

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Seguridad contra incendios

Comprender los riesgos

Los norteamericanos mayores de 65 años forman uno de los grupos con más riesgo de muerte por un incendio. Cada año un promedio de 1,000 norteamericanos mayores de 65 años mueren en incendios. (Las personas mayores de 80 años mueren en incendios con una tasa tres veces superior al resto de la población.) Sin embargo hay una serie de medidas de precaución que los proveedores de cuidado pueden tomar para reducir dramáticamente la probabilidad de que los ancianos se conviertan en víctimas del fuego.

¿Por qué representan los incendios un riesgo especial para los ancianos?

- Es posible que tengan menos capacidad para tomar las rápidas medidas que se precisan.
- Es posible que se hallen bajo los efectos de algún medicamento, que afecte su capacidad de tomar decisiones rápidas.
- Muchos ancianos viven solos y puede que se hallen solos y sin ayuda.

Los ancianos y los peligros relacionados a incendios

- Los accidentes en la cocina son la principal causa de heridas relacionadas a incendios que afectan a los ancianos. La cocina es una de las habitaciones más activas y potencialmente más peligrosas de la casa.
- El uso descuidado de los cigarrillos es una causa principal para las muertes ocurridas a causa de un incendio.
- Los equipos de calefacción ambiental son responsables de gran parte de los incendios en casas donde viven



ancianos. Deben tomarse precauciones especiales con los artefactos de calefacción alternativos, como estufas a leña o los artefactos eléctricos de calefacción.

- Los cables eléctricos averiados son otra causa importante para los incendios que afectan a los ancianos. Las casas antiguas pueden tener graves problemas con las conexiones eléctricas, desde artefactos viejos con defectos en sus cables hasta enchufes sobrecargados.

Recomendaciones de seguridad para los ancianos

- **Incendios en la Cocina.** La mayor parte de los incendios en la cocina ocurren porque se descuidan los alimentos en la estufa o el horno. Si debes salir de la cocina cuando está preparando alimentos, lleva contigo una cuchara o un portaollas para recordar que debes regresar a la cocina. No cocine nunca con ropas sueltas, con mangas anchas que pueden inflamarse fácilmente. Calienta los aceites gradualmente y usa precauciones adicionales con las frituras. Si estallan llamas en una olla cúbreala con una tapa. Nunca tires agua a la grasa que se quema. No uses el fogón ni el horno para calentar la casa.
- **Artefactos para Calefacción.** Solamente compra los aparatos de calefacción aprobados por el Underwriter's Laboratory (UL; Laboratorio de Aseguradores). Solamente utiliza combustibles autorizados por el fabricante del

Cada hogar debe contar con por lo menos una alarma operable para detectar humo. Es mejor tener una en cada habitación. Esto puede doblar la posibilidad de sobrevivir a un incendio.

Artículo continúa en la página 2

Continúa de la página 1 Seguridad contra incendios

aparato de calefacción. No uses aparatos eléctricos de calefacción en el cuarto de baño o en habitaciones húmedas. No seques ni guardes objetos encima de un aparato de calefacción. Guarda los combustibles lejos de las fuentes de calor.

- **Fumar.** No dejes sin atención los materiales para fumar. Usa los “ceniceros de seguridad” con boca ancha. Vacía los ceniceros en el retrete o en un envase de metal cada noche antes de acostarte. Jamás fumes en la cama.

Recomendaciones de seguridad para las personas con incapacidades.

Las personas con incapacidades deben tomar más precauciones a causa de las limitaciones físicas y la capacidad reducida para reaccionar en una emergencia. En algunos casos estas personas puedan necesitar la ayuda de un proveedor de cuidado para practicar las precauciones correctas de seguridad contra incendios.

Las personas con incapacidades deben ser informadas acerca de aparatos especiales para avisarles en el caso de un incendio, como una luz intermitente o una alarma vibradora para las personas sordas o con pérdida de oído.



En el caso de un incendio, planifica una evacuación.

