

# Consejos de salud y seguridad para el Otoño

## Siga estos útiles consejos para usted y su familia

### Mantenga a sus niños seguros y saludables.

Participe de las actividades de sus niños en la casa y la escuela para asegurarse de que sean seguras y saludables.

### Tome medidas contra la influenza (gripe).

La forma más eficaz de protegerse contra la influenza es vacunándose cada año en el otoño. Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Lávese las manos frecuentemente. Quédese en casa si se siente enfermo.

### Infórmese sobre los antibióticos.

Los antibióticos pueden curar infecciones bacterianas, no virales. Los resfriados comunes y la influenza son infecciones virales, así que no utilice los antibióticos si tiene una de estas infecciones. Usar antibióticos cuando no se necesita causa que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos, lo que las hace más fuertes y difíciles de matar. Consulte con su médico o enfermera para saber si su enfermedad es causada por una infección bacteriana o viral.

### Disfrute de un *Halloween* en forma segura y saludable.

Haga que las festividades de *Halloween* sean divertidas, seguras y saludables para los niños que piden golosinas y sus invitados.

### Pruebe y reemplace las pilas.

Inspeccione o reemplace las pilas de los detectores de monóxido de carbono dos veces al año, cuando cambie la hora en los relojes en la primavera y el otoño. Reemplace al menos una vez al año las pilas alcalinas de las alarmas detectoras de humo. Pruebe cada mes las alarmas para verificar su buen funcionamiento.

### Mantenga los alimentos en buen estado.

Los alimentos ocupan un lugar central en las celebraciones. Asegure una buena higiene alimentaria mediante las siguientes medidas de precaución: Lávese las manos y limpie las superficies de cocina con frecuencia. Separe los alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Cocine los alimentos a la temperatura adecuada. Guarde cuanto antes los alimentos en el refrigerador.

### Conozca el estado de salud de su familia.

En el Día de Acción de Gracias (*Thanksgiving*) se conmemora también el Día Nacional de los Antecedentes Médicos Familiares. Durante *Thanksgiving* o en otra reunión familiar, hablen de las enfermedades que afectan a su familia y tome nota de ellas. Aprender sobre los antecedentes médicos familiares puede servirle para tomar medidas que lleven a una vida más larga y saludable para todos.

### Prepárese para el frío.

La exposición a temperaturas frías puede causar graves problemas de salud. Los bebés y los ancianos presentan un mayor riesgo en particular, aunque cualquier persona puede resultar afectada. Sepa cómo prevenir los problemas de salud y lo que debe hacer en caso de una emergencia relacionada con las bajas temperaturas. Recuerde que la utilización de calentadores portátiles y chimeneas en los hogares puede aumentar el riesgo de incendios y de intoxicación por monóxido de carbono.

### No maneje y tome alcohol.

El consumo del alcohol afecta las destrezas que se requieren para manejar de manera segura un automóvil. Disminuye los reflejos y entorpece el juicio y la coordinación. Los accidentes vehiculares causados por el alcohol matan a una persona cada 31 minutos y provocan lesiones no mortales a alguien cada 2 minutos. No maneje si ha bebido y no permita que nadie más lo haga.

### Lávese las manos.

Mantener las manos limpias es una de las medidas más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y transmitir los gérmenes a otros. Lo mejor es lavarse las manos con agua corriente y jabón por 20 segundos. Si esto no es posible, utilice desinfectantes para manos a base de alcohol.

### Para más información, visite:

[www.cdc.gov/family/autumn/index.htm](http://www.cdc.gov/family/autumn/index.htm)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
Oficina de Salud de la Mujer