



El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos.

## ¿Señales de un accidente cerebrovascular? Reaccione rápidamente.

Cada año, aproximadamente 800,000 personas sufren accidentes cerebrovasculares. Un accidente cerebrovascular, o derrame, sucede cuando el suministro de sangre al cerebro se ve interrumpido o reducido. Los accidentes cerebrovasculares pueden ser devastadores, pero si uno reacciona rápidamente podría aumentar su probabilidad de recuperarse, dependiendo de la gravedad del accidente cerebrovascular.

Use esta guía para identificar los síntomas comunes de un accidente cerebrovascular:

**CARA:**  
Uno intenta sonreír y un lado de la cara se cae.



**BRAZOS:**  
Uno intenta levantar los brazos y un lado se cae hacia abajo.



**HABLA:**  
Uno habla y arrastra las palabras o lo que dice suena extraño.



**TIEMPO:**  
Llame al 911 inmediatamente si presenta uno o más de estos síntomas.



Otros signos incluyen: mareo, dificultad para caminar, dificultad para ver por uno o ambos ojos, confusión, entumecimiento o debilidad en un lado.

Reduzca el riesgo que tiene de sufrir accidentes cerebrovasculares poniendo en práctica estos hábitos más seguros: haga mucho ejercicio (si su profesional de salud lo aprueba), controle sus niveles de colesterol y presión arterial, consuma alimentos saludables y pierda peso si tiene sobrepeso.



Recorte y ponga esta guía en un lugar donde pueda verla fácilmente.

## SALVARSE DE MILAGRO: Reporte los cuasi accidentes

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) define un **cuasi accidente** como “un incidente en el que no hubo daño a la propiedad y no se sufrió ninguna lesión corporal, pero en el que, dado un ligero cambio de posición o tiempo, pudo haber fácilmente ocurrido un daño o lesión.”

**Un ejemplo:** Un empleado se tropieza con un cable de extensión que está en el piso, pero evita una caída agarrándose de la esquina de un escritorio.

**El reportar un cuasi accidente** puede prevenir que vuelva a ocurrir o evitar una posible tragedia. Es importante describir la cadena de eventos que culminó en el cuasi accidente.

**Para hacer esto, observe las reglas de su empresa pertinentes a las reglas formales de reporte de cuasi accidentes**, de haberlas, o haga estas preguntas en caso de ocurrir un cuasi accidente en su lugar de trabajo: ➔

- ❶ ¿Cuándo ocurrió el incidente — fecha y hora? ¿Fue tarde o temprano en el día?
- ❷ ¿Cuáles eran las condiciones? ¿Estaba oscuro? ¿Había mala iluminación?
- ❸ ¿Fueron las condiciones climáticas un factor? ¿Estaba lloviendo? ¿Estaba nevando?
- ❹ ¿Qué piensa usted que causó el cuasi accidente?
- ❺ ¿Tenían puesto todas las personas involucradas el equipo de protección apropiado?
- ❻ ¿Se observaron todos los procedimientos de seguridad?
- ❼ ¿Fue una situación en la que la vida se puso en peligro? ¿O una lesión menor? ¿O daño a la propiedad?
- ❽ ¿Ha habido cuasi accidentes similares? De ser así, preste atención a los patrones.
- ❾ ¿Qué puede hacerse para evitar que este incidente vuelva a ocurrir?



**Es necesario contestar estas preguntas para evitar que este cuasi accidente se convierta en una tragedia.**

## LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

### Prevención del cáncer de la PIEL

Según la Fundación del Cáncer de la Piel (Skin Cancer Foundation), uno de cada cinco estadounidenses desarrollará cáncer de la piel. Y la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer (American Association for Cancer Research) afirma que se calcula que más del 85% de todos los cánceres de la piel están causados por exposición a la radiación ultravioleta del sol.

Éstas son algunas maneras de prevenir el cáncer de la piel:

- ✓ **TRATE** de mantenerse bajo la sombra entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- ✓ **USE** 1 oz de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar del 30 por ciento o más todos los días. Esto puede reducir el riesgo que usted tiene de desarrollar melanoma y carcinoma de células escamosas en un 50% y un 40%, respectivamente.
- ✓ **EXAMÍNESE** la piel desde la cabeza hasta los dedos de los pies todos los meses. Consulte a un dermatólogo si un lunar cambia de color, forma o tamaño.
- ✓ **SOMÉTASE** a un examen anual de los lunares por parte de un dermatólogo.
- ✓ **CÚBRASE** con un sombrero y ropa, especialmente si trabaja al aire libre.