- Conoce por lo menos dos salidas de cada habitación y asegúrate de que un andador o silla de ruedas pueda pasar por las puertas.
- Ponte en contacto con la línea de no emergencia de los bomberos locales y explícales las necesidades especiales. Ellos probablemente tendrán sugerencias acerca de un plan de evacuación, y puede que realicen una inspección de seguridad contra incendios de la casa y que hagan sugerencias acerca de la ubicación y la manutención de las alarmas para detectar el humo.
- Pide a los proveedores de servicios de emergencia que guarden la información sobre las necesidades especiales en sus archivos.
- Guarda un teléfono cerca de la cama para poder llamar al 911 o a su número de emergencia local si hay un incendio.

Source USFA, www.usfa.fema.gov

Idea: Recuerda a reemplazar las pilas de las alarmas para detectar el humo: Hazlo en la primavera y en el otoño cuando cambias el reloj para las horas de verano y de invierno.

¡No pagues demasiado para calentar la casa!

Usa varios artículos de ropa ligera para mantenerte caliente y sigue estas recomendaciones para que el hogar sea más eficaz y cómodo:

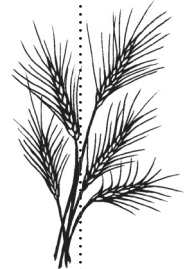
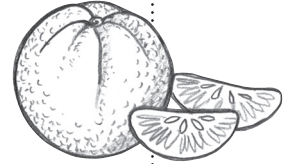
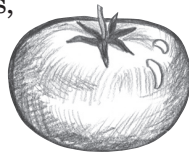
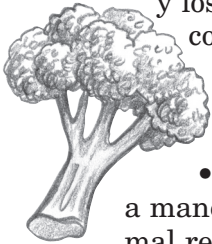
- Cierra el regulador de tiro cuando no estés usando la chimenea.
- Usa sellador en los marcos de las ventanas y las puertas. Usa una toalla rollada contra la puerta para que no entre aire frío.
- Baja el termostato cuando sales, porque cuesta menos calentar la casa cuando regresas que mantener en operación el horno.
- Limpia y reemplaza frecuentemente los filtros porque los filtros sucios reducen el flujo del aire.
- En los días cuando haya sol, abre las persianas de las ventanas que dan hacia el sur, y cierra las persianas durante la noche.



Cuidar a ti mismo—Una dieta saludable para el corazón

Estando tan ocupado con proveer cuidado, es fácil olvidar los grupos alimentarios importantes. Asegúrate de comer unas porciones de las siguientes alimentaciones cada semana:

- Pescado dos veces por semana para mantener la función normal del corazón y la presión arterial normal. Salmón, atún, caballa, sardinas.
- Frijoles tres o cuatro veces por semana para reducir el nivel del LDL (el colesterol “malo”). Si comes frijoles en vez de carne, bajas la cantidad de grasa saturada en tu dieta.
- Verduras cada día para conseguir fibra y los micronutrientes que reducen el colesterol LDL y previenen la calcificación de las arterias. Come el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas y el repollo.
 - Las verduras coloreadas ayudan a manejar el peso, y tener un peso normal reduce la incidencia de la enfermedad cardiovascular. Incluye espinacas, lechuga romana, calabazas, zanahorias y pimientos en tu dieta.
- Las frutas cada día, porque contienen fibra. Come las manzanas, los duraznos, las ciruelas, los damascos, las bayas, la fruta seca y la fruta congelada (pero no el jugo, porque no contiene fibra).
- Cereales integrales cada día. Pan de trigo integral, arroz integral, avena, palomitas.
- Aceite de oliva, de colza o de soja debe reemplazar la mantequilla, la margarina o la manteca. Esto ayuda con el funcionamiento del corazón.
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa cada día para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. No utilices productos lácteos hechos con leche entera. Utiliza leche baja en grasa o sin grasa, yogur, requesón y suero de leche.



Source: WebMD 2002

Vivir riéndose



Inspiración

La tristeza llega sin esfuerzos. La alegría, la diversión y la risa se tienen que planear.

