque no es un feriado grande, esta es, sin duda, una buena oportunidad para recordar nuestro papel de padres. Para esto, nos prestamos las recomendaciones de la organización National Fatherhood Initiative:

1. Respete a la madre de sus hijos.

2. Comparta su tiempo con los hijos.

3. Gánese el derecho a ser escuchado por ellos.

4. Disciplínelos con amor.

5. Sea un profesor para ellos y enséñeles con su ejemplo.

6. Siéntese a la mesa y comparta las comidas con sus hijos.

7. Lea para sus niños.

8. Demuéstreles su afecto.



20 de junio, ¡feliz Día Padres!

9. Tome conciencia de que este es un trabajo que no termina nunca.

La Mano amiga desea a todos sus lectores papás, un feliz día del padre en este próximo 20 de Junio de 2010.

Protección al consumidor

Advertencia sobre productos para fisicoculturismo

El 28 de julio de 2009, la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) emitió una advertencia de salud pública solicitando a los consumidores que suspendan el uso de productos para fisicoculturismo presentados como productos que contienen esteroides o sustancias similares a los esteroides. Muchos de estos productos se comercializan como suplementos alimenticios.

Esta advertencia se emitió junto con una carta de advertencia a American Cellular Laboratories Inc. por comercializar y distribuir productos para fisicoculturismo que contienen sustancias esteroideas sintéticas. Aunque estos productos se comercializan como suplementos alimenticios, NO lo son, sino que son medicamentos mal etiquetados que no han sido aprobados.

