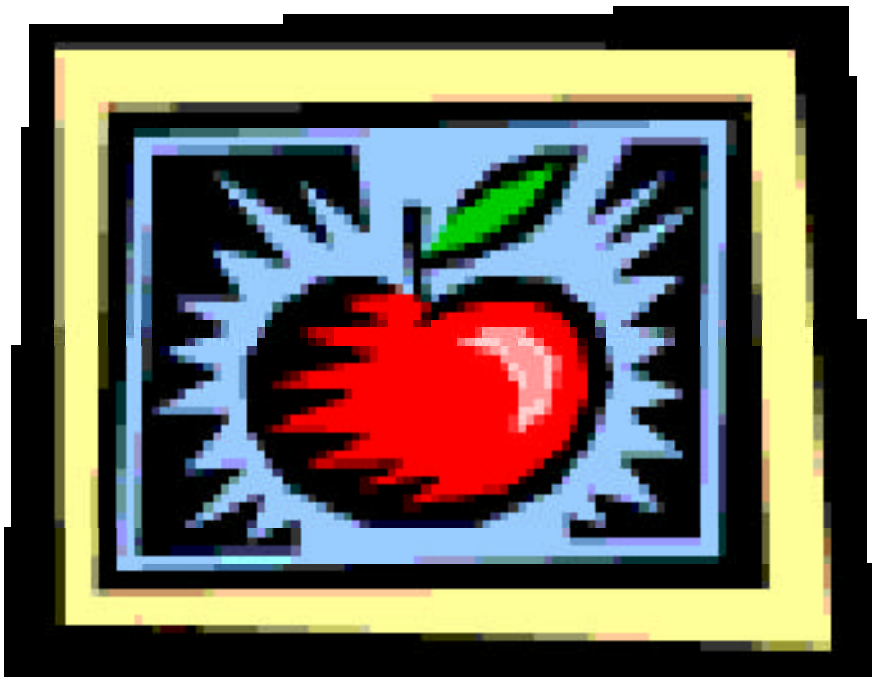
Volumen 1, Edicion 1
Verano, 2002



El Departamento de Retardación Mental
Oficina del Control de Calidad

Vida Saludable

La temporada del verano, y el vivir es fácil ... ¿o lo es?

Vida Saludable (Living Well)

Benvenido a la primera edición de "Vida Saludable", una publicación del Departamento de Retardación Mental de la Oficina del Control de Calidad. "Vida Saludable" será publicado trimestralmente y ofrecerá importante información para los individuos y las personas que los apoyan.

La información incluirá consejería y advertencia sobre la salud, el hogar, el trabajo, consejos de seguridad en la comunidad y "las promesas ejercidas" en los servicios y apoyos para los individuos con discapacidad mental. "Vida Saludable" representa un componente del compromiso continuado de DMR que consiste en compartir información que protegerá y mejorará la calidad de vida de los individuos que nosotros apoyamos. La información y el conocimiento son herramientas poderosas. Nosotros esperamos que esta edición y las futuras de "Vida Saludable" sean utilizadas eficazmente para reforzar nuestro sistema de servicios.

Sus comentarios y sugerencias respecto al contenido de las áreas para las futuras ediciones de la publicación serán bienvenidos. Por favor envíe sus sugerencias a Sharon.Oxx@dmr.state.ma.us ¡Muchas gracias!

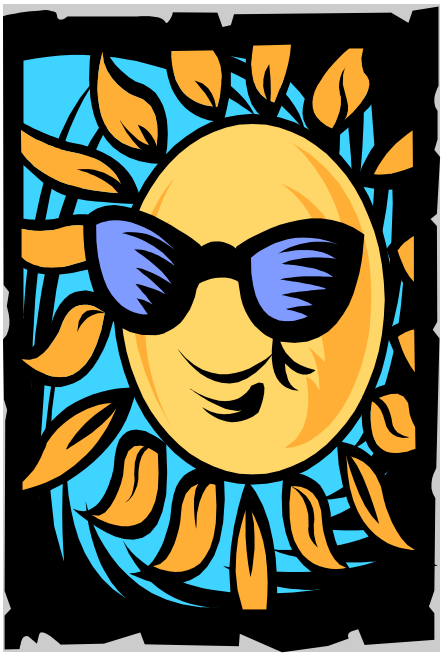
Gerald J. Morrissey, Jr. Comisionado
Departamento de Retardación Mental

Verano 2002

Volumen 1, Edición 1

Vida Saludable

LA DESHIDRATACIÓN



Mientras que prevenir la deshidratación (la falta de fluido suficiente en el cuerpo), es un problema de todo el año para muchas personas, se convierte aun más crítico cuando llega el verano ya que el calor causa la pérdida mayor del fluido a través del sudor y la evaporación. Esto podría significar que en lugar de los 8 a 10 vasos usuales de fluidos sin cafeína por día que uno normalmente consume, una persona puede necesitar consumir hasta dos veces más que esa cantidad para permanecer bien hidratado.

