



Seguridad Invernal



Por año se producen aproximadamente 15,000 muertes como resultado de las caídas en la casa o en la comunidad. Todas las personas enfrentan riesgos de caídas, sin embargo los ancianos afrontan mayores riesgos. El 80% de las heridas fatales producto de las caídas afectan a personas de más de 65 años.

En Casa

Estos consejos reducen los riesgos de deslizamientos y caídas en casa:

- * Mantenga el piso limpio. Reduzca el desorden y asegúrese que los cables del teléfono y eléctricos no estén por donde se camina.
- * Mantenga el piso limpio. Limpie la grasa, agua y otros líquidos inmediatamente.
- * Use alfombras antideslizantes para evitar riesgos de deslizamientos.
- * Instale pasamanos en las escaleras y en el baño.
- * Asegúrese que las áreas de la sala estén bien iluminadas.
- * Subirse a lugares altos aumentan las probabilidades de caídas. Utilice un banco o escalera con asegurador para manos cuando necesite alcanzar lugares altos.

Approximately 15,000 deaths each year are a result of falls in the home or community. All age groups are at risk of falling, but older adults are most at risk. Eighty percent of fatal injuries in falls are to people over the age of 65.

Around the Home

Here are some tips to reduce your risk of slips and falls in the home:

- * Keep the floor clear. Reduce clutter and be sure telephone and electrical cords are out of walkways.
- * Keep the floor clean. Clean up grease, water and other liquids immediately.
- * Use non-skid throw rugs to reduce your chance of slipping.
- * Install handrails in stairways and grab bars in the bathroom.
- * Make sure living areas are well lit.
- * Climbing and reaching high places will increase your chance of a fall. Use a sturdy step stool with hand rails when these tasks are necessary.

- * Respete las dosis de los medicamentos
El uso indebido de medicamentos puede causar mareos o debilidad u otros efectos secundarios que llevan a caídas.

Fuera de casa

Durante esta época del año esta región del país está cubierta de nieve y hielo que causan problemas fuera de casa. Debido a seguridad, hay ciertas precauciones que se necesitan tomar antes de salir afuera, sobretodo en invierno.

Estos son algunos consejos para tomar en cuenta cuando salga afuera:

- * Mantenga todos los paseos y entradas a la casa libres de hielo y nieve.
- * Asegúrese que los pasamanos y los escalones estén en buen estado.
- * Asegúrese de que hay suficiente luz afuera para ver los baches de hielo y nieve.
- * Vista ropa adecuada antes de salir. Si es posible, vista ropa en capas. Gorro, bufanda y guantes o mitones son prendas de protección importantes contra el frío.
- * Use zapatos o botas con buena tracción para prevenir caídas.
- * Tenga mucho cuidado al sacar la nieve o si hace ejercicio fuera en el invierno.
- * Si tiene antecedentes de problemas cardíacos, no saque nieve con palas sin autorización del medico.
- * ¡Tómese las cosas con calma! Usar la pala para sacar la nieve, puede aumentar los latidos del corazón y la presión sanguínea, hágalo con calma.
- * Retire sólo la nieve fresca.

- * Follow medication dosages closely.
Using medication incorrectly may lead to dizziness, weakness and other side effects that can lead to falls.

Outside the Home

This time of year in this part of the country snow and ice can cause problems outside the home. There are precautions that you need to take whenever you go outside your home but winter brings additional safety concerns.

Here are some things to keep in mind when you venture outside the home:

- * Keep all sidewalks and entrances to your home free from ice and snow.
- * Make sure hand railing and steps are in good shape.
- * Make sure there is enough light out doors to be able to see snow and ice patches.
- * Be sure to dress appropriately before going outside. If possible dress in layers. A hat, scarf and gloves or mittens are important for protection against winter weather.
- * Wear shoes or boots with good traction to prevent falls.
- * Be especially careful if you shovel snow or exercise outside in the winter.
- * If you have a history of heart trouble, do not shovel snow without a doctor's permission.
- * Take it slow! Shoveling can raise your heart rate and blood pressure; so pace yourself.
- * Shovel only fresh snow

- * Apriete la nieve cuando la saca del camino.
- * No cargue la pala con mucha nieve.
- * No haga esfuerzos hasta quedar exhausto.
Descanse cada tanto.
Recuerde que hacer ejercicio es bueno pero no hay que exagerar.