~C.W. Metcalf

Noviembre

es el Mes Nacional de los Proveedores de Cuidado en Familia.

¡Haz algo que disfrutes!

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home™

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2005 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

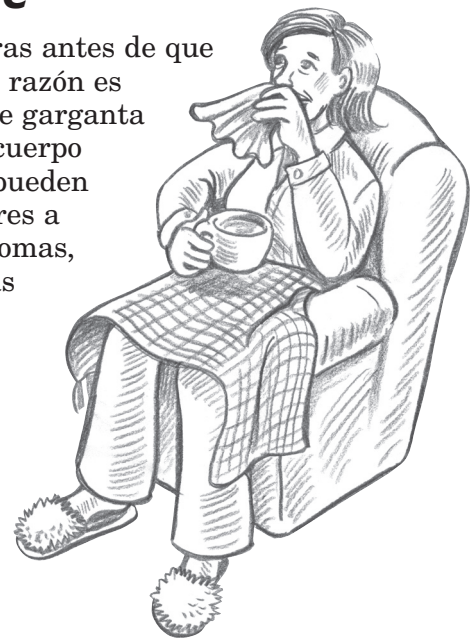
Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

La propagación de la gripe

La gripe es contagiosa durante las 24 horas antes de que una persona empiece a sentirse enferma. La razón es que los síntomas de la gripe, como el dolor de garganta o de cabeza, en realidad son la reacción del cuerpo al virus. Los adultos con síntomas también pueden transmitir el virus a otra persona durante tres a siete días después de que aparezcan los síntomas, y los niños lo pueden transmitir durante más de siete días después de que empiecen los síntomas.

Lávate las manos con frecuencia para evitar la propagación de la gripe.

Source: Centers for Disease Control & Prevention



Ha llegado otra vez la
temporada de la gripe.

No te olvides de conseguir
tu vacuna contra la gripe.

PRÓXIMO EJEMPLAR... TESTAMENTOS EN VIDA

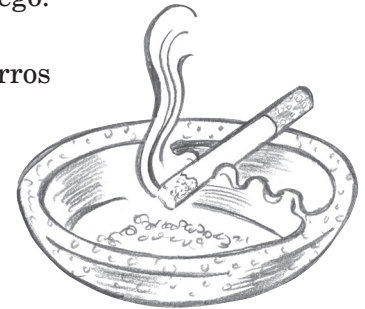
Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

EXAMEN RÁPIDO

Los ancianos corren un riesgo elevado de muerte o heridas causadas por incendios. Los proveedores de cuidado pueden ayudar a bajar ese riesgo. Lee este ejemplar y contesta estas preguntas de Cierto o Falso para repasar lo que has aprendido.

1. Los proveedores de cuidado pueden tomar pasos para reducir dramáticamente la probabilidad de que los ancianos se conviertan en víctimas del fuego.
C F
2. Entre los ancianos norteamericanos el uso descuidado de los cigarros es una causa principal para las muertes ocurridas a causa de un incendio.
C F
3. Cada hogar debe contar con por lo menos una alarma operable para detectar humo. Es mejor tener una en cada habitación.
C F
4. La mayor parte de los incendios en la cocina ocurren porque se descuida los alimentos en la estufa o el horno.
C F
5. No es necesario conseguir aparatos especiales para avisar a personas con incapacidades en el caso de un incendio, como una luz intermitente o una alarma vibradora para las personas sordas o con pérdida de oído.
C F
6. No está bien usar aparatos eléctricos de calefacción en habitaciones húmedas.
C F
7. Guarda un teléfono cerca de la cama para el caso de una emergencia.
C F
8. Usar varios artículos de ropa ligera a la vez ayuda a mantenerse caliente.
C F
9. Para bajar el nivel de colesterol, come pescado, frijoles, verduras, frutas y cereales integrales.
C F
10. Si has sido expuesto a la gripe, no puedes transmitirla a otra persona hasta que empieces a experimentar síntomas.
C F



Nombre _____

Firma _____ Fecha _____