Febrero es el Mes de prevención del cáncer.

## Aprovechándose de las personas de edad avanzada

La Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission — FTC) está constantemente en búsqueda de fraudes, y las siguientes 2 llamadas son estafas que tratan de aprovecharse de las personas de edad avanzada. La primera, personas que se hacen pasar por personal de Medicare están pidiendo información confidencial, como por ejemplos los números de Medicare y Seguro Social a cambio de pruebas de ADN gratis. Otras personas que llaman afirman ser de la Administración del Seguro Social (Social Security Administration — SSA), y dicen que el número de Seguro Social (SSN) de la persona que recibe la llamada está suspendido. El mayor problema es que el identificador de llamadas puede indicar que la llamada es de la Administración del Seguro Social.

Consejos de la Comisión Federal de Comercio:

- No confíe en la información en su identificador de llamadas; los estafadores han descubierto cómo falsificar la información que aparece en los identificadores de llamadas.
- Sepa que los empleados del gobierno no amenazarán con quitarle sus beneficios, no le pedirán dinero ni le pedirán información personal para proteger su número o beneficios.
- Cuelgue el teléfono si la persona que llama le pide su número de Seguro Social, número de cuenta bancaria o información sobre su tarjeta de crédito.
- Reporte las presuntas estafas al Inspector General de la Administración del Seguro Social (SSA Inspector General) llamando al **800-269-0271** u obtenga más información en [consumer.ftc.gov](http://consumer.ftc.gov).



Comparta estas sugerencias con las personas de edad avanzada en su vida.

## ¡DEMASIADO CALIENTE! Prevención de las escaldaduras

Las quemaduras por escaldadura ocurren con mayor frecuencia en la cocina y en los baños. Según la Asociación Estadounidense de Quemaduras (American Burn Association), entre los años 2013 y 2017 se vieron aproximadamente 376,950 lesiones por quemaduras de tipo escaldadura asociadas con electrodomésticos y productos de uso doméstico.

Es posible evitar las escaldaduras asegurándonos de que los niños estén bajo supervisión y poniendo en práctica estas pautas:

**Asegúrese** de que la temperatura del agua en su hogar esté regulada en no más de 120° F.

**Instale** dispositivos que eviten las escaldaduras en los grifos de agua y en los cabezales de las duchas.

**Verifique** la temperatura del agua antes de bañar al bebé. Una temperatura segura es 100° F.

**No** cargue ni sostenga a su niño mientras esté cocinando.

**Use** los quemadores traseros de su estufa y voltee los mangos de la estufa hacia la parte de atrás de la estufa, lejos del borde de la estufa.

**Mantenga** los alimentos y líquidos calientes lejos del borde del mostrador de la cocina.

**Enséñeles** a sus hijos que no deben manipular alimentos preparados en el microondas y que abran los envases calentados en el microondas lentamente para evitar quemaduras causadas por el vapor.

**No** use un guante protector o un agarrador de cocina mojado. En combinación con el calor, esto puede causar escaldaduras.



Del 2 al 8 de febrero se celebra la Semana de información sobre las quemaduras a nivel nacional.

## 10 consejos básicos para las pilas

Cuando se las usa correctamente, las pilas son sumamente útiles. Sin embargo, como todo, hay una manera segura y una no segura de usarlas. Ponga en práctica estos consejos básicos para evitar las lesiones o una explosión durante el uso:

- 1 Observe las pautas del fabricante y asegúrese de usar las pilas correctas para el producto.
- 2 No mezcle pilas viejas con pilas nuevas.
- 3 Use solamente pilas del mismo tipo y marca.
- 4 No use pilas dañadas o desgastadas.
- 5 No mezcle pilas alcalinas con pilas no alcalinas.
- 6 Instale las pilas correctamente.
- 7 Mantenga las pilas tipo botón fuera del alcance de los niños.
- 8 Retire las pilas con un palillo de dientes o una toalla si están corroídas. (No las toque.)
- 9 No guarde las pilas con o cerca de objetos de metal (en bolsillos, bolsos, cajones), esto podría causarles un corto circuito.
- 10 No cargue las baterías que no son recargables.