- * Push the snow as you shovel.
- * Don't pick up too much at once.
- * Do not work to the point of exhaustion. Take a break frequently.
Remember exercise is good but don't overdo it.



Febrero es el Mes del Corazón

Las enfermedades del corazón son la mayor causa de muerte anual en los Estados Unidos. En 2003 causaron más de 2,400 muertes por día.

Por más de 40 años, el Congreso ha designado a febrero como el mes del corazón.

Buenas noticias: Los ataques al corazón son prevenibles. El 75% de los adultos en los Estados Unidos muestran rastros de grasas peligrosas en las arterias, lo que contribuye a problemas cardíacos. Para protegerse de las enfermedades cardíacas, siga las siguientes pautas:

- * Lleve una dieta saludable y balanceada.
- * Haga ejercicio regularmente durante al menos 20 minutos, 3 veces por semana.
- * Evite riesgos prevenibles como el estrés, fumar y la presión alta.

February is American Heart Month

Cardiovascular disease is the single greatest cause of death in the United States each year. In 2003 it was responsible for more than 2,400 death per day.

For over 40 years Congress has designated February as American Heart Month.

Good news: Heart attacks are preventable. Seventy-five percent of American adults already show traces of dangerous fat in their arteries that contribute to cardiac arrest. To protect yourself from heart disease follow these guidelines:

- * Maintain a healthy, balanced diet.
- * Exercise regularly for at least 20 minutes, 3 times a week.
- * Avoid preventable risk factors such as stress, smoking and high blood pressure.



Salmón hervido con Espinacas

(rinde 2 porciones)

½ libra de salmón
1 taza de agua
1 cebollita verde picada
1 hoja de laurel
½ paquete de 10 onzas de espinaca congelada picada
1/8 cucharadita de nuez moscada molida
1/4 taza de queso musarela rallado
pimienta negra

Cortar el salmón en 2 pedazos, lavar y secar. Dejar aparte. En una sartén grande, mezclar el agua con la cebolla y el laurel. A fuego alto, llevar a ebullición. Con cuidado, agregar el salmón y dejar que hierva nuevamente. Reducir el calor, cubrir y dejar cocer de 8 a 10 minutos, o hasta que el pescado se deshaga fácilmente con un tenedor. Retirar el pescado. Cocer las espinacas según las instrucciones del paquete, escurrir bien, retirando toda el agua. Agregar la nuez moscada. Colocar el salmón en un recipiente para horno, agregar la espinaca, el queso y la pimienta. Llevar a horno muy caliente y dejar dorar a 4 pulgadas del tostador, 1 o 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información nutricional por porción: 190 calorías, 8 g grasa, 2 g carbohidratos, 47 mg colesterol y 110 mg sodio

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro M atteson

Traducido por: Beatriz Padilla

Poached Salmon with Spinach

(serves 2)

½ pound salmon
1 - cup water
1 green onions, sliced
1 bay leaf
½ of a 10-ounce package frozen chopped spinach
1/8 teaspoon ground nutmeg
1/4 cup shredded mozzarella cheese
black pepper

Cut salmon into 2 pieces, rinse, and pat dry. Set aside. In a large skillet, combine water, onions and bay leaf. Over high heat, bring to a boil. Carefully add salmon and return to a boil. Reduce heat, cover and simmer 8 to 10 minutes, or until fish flakes easily with a fork. Remove fish. Cook spinach according to package directions. Drain well, squeezing out moisture. Stir in nutmeg. Place fish on a broiler pan. Top with spinach mixture, sprinkle with cheese and pepper. Broil 4" from the heat 1 to 2 minutes or until cheese melts.

Nutrition information per serving: 190 calories, 8 g fat, 2 g carbohydrates, 47 mg cholesterol and 110 mg sodium



Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

