

Consejos de salud y seguridad para las fiestas

1 Lávese las manos con frecuencia.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, puede limpiarse las manos con productos sanitarios a base de alcohol.



2 Protéjase del frío.

Las temperaturas frías pueden causar graves problemas de salud, en especial, en bebés y adultos de edad avanzada. Manténgase seco y abríguese bien con varias capas de ropa cómoda y de pura lana.



3 Controle el estrés.

Las fiestas no deben afectar su salud. Controle su gastos extras y el sentimiento de obligaciones exagerado. Procure un equilibrio entre el trabajo, el hogar y las actividades recreativas. Busque el apoyo de familiares y amigos. Organice su tiempo. Tómese las cosas con calma y de manera positiva.



4 Viaje de manera segura.

Ya sea que esté por viajar dentro del país o al exterior, asegúrese de tomar las precauciones necesarias para que sea un viaje seguro. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga. Utilice el cinturón de seguridad cada vez que conduzca o que viaje en un vehículo automotor. En el automóvil, sujete a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad del niño.



Las fiestas son un momento de celebración, agradecimiento y reflexión. También son ocasiones para prestarle particular atención a su salud. Durante estas fiestas, regale salud y seguridad, siguiendo estos consejos.



5 Evite el cigarrillo.

No fume ni respire el humo del tabaco de otros fumadores. Si usted fuma, ¡deje de hacerlo hoy mismo! Llame al 1-800-QUIT-NOW o hable con su proveedor de atención médica para que lo ayude.



La mayoría de los incendios en las residencias ocurren durante el invierno. Mantenga las velas alejadas de los niños, mascotas, pasillos, árboles y cortinas. Nunca deje las chimeneas, la estufa o las velas sin atender. No use dentro de su casa o de la cochera generadores, parrillas u otros aparatos que funcionen con gasolina o carbón. Instale en su casa un detector de monóxido de carbono y de humo. Pruebe y cambie las baterías con regularidad.

6 Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los exámenes y las pruebas exploratorias pueden ayudar a detectar problemas antes de que comiencen o de manera temprana, cuando las opciones de tratamiento son mejores. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Programe una consulta con su proveedor de atención médica para un examen anual. Averigüe qué vacunas y pruebas se debe realizar con base en su edad, estilo de vida, planes de viaje, historia clínica y antecedentes médicos de su familia.



9 Manipule y prepare los alimentos de manera higiénica.

A medida que prepara las comidas para las fiestas, manténgase y mantenga a su familia protegidos contra las enfermedades asociadas a los alimentos. Lávese las manos y limpie las superficies de los mostradores con frecuencia. Evite la contaminación cruzada manteniendo la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos (incluso sus jugos) alejados de los alimentos listos para consumir y de las superficies en donde come. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Refrigere enseguida. No deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.



7 Préstele atención a los niños.

Los niños tienen un alto riesgo de lesiones que pueden causar la muerte o discapacidades. Vigíelos cuando estén comiendo y jugando. Mantenga fuera del alcance de los niños los juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar potencialmente peligrosos u otros objetos que presenten un riesgo de ahogo (como monedas o caramelos duros) o un riesgo en general. Aprenda a proporcionar tratamiento oportuno a un niño que se esté ahogando. Asegúrese de que los juguetes se usen de manera adecuada.



10 Coma alimentos saludables y lleve una vida activa.

Con equilibrio y moderación, usted puede disfrutar de las fiestas de manera saludable. Escoja frutas frescas para sustituir los dulces. Seleccione solo uno o dos de los alimentos favoritos que más le tienten. Encuentre maneras divertidas de mantenerse activo, como bailar al ritmo de su música favorita. Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incentive a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día.



8 Prevenga las lesiones.

Las lesiones por caídas y fuegos artificiales, por lo general, ocurren durante las fiestas. Use escaleras plegables en vez de muebles para colgar las decoraciones. Deje que los profesionales sean los encargados de manipular los fuegos artificiales.



Para obtener más información en inglés y escuchar la canción *The 12 Ways to Health*, visite www.cdc.gov/family/holiday

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Oficina de Salud de la Mujer

