



El Camino Para Tu Salud

Volumen 14 Edición 14

Formato y Traducción: Gloria Inés Gutiérrez

Enero 27, 2001

El Camino Children and Family Services, Inc.

SEGUIMOS CRECIENDO

El Camino Children and Family Services, Inc. ha tenido una de sus mejores épocas de crecimiento. De Diciembre 7 del 2000 a Enero 26 del 2001 hemos ubicado casi 90 niños. Durante este tiempo hemos certificado varias casas para poder cumplir con la necesidades de la agencia. Desde Enero 18 al 26 de Enero hemos recibido un estimado de 2000 llamadas, de personas interesadas en ser padres de crianza. El Lunes 22 y Martes 23 de Enero, 2001 se impartieron 4 clases de orientación por día, con aproximadamente 50 personas en cada clase. El miércoles 24 de Enero se dieron 2 orientaciones con 42 personas en cada clase. Debido a este crecimiento es por lo que contratamos nuevos trabajadores sociales y supervisores para que nos ayuden. Varias agencias se han acercado con el deseo de querer formar parte de nuestra corporación. Nuestro CEO, Jorge Gutiérrez, está en conversaciones con dichas agencias en lo concerniente a futuras uniones.

Nuestro nuevo edificio tendrá espacio para hacerle frente a este crecimiento y podrá manejar las 5 divisiones que tiene la corporación en un solo local. El edificio es de 45,000 pies cuadrados sobre 3.11 hectáreas y con más de 212 espacios para estacionamientos. El salón de entrenamiento puede albergar hasta 300 personas, esto nos ayudará a recibir a todos los interesados en asistir a las orientaciones y los entrenamientos. Esperamos mudarnos a mediados de Abril de este año. Para que tengan una mejor idea del tamaño del edificio, el edificio en el que El Camino está actualmente es 5,000 pies cuadrados y el nuevo edificio es 9 veces más grande.

PADRES DE CRIANZA DEL MES

NOT FOR PUBLIC VIEW

El Camino Children and Family Services, Inc.

Su Equipo de Suministros en Caso de Desastres

Los desastres ocurren en cualquier momento o en cualquier lugar. Cuando un desastre ocurre usted pueda que no tenga el tiempo necesario para responder adecuadamente.

Un derrame en la autopista de un material químico peligroso puede resultar en la evacuación inmediata de la población.

Una tormenta de invierno puede confinar a su familia al hogar por un largo tiempo. Un terremoto, una inundación, un tornado o cualquier otro desastre puede interrumpir los servicios básicos de gas, electricidad, agua y teléfono por días.

Después de un desastre, oficiales locales y trabajadores de auxilio estarán trabajando en el área afectada pero no podrán ayudar a todos inmediatamente. Usted puede que obtenga ayuda en horas o en días. ¿Está preparada su familia para enfrentar la emergencia hasta que llegue ayuda?

Su familia podrá enfrentarse mejor a un desastre si se prepara de *antemano*. Una manera de prepararse es tener disponible un equipo de provisiones para desastres. Una vez que el desastre ocurra usted no tendrá tiempo para buscar o comprar los artículos de primera necesidad. Si usted ha reunido los suministros por adelantado, su familia podrá confrontar mejor una evacuación o un confinamiento en su hogar.

PARA PREPARAR SU EQUIPO

- Revise la lista que le proveemos.
- Reúna los suministros/provisiones que están incluidos en la lista. Puede ser que los necesite si su familia se encuentra confinada en su hogar.
- Coloque las provisiones que usted más va a necesitar en caso de una evacuación en un recipiente fácil de cargar. Estos suministros aparecen marcados con un asterisco (*) en la lista.

Provisiones

Existen seis grupos básicos que debería almacenar en su hogar: agua, alimentos, artículos de primeros auxilios, ropa de vestir, ropa de cama, herramientas, suministros de emergencia y artículos especiales. Mantenga los suministros de emergencia y artículos especiales. Mantenga los suministros que usted crea que va a necesitar en un recipiente fácil de cargar— estos artículos están marcados en la lista con un asterisco. Alguno de los recipientes que pueden usar incluyen:

1. Un basurero grande con tapadera
2. Una mochila de acampar
3. O una valija (maletín) de mano

Agua

? Almacene agua en envases plásticos, como botellas de refrescos. Evite usar envases que se puedan corromper o romper como cartones de leche o botellas de vidrio. Una persona normalmente necesita beber por lo menos dos cuartos/litros de agua al día. Los ambientes cálidos y la actividad física intensa pueden duplicar la cantidad. Los niños, madres que dan de lactar y personas enfermas necesitarán más agua.

