



# ¡Salud SOL!

HCHS/SOL Newsletter

Volume 5, Number 1

Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)

## *¡Celebre la Seguridad en el Hogar!*

Estimado Participante de SOL,

Junio es el mes en que promovemos la seguridad en el hogar. Aproximadamente 245 personas fallecen cada día por lesiones accidentales en el hogar. A SOL le gustaría motivarlo a hacer cambios sencillos en su casa para que sea más segura.



La seguridad en el hogar puede implicar muchas cosas, como la prevención de caídas y lesiones, envenenamientos, riesgos de incendios y la preparación para una emergencia. Muchas de las lesiones o muertes en el hogar, causadas por caídas, envenenamientos e incendios se pueden prevenir.

En este boletín compartimos información importante sobre cómo mantener su hogar seguro. También incluimos un artículo corto para la juventud, por favor comparta este boletín con su familia. SOL espera que esta información le sea útil.

Atentamente,

El Equipo de SOL

## *¡Atención Juventud SOL!*



### **Mantente Fuerte y Sano**

¿Sabes lo que sucedería si haces ejercicio todos los días? Tus huesos y músculos estarán muy fuertes. Además, si juegas activamente, tu cuerpo se relaja y dormirás mejor. Cuando vayas a la escuela te sentirás más enfocado y preparado, ¡por lo que aprenderás más! El ejercicio también ayuda al cuerpo a mantener un peso saludable y mejora la apariencia de tu piel.

Está bien que te gusten los videojuegos, juegos de computadoras o la televisión, pero asegúrate de sólo pasar pequeñas cantidades de tiempo haciendo estas actividades, porque no ayudan a tu cuerpo a sentirse bien y feliz. Así que trata de reducir la cantidad de tiempo que pasas sentado a unas dos horas por día. Otra buena idea es dejar los videojuegos y la televisión para los días que no puedas salir a jugar afuera.

Disfruta de los próximos días de verano jugando al aire libre con tus amigos. Juega al fútbol, al baloncesto, usa tu bicicleta, baila o nada por lo menos una hora al día. Todas las actividades que mantienen tu cuerpo en movimiento ayudarán a que tus huesos y tu cuerpo se mantengan fuertes.

## Seguridad en el Hogar

Cada año, alrededor de 8.9 millones de personas visitan la sala de emergencia debido a una caída. Los adultos mayores de 65 años de edad especialmente tienen un mayor riesgo de caídas y lesiones, como fracturas de cadera y lesiones en la cabeza. **Siga estos consejos para prevenir caídas en el hogar:**

- \* Asegúrese que los pisos y las escaleras estén limpios y libres de objetos y limpie cualquier derrame inmediatamente.
- \* Mantenga una buena iluminación en el interior y exterior en las áreas donde se camina.
- \* Absténgase pararse sobre sillas o mesas.
- \* Ejercítense regularmente para mantener su fuerza y equilibrio.

**Cada año, casi 87 personas mueren a causa de las intoxicaciones accidentales y alrededor de 2, 277 personas son tratadas a causa de ello en la sala de emergencias. Siga estos consejos para evitar intoxicaciones accidentales:**

- \* Sólo tome medicamentos que un médico le haya recetado a usted y sólo tome la cantidad prescrita.
- \* Mantenga los medicamentos en sus envases originales.
- \* Nunca tome medicamentos de otras personas.
- \* Nunca tome medicamentos vencidos.
- \* Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- \* No mezcle productos de limpieza para el hogar.
- \* Mantenga los materiales tóxicos bajo supervisión mientras los usa y almacénelos fuera del alcance de los niños.

**Aproximadamente el 85% de muertes relacionadas con incendios en los Estados Unidos ocurren en el hogar. Casi una de cada tres muertes por incendios en el hogar ocurren en los hogares que no cuentan con detectores de humo. Siga estos consejos para evitar incendios en su hogar:**

- \* Tenga una alarma de humo que funcione en todas las habitaciones de su casa. Pruebe las alarmas y reemplace las baterías con regularidad.
- \* Mantenga los cerillos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- \* Vigile los alimentos que se estén cocinando en la estufa.
- \* Nunca deje velas encendidas sin supervisión.

Una parte importante de la seguridad en el hogar es prepararse para diferentes emergencias, como terremotos, inundaciones, tornados, incendios forestales y huracanes. **Siga estos consejos para ayudar a su familia a estar preparada:**

- \* Prepare un equipo de emergencia que incluya agua, comida enlatada, radio de mano, linterna, pilas, silbato, dinero en efectivo, cobija, un teléfono celular con cargador de baterías, mapa de la zona y un botiquín de primeros auxilios.
- \* Platique con su familia sobre los tipos de emergencias que tienen más probabilidades de ocurrir en su comunidad.
- \* Tenga en mente las necesidades médicas únicas de su familia. Por ejemplo, un inhalador para el asma, insulina extra para la diabetes, medicamentos para reacciones alérgicas y anteojos para quienes los necesitan.
- \* Tenga un plan con su familia en caso de que suceda una emergencia.
- \* Seleccione a un amigo o familiar que viva fuera de su estado para que los miembros de su familia puedan contactarlo si es necesario.
- \* Cree una tarjeta de contacto con la información de su contacto de emergencia (incluya nombre, número de teléfono celular, dirección y correo electrónico). Visite este sitio para ver un ejemplo: <http://www.ready.gov/make-a-plan>.
- \* Elija un lugar de reunión donde los miembros de su familia puedan reunirse después de una emergencia.
- \* Considere tomar una clase de primeros auxilios.
- \* Revise su plan de escape con su familia por lo menos 2 veces al año.

San Diego State University Research Foundation  
 Institute for Behavioral and Community Health Studies  
 Hispanic Community Health Study/Study of Latinos  
 9245 Sky Park Court, Suite 110  
 San Diego, CA 92123