Algunas señales de deshidratación incluyen:

- Cantidad disminuida de orina
- Menos frecuencia para ir a orinar
- Piel seca o labios resquebrajados
- Ojos hundidos
- Menos elasticidad en la piel
- Fiebre
- Con sueño
- Con dolor de cabeza
- Palpitaciones del corazón aumentada
- Orina espesa y oscura

Debido a que muchas personas están tomando ciertos medicamentos requeridos para mantener un nivel estable de sangre para la eficiencia (tal como medicamentos psicotrópicos y para evitar ataques), incluso una deshidratación leve puede causar que los niveles de sangre suban a niveles peligrosos e incluso a niveles tóxicos. Esto puede crear serias consecuencias de salud para el individuo. El incrementar la toma de fluido en los días calurosos y ofrecerlos frecuentemente para que lo tomen puede ayudar a prevenir tal evento.

Y recuerda: chupa-chups, sandía, melón, ensaladas de fruta y gelatina contienen mucha agua. Y el verano es el tiempo perfecto para complacerse en cosas que deleitan.

Exposicion Al Sol

Siempre que usted o la persona que usted apoya estén expuestos al sol, usted necesita aplicar un protector del sol (sunscreen). Compre un producto de calidad que por lo menos sea de SPF-15 (Factor de Protección del Sol de 15) y lo aplica a toda la piel expuesta y debe esperar por lo menos de 30 a 60 minutos antes de exponerse al sol y debe aplicarlo frecuentemente después, sobre todo durante las horas en que el sol está más fuerte o después de sudar o nadar. No solamente le ayudará a prevenir quemadura del sol pero también el cáncer de la piel.
El tomar demasiado sol también es un factor de riesgo para las cataratas, por tal motivo use lentes de sol que bloquean el UVA y UVB de los rayos ultravioletas. ¡Y no se olvide de su sombrero ancho rebosado! **Recuerde, ciertos medicamentos (como los anticonvulsivos, antipsicóticos y medicamentos para la tensión arterial alta) pueden causar que las personas se quemen más rápidamente y más severamente.**

Enfermedades Ocasionadas Por El Calor

- **Los Calambres** ocurren después de las actividades vigorosas como el correr o el jugar al tenis. Sus síntomas son espasmos abdominales dolorosos y calambres en los músculos mayores como las piernas y el abdomen. Los calambres se calman con el descanso, al refrescarse y con agua suficiente.
- ·**El Agotamiento** tiene muchos síntoma-fiebre, sudor constante, desmayo, pulso rápido, tensión arterial baja, piel pegajosa, piel de tono ceniciento y náusea. La demasiada actividad física y no beber suficiente agua es la causa usual. Para tratarlo, vaya dentro y conecte el abanico o el aire acondicionado o repose en un lugar sombreado, póngase ropa fresca, inmediatamente acuéstese con sus piernas elevadas, afloje la ropa apretada, y beba agua fresca o bebidas deportivas.
- **La Insolación** puede ser una amenaza para la vida y requiere ayuda médica inmediata**.** Los síntomas no sólo incluyen aquéllos asociados con el agotamiento de calor, pero también incluye el pulso y respiración muy rápida, delirio, inconsciencia, y falta de transpiración para refrescar el cuerpo.

  Los factores de riesgo para la insolación incluyen:
  - La deshidratación
  - La edad mayor de 65 años
  - La obesidad
  - El consumir alcohol en tiempo caluroso
  - El tener un corazón crónico o enfermedad del pulmón
  - El tomar medicamentos que interfieren con el sistema de regulación de la temperatura del cuerpo.

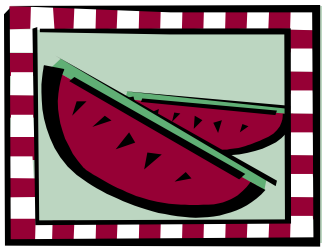
Para prevenir una emergencia de calor:

- Evite el sol directo desde los finales de la mañana hasta las 4 PM
- Limite el ejercicio vigoroso o quehaceres a principio de la mañana o a finales de la tarde.
- Use ropa con colores claros y no apretada
- Beba continuamente agua suficiente o jugo
- Evite cafeína o alcohol
- Coma comidas ligeras

El Envenenamiento de Comida

Los picnics, viajes para acampar y barbacoas son de mucha diversión pero estos pueden causar muy fácilmente las enfermedades ocasionadas al comer comidas malas o tóxicas. Aquí le tenemos algunos consejos para la seguridad y preparación del manejo de comidas.

- Lave sus manos. Si no tiene a su disponibilidad jabón y agua caliente, use toallitas desechables o productos antibacterianos.
- Mantenga las carnes separadas de otras comidas.
- Mantenga la comida cruda separada de la comida cocinada.
- Cubra su comida. Los insectos pueden transmitir la salmonella.
- Cocine completamente la carne, el pollo y el pescado.
- Mantenga la comida caliente y cómala inmediatamente. La comida que es fría manténgala fría y devuélvala al refrigerador o nevera después de servir.
- Use el método de las dos horas: Deseche la comida que ha estado sin comer por más dos horas. (Por una hora si la temperatura está más alta de los 85 grados F.)
- Use el método de comida de antera: Si tiene duda, tírelo.
- Asegúrese que la comida esté servida en platos limpios y que se usen utensilios limpios para comerla.