? Almacene un galón/cuatro litros de agua por persona, por día (dos cuartos/litros para beber y dos cuartos/litros para preparar comida/uso sanitario)*

? Mantenga un suministro de agua de tres días por persona en su hogar.

Comida

? Carne enlatada, frutas y vegetales listos para comer

? Jugos, sopas y leche enlatada (si es en polvo, almacene más agua)

? Azúcar, sal y pimienta

? Alimentos altos en energía— mantequilla de maní, jaleas, galletas y barras de granola.

? Comida para infantes, personas de edad avanzada o personas con dietas especiales.

? Alimentos que puedan subir la moral y reducir la tensión emocional— galletitas dulces, caramelos, cereales azucarados, café instantáneo, té en bolsas.

Ropa de Vestir y de Cama

* Incluya un cambio completo de ropa y zapatos por persona.

? Zapatos de trabajo y botas*

? Capa impermeable para la lluvia*

? Frazadas o bolsas de dormir*

? Sombrero y guantes

? Ropa interior térmica

? Lentes para el sol



El Camino Children and Family Services, Inc.

Su Equipo de Suministros en Caso de Desastres

Equipo de Primeros Auxilios

- ? Vendas adhesivas estériles de varios tamaños
- ? Gasa estéril de 2 pulgadas (4-6)
- ? Gasa estéril de 4 pulgadas (4-6)
- ? Esparadrapo hipoalérgico
- ? Vendas triangulares (3)
- ? Vendas estériles de 2 pulgadas en rollo (3 rollos)
- ? Vendas estériles de 3 pulgadas en rollo (3 rollos)
- ? Tijeras
- ? Pinzas pequeñas
- ? Agujas
- ? Toallitas individuales húmedas
- ? Antiséptico
- ? Termómetro
- ? Paletilla para la lengua (2)
- ? Un tubo o frasco de Vaselina de Petróleo u otro lubricante
- ? Alfileres de seguridad de distintos tamaños
- ? Limpiador/ jabón
- ? guantes de látex (2 pares)
- ? Loción protectora de sol.

Medicinas que no requieren recetas médicas:

- ? Aspirina u otro analgésico que no contenga aspirina
- ? Medicina para la diarrea
- ? Antiácido (para malestares estomacales)
- ? Jarabe de Ipecacuana (usarlo para inducir el vómito si lo aconseja el centro para control de venenos)
- ? Laxante
- ? Carbón activado (para usarse cuando lo aconseje el centro de venenos)

Herramientas y Provisiones

- ? Juego de cocina desechable o vasos desechables, platos de cartón y cubiertos de plástico*
- ? Manual de preparación en caso de emergencias*
- ? Radio baterías y baterías extra*
- ? Linternas y baterías extra*
- ? Dinero en efectivo, cheques de viajero y menuda*
- ? Abridor de latas manual (no eléctrico), cuchillo de acampar (suizo)*
- ? Extinguidor de incendios: tamaño pequeño, tipo ABC
- ? Tienda de campaña
- ? Alicates
- ? Cinta adhesiva
- ? Brújula
- ? Fósforos, guardados en un envase impermeable
- ? Papel de aluminio
- ? Envases plásticos para almacenar
- ? Luces de emergencia o precaución
- ? Papel, lápiz
- ? Agujas, hilos
- ? Gotero para medicinas
- ? Llave inglesa o de paso para cerrar el gas y el agua
- ? Silbato
- ? Plástico para cubrir
- ? Mapa del área (para localizar los refugios)

Artículos para la Higiene

- ? Papel sanitario, toallitas húmedas individuales*
- ? Jabón, detergente en líquido*
- ? Artículos para la higiene femenina*
- ? Artículos para la higiene personal*
- ? Bolsas plásticas para la basura y ataduras para cerrar las bolsas (con el propósito de la salud personal)
- ? Cubeta plástica con tapa hermética
- ? Desinfectante
- ? Blanqueador para la ropa (cloro)

Artículos Especiales

Recuerde aquellos miembros de la familia que tienen necesidades especiales tales como los bebés y ancianos o personas incapacitadas.

