viva bien, trabaje bien

Junio de 2013

Patrocinado por: California Grower Foundation

Junio es el Mes de la Seguridad en el Hogar nacional

Aparte del trabajo y la escuela, las casas son los lugares donde las personas y las familias pasan la mayoría del tiempo, pero ¿cuántas personas han tomado medidas para lograr que sus casas sean más seguras?

Junio es el Mes de la Seguridad en el Hogar nacional. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), cada año las salas de emergencia de todo el país admiten a más de nueve millones de niños menores de 20 años.

El Mes de la Seguridad en el Hogar constituye un momento ideal para obtener información acerca de las principales causas de las lesiones domésticas y las medidas que puede tomar para prevenirlas.

En caso de que se produzca un desastre, puede minimizar el peligro para usted y sus seres queridos con unas pocas medidas preventivas, como los siguientes:

- Crear un plan de seguridad ante emergencias. Haga que su plan sea lo suficientemente simple como para que los miembros más jóvenes de su familia sepan qué hacer sin tener que encontrarlo primero, pero lo suficientemente variado como para abarcar los desastres más frecuentes en su zona. Recuerde, no es suficiente tener el plan si nunca lo pone en práctica.

- Arme un kit de emergencias. Esté preparado para los cortes de luz y los desastres naturales manteniendo lo indispensable a mano. Los artículos esenciales incluyen linternas, agua embotellada, alimentos no perecederos y kit de primeros auxilios.

- Instale alarmas de humo en todos los pisos de su casa y cerca de lugares que pueden representar un peligro de incendio, como chimeneas y estufas. Pruebe las alarmas y las baterías con regularidad.

- Almacene los medicamentos y los productos tóxicos en gabinetes a los que los niños no puedan acceder y pegue el número de teléfono del Centro de Control de Envenenamiento local en la heladera, junto con otros contactos de emergencia.

CGF
CELEBRATING 40 YEARS
CALIFORNIA GROWER FOUNDATION

Seguridad de los fuegos artificiales

Los fuegos artificiales son una tradición estadounidense y un rito de iniciación anual. Sin embargo, los fuegos artificiales, en especial los ilegales, también pueden producir lesiones graves y resultar fatales con facilidad. Durante los meses cercanos al cuatro de julio, se informan alrededor de 200 lesiones relacionadas con fuegos artificiales por día.

Para mantenerse seguro y mantener a sus seres queridos seguros este verano, asegúrese de comprar únicamente fuegos artificiales legales que contengan la etiqueta del fabricante, y almacénelos en un lugar fresco y seco.

Encienda solo un fuego artificial por vez y nunca coloque una parte del cuerpo directamente sobre el dispositivo de un fuego artificial. Retroceda hasta una distancia segura inmediatamente después de encender la mecha.

Nunca lleve fuegos artificiales en el bolsillo ni encienda fuegos artificiales en recipientes de vidrio o metal, y no vuelva a encender un fuego artificial que haya fallado. Siempre cuente con un suministro de agua cerca en caso de incendio y apague todos los fuegos artificiales con agua.

SABÍA USTED QUE

Las bengalas pueden arder a 2000 grados Fahrenheit (1093 ºC), o ser tan calientes como un soplete.

Tres excusas frecuentes para no hacer ejercicios y las maneras de superarlas

Todos tenemos nuestros motivos para no entrenarnos, pero las excusas únicamente nos impiden estar felices y saludables. A continuación, se presentan algunas de las excusas más frecuentes y las maneras de superarlas. Recuerde, nunca nadie se arrepiente de entrenar.

Demasiado cansado: el primer motivo, y el más frecuente, para evitar el ejercicio regular se desvanece apenas comienza a hacerlo por primera vez. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular puede mejorar la energía.

Demasiado ocupado: otra excusa popular es mencionar problemas de programación, lo cual es una salida fácil antes de restarle importancia al gimnasio, pero según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), se necesitan únicamente 75 minutos de ejercicios rigurosos semanales para mejorar la salud.

No motivado: posiblemente, la excusa más difícil de superar; existen varias maneras de fomentar la motivación. Una de las mejores es publicar una meta usando los medios sociales. A nadie le gusta quedar mal en frente de otros, por eso comprométase públicamente para responsabilizarse.

Consejos para ahorrar durante el verano

Puede ahorrar dinero durante todo el año, pero las cálidas temperaturas del verano brindan algunos beneficios adicionales por los días largos y cálidos, así como también desafíos para poder mantenerse fresco. A continuación, presentamos algunos consejos de ahorro mediante el uso de energía solar para contribuir con su saldo bancario.

1. Apague el aire acondicionado: obviamente, el aire acondicionado no es bueno si nunca lo usa, pero trate de establecer un patrón para el uso del aire acondicionado según el clima y el momento del día. Para esos momentos en que haya una brisa o simplemente esté cálido, un ventilador y las ventanas abiertas funcionan muy bien también y por mucho menos dinero.

2. Reemplace los filtros del aire acondicionado: los filtros sucios limitan el flujo de aire y pueden hacer que el sistema funcione durante más tiempo, lo que incrementa el consumo de energía. Los expertos recomiendan cambiar los filtros cada 30 a 60 días o con mayor frecuencia si tiene mascotas o padece alergias.

3. Aproveche las largas horas del día: uno de los mejores beneficios de los largos días de verano es reducir la necesidad de luz en su casa.

4. Cocine afuera: el uso de una estufa o un horno puede generar calor en exceso dentro de su casa. Asar a la parrilla es una de las mejores maneras de aprovechar el tiempo al aire libre cuando el clima es bueno, y permite mantener el interior fresco.

5. Deje que la ropa lavada se seque afuera.

6. Planifique con anticipación proyectos futuros: el final del verano es uno de los mejores momentos del año para obtener grandes descuentos en materiales de jardín y del hogar.

Pescado al horno con verduras

Si bien el asado a la parrilla es ideal para el verano, este plato principal al horno es una de las recetas más saludables y simples que se conocen, lo que le permite permanecer más tiempo en la playa y también lucir excelente.

4 filetes de pescado blanco (frescos o congelados, un total de 16 a 20 oz [de 0.4 a 0.5 kg])
16 oz (0.4 kg) de verduras mezcladas (congeladas)
1 cebolla pequeña (cortada en cubos)
1 cucharadita de jugo de limón (o limón fresco, en rodajas finas)
1 cucharada de hojuelas de perejil (seco o recién picado)
4 láminas de papel de aluminio de 10 x 12 in (25.4 x 30.4 cm)

Precaliente el horno a 450 grados. Separe y coloque los filetes de pescado en el centro de cada cuadrado de papel de aluminio. Combine las verduras congeladas y la cebolla en cubos en un recipiente y mezcle. Coloque las verduras alrededor de los filetes. Rocíe con jugo de limón (o cubra con rodajas de limón) y agregue perejil en la parte superior. Pliegue y hornee durante 10 minutos.

Rendimiento: 4 porciones. Cada porción aporta 360 calorías, 12 g de grasa total, 2 g de grasas saturadas, 120 mg de colesterol y 130 mg de sodio.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

Este folleto tiene fines informativos exclusivamente y no debe considerarse como una recomendación médica. Para obtener más información, consulte con un profesional médico.
© 2013 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.