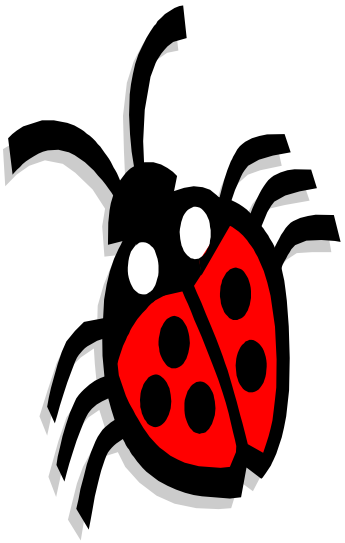


Insectos Que Producen Escalofrio Y Otros Insectos Nocivos

- **La abeja, avispa o picaduras del avispón** pueden causar una emergencia médica si uno es alérgico. Usted debe estar consciente de que usted es responsable por las personas que tienen este problema y debe seguir el protocolo, si sucede el caso de una picadura. Sin embargo, la mayoría de las personas sólo experimenta un dolor agudo que se alivia después de algunos minutos. Es importante quitar rápidamente la púa: use el borde de algo plano como una tarjeta de crédito para rasparlo de la roncha; lave el área y aplique hielo. Continúe supervisando para las señales de infección o el aumento de la inflamación.
- **La Garrapata de Venado** son unos insectos diminutos que viven bajo los matorrales y pueden transmitir la enfermedad llamada Lyme en un porcentaje pequeño de las personas que ellos pican. Use un repelente para el insecto que contenga DEET siempre que salga a tales áreas para protegerse de estos insectos y otros. Use camisa de manga larga, pantalones largos, calcetines y un sombrero si usted está en la región de la garrapata de venado. Cuando usted regrese a casa, cuidadosamente verifique si usted y la persona que usted apoya tienen garrapatas. ¡Y no se asuste! Generalmente, la enfermedad de Lyme que transmite la garrapata, normalmente tiene que estar atada a la piel por lo menos 24 horas para poder transmitir la enfermedad. Las garrapatas pueden ser difíciles de matar, así es que es mejor arrancarlos siempre que sea posible.
- **Los Mosquitos:** Evite las actividades al aire libre al anochecer o al amanecer. Este es el momento cuando ellos están muy activos. Use un repelente para mosquitos. La mayoría de los repelentes son eficaces y duran por muchas horas así es que no tiene necesidad de reaplicarlo. Limpie el repelente de su piel cuidadosamente cuando regrese adentro. Use ropa de color suave y claro ya que los colores oscuros o colores brillantes atraen a los mosquitos.

Si a usted le gustase recibir más información sobre estos u otros temas, nosotros sugerimos que visite el siguiente sitio en la red del Internet

www.state.ma.us/dph



La Seguridad En El Agua

· Evalúe las capacidades y necesidades de cada individuo al estar en los diferentes sitios donde se realizan actividades en el agua, tales como una piscina, el océano o yendo en un bote.

·Asegúrese que el personal tenga conocimiento de las capacidades de las personas y de las destrezas de seguridad para el agua - para que el personal pueda de esta manera apoyar a los individuos - mientras que al mismo tiempo se esté disfrutando de las actividades en el agua.

El disfrutar su tiempo en el agua pueden ser una manera especial de disfrutar los calurosos días del verano. Con algunas precauciones y planificación - como se ha explicado aquí - estas actividades pueden ser la base para unas memorias agradables de un verano divertido.

· Reconozca la vulnerabilidad de cada individuo y proporcione la vigilancia prolongada para asegurar que todos estén fuera de peligro. Recuerde, que en todo momento se debe proveer una supervisión visual para garantizar una seguridad completa.

· Antes de empezar, identifique cualquier riesgo potencial y los exigidos resguardos específicos que los individuos estarán usando para los diferentes ambientes del agua.

Por ejemplo: los riesgos potenciales podrían incluir el saber sobre las condiciones del oleaje para determinar la seguridad al nadar en el océano, o saber la profundidad del agua o los posibles rriesgos en el fondo del agua al nadar en un lago o río. Los resguardos de seguridad incluirían el usar siempre chaquetas de salvavidas al ir en un bote.

· Observe por los síntomas "de demasiado peligro": demasiado cansado, demasiado frío, demasiado sol, demasiada actividad y el estar demasiado lejos de la seguridad.

· Preste atención al tiempo y deje de nadar a la primera indicación de tiempo malo. Sepa qué hacer en una tormenta eléctrica (con rayos, truenos y mucha lluvia)

· Para las piscinas en las casas de los individuos: asegúrese que la piscina esté mantenida con seguridad y que los resguardos estén en su lugar cuando la piscina está temporalmente sin uso. Para más información, refiérase a DMR para "Los Resguardos de Seguridad para Piscinas o comuníquese con Connie Lehr a su correo electrónico: connie.lehr@dmr.state.ma.us