Para los bebés*

- ? Leche en fórmula
- ? Pañales desechables
- ? Botellas/biberones
- ? Leche en polvo
- ? Medicinas

Para los Adultos

- ? Medicamentos para el corazón o la presión alta
- ? Insulina
- ? Medicinas por receta
- ? Productos para higiene de la dentura postiza
- ? Lentes de contacto y accesorios de mantenimiento
- ? Un par de espejuelos extra

? Artículos para el entretenimiento:

Juegos de mesa y libros

? Documentos importantes de la familia

- Mantenga estos documentos en un envase portátil impermeable.
- Testamento, pólizas de seguro, contratos, escritura de la propiedad, bonos bancarios y acciones de la bolsa de valores
- Pasaporte, tarjetas del seguro social, expedientes de vacunas
- Números de cuentas bancarias
- Números de las tarjetas de crédito, nombres de las compañías correspondientes
- Inventario de los artículos de valor en el hogar, números importantes de teléfono
- Expedientes de la familia (certificado de nacimiento, matrimonio, muerte, etc.)

(Continúa en la página 4)

El Camino Children and Family Services, Inc.

Consejos y Sugerencias

(viene de la página 3)

- **Guarde su equipo en un lugar conveniente,**

conocido por todos los miembros de su familia. Mantenga una versión reducida del equipo de desastre en el baúl de su carro.

- **Mantenga los artículos herméticamente cerrados en bolsas de plástico.**
- **Recuerde cambiar el agua que almacenó cada 6 meses.**
- **Recuerde rotar la comida almacenada cada 6 meses.**
- **Revalúe el contenido de su equipo al año. Recuerde reemplazar baterías, ropa, etc.**

- **Pregúntele a su farmacéutico o médico sobre cómo puede usted almacenar sus medicinas recetadas.**

(Cruz Roja Americana)

Nueva Vacuna Contra el Sida

Febrero del 2001 es la fecha para el comienzo de las primeras pruebas en seres humanos de una nueva vacuna contra el virus del SIDA, que tendrán lugar en Sudáfrica y los Estados Unidos. Los experimentos, realizados hasta ahora solamente en animales, han dado confianza a los científicos sobre “lo que la vacuna— un derivado de un preparado contra la encefalitis equina venezolana— puede lograr”.

La vacuna se está desarrollando por el Consejo de Investigaciones Médicas de Sudáfrica y la Universidad de Ciudad del Cabo en colaboración con el laboratorio estadounidense Alphavax.

En Africa subsahariana hay unos 24 millones de personas infectadas con el HIV, de las cuales el 90% desarrollarán más tarde el SIDA. 13 millones de niños de ese Continente han perdido a su madre o a su padre o a ambos, a causa de esta enfermedad y se calcula que en el año 2010 los huérfanos del mundo por este mal, hasta hoy incurable, sobrepasarán los 40

Los Primeros DIENTES

Muchas madres se preguntan qué tan a menudo deben cepillar los dientes de sus hijos pequeños y si será buena idea utilizar dentífricos que contengan flúor. Y podemos informarles lo siguiente:

1. El mejor momento para cepillar los dientes del niño es inmediatamente antes de dormir, en especial si ha comido un bocadillo o ha tomado leche antes de irse a la cama.
2. Con los niños muy pequeños pueden usarse pastas dentales que contengan flúor, pero en ese caso, debe usarse una cantidad pequeña, aun si el agua del lugar donde viven contiene flúor, nunca le vendrá mal y ayudará a proteger el esmalte en los dientes del niño.

Inyección Anticonceptiva

Las autoridades de salud de los Estados Unidos aprobaron la inyección mensual Lunelle para el control de la natalidad, la cual ha obtenido una eficacia superior al 99% de las pruebas clínicas. El producto, de la firma Pharmacia ofrece una alternativa al anticonceptivo inyectable Depo-Provera y al igual que muchos anticonceptivos, funciona a partir de una combinación de estrógeno y progestina. Las mujeres que se hacen aplicar la inyección mantienen sin cambios sus ciclos menstruales y al interrumpir el tratamiento se recupera la capacidad ovulatoria en 2 a 4 meses, según Pharmacia. En sus estudios, más del 50% de las mujeres pudieron embarazarse dentro de los seis meses después que abandonaron el tratamiento con Lunelle, la cual se debe administrar una vez por mes.



Inyección Lunelle