



EL CAMINO PARA TU SALUD

¿Existe un Arma de Fuego en Donde Juega mi Hijo ?

No es suficiente con hablarles a sus niños acerca de los peligros de las armas de fuego.

Los niños por naturaleza son curiosos. Si hay un arma accesible en casa de alguien, lo más probable es que su niño termine jugando con ella.

Así que... PREGÚNTELE A SU VECINO si tiene armas de fuego antes de dejar a su hijo jugar en su casa.

SI LA RESPUESTA ES NO... es algo menos de que preocuparse.

SI LA RESPUESTA ES SÍ... debe asegurarse de que todas las armas estén sin balas y con

y con seguro— lo ideal es que esté en una caja de seguridad para armas— y las municiones guardadas en un lugar diferente. No

MÁS DEL 40% DE LOS HOGARES CON NIÑOS TIENEN UN ARMA DE FUEGO

es suficiente con es-

conder las armas de fuego. Hay miles de historias trágicas de niños que han encontrado las armas que los padres pensaban estaban bien escondidas. Si existen dudas acerca de la seguridad de la casa de alguien, entonces más bien invite los niños a jugar en su casa.

CONSEJOS PARA QUE LE RESULTE MÁS FÁCIL PREGUNTAR:

Pregunte con otras preguntas. Incluya la pregunta junto con otras temas que usted normalmente discutiría antes de mandar a sus niños a otra casa— tales como el cinturón de seguridad para carros, animales, o alergias.

Utilice los hechos. Más

del 40% de los hogares con niños tienen un arma de fuego y muchas de esas armas de fuego no tienen seguros y están con municiones. Por eso al usted hacer preguntas solo está viendo por la seguridad de su niño.

Trabaje a través de grupos. Introduzca el concepto de PREGUNTAR a través de grupos o el esfuerzo de la comunidad, tales como su organización religiosa o PTA.

No Confronte. Presente sus conceptos de forma respetuosa. Usted simplemente está tratando de asegurar que su niño esté jugando en un ambiente seguro. Para más información llame al (212) 983-8705

NO SE NECESITA MUCHO DINERO PARA COMPRAR UNA CASA

Hoy día, existen muchos programas que permiten a los compradores comprar con una entrada de un 5%, 3% o incluso 0%. Aparte del pago inicial (down payment en inglés), hay

que contar también con los gastos de cierre de la transacción, que equivalen de un 3% a un 5% del precio de compra, y los fondos en reserva, de dos a tres meses de fondos

equivalentes a los pagos de la hipoteca que requieren muchos prestamistas.

Gracias al crecimiento de la industria hipotecaria y la popularidad de las hipotecas como

inversión, el mercado se ha expandido, permitiendo la creación de hipotecas más flexibles para los compradores. Además de los programas de hipotecas (sigue en la página 2)

NO SE NECESITA MUCHO DINERO PARA COMPRAR UNA CASA

(viene de la página 1)

convencionales ofrecidos por Fannie Mae y Freddie Mac, ambas compradoras de hipotecas para el mercado inversionista, existen los programas del gobierno, como FHA (Federal Housing Administration), programas hipotecarios especiales locales y programas no convencionales, conocidos como "nonconforming loans". Un corredor de hipotecas te puede asesorar de los programas especiales disponibles en la zona, ciudad o región



donde quieres comprar.

En el caso de estados como California, Nueva York o Massachusetts, donde los precios de las viviendas son sumamente altos, es difícil para muchas personas de recursos modestos ahorrar un 20% del precio de la vivienda. Si se habla de una casa de 200.000 dólares, el pago inicial sería de 40.000, una cantidad sustancial. Por esto, la flexibilidad de los prestamistas en los últimos años ha abierto las puertas a muchas personas que deseaban vivienda propia pero cuyas situaciones financieras se lo impiden.

Dependiendo de las condiciones financieras del individuo, en algunos casos el comprador puede pedir prestado un 100%, sea una hipoteca de 100% o una combinación de la primera hipoteca de 80%, con una tasa más baja, y una segunda hipoteca del 20% con una tasa más alta. Algunas veces, el vendedor tiene fondos para prestarle al comprador. Las hipotecas de alto porcentaje relativo al

precio de venta, conocido como "high LTV (Loan-to-Value) loans", requieren buen crédito y estabilidad laboral. Freddie Mac, una de las empresas que compran hipotecas a los prestamistas (mortgage lenders o mortgage bankers), tiene un programa llamado el Freddie Mac 100, diseñado para prestatarios con excelente historial de crédito pero con baja cantidad de efectivo. Este programa, sin embargo, requiere reservas equivalentes a dos meses de pagos de vivienda a la hora del cierre, e imponen un alto seguro de hipoteca como requisito.

(Los programas hipotecarios de Fannie Mae, Freddie Mac y FHA, sin embargo, sólo prestan al alcance de los residentes o ciudadanos de los Estados Unidos. Los compradores extranjeros no residentes pueden sacar préstamos por medio de programas hipotecarios diseñados para ellos. Estos programas se conocen en inglés como "foreign national loans")

Una compra se puede financiar de muchos modos. Dentro de ese marco, el comprador necesita evaluar sus finanzas y objetivos; ¿Debe dedicar todos sus fondos para el pago inicial, o le sería mejor usar algunos de los fondos para el préstamo del auto o de las tarjetas de crédito? Las tasas de hipotecas en general son más bajas que las tasas de otros tipos de créditos, y por este motivo, casi siempre es más ventajoso usar el dinero disponible para pagar otras deudas. El comprador en efecto "se ahorra" dinero en el proceso.

Al considerar el tamaño del pago inicial, es importante pensar en las futuras necesidades. ¿Se necesitarán fondos para remodelar o amueblar la casa? Se necesitaría comprar otro auto? En fin, cada persona tiene una situación diferente, y no hay una respuesta "correcta" para todos los casos.

SEGURO DE SALUD PARA NIÑOS

Sí hay programas al alcance de tus posibilidades: el programa de seguros para niños conocido como STATE CHILDREN'S HEALTH INSURANCE PROGRAM (SCHIP) pone a tu disposición servicios médicos a bajos costos— o gratis— para bebés,

niños y adolescentes, aún en el caso de familias trabajadoras.

Tu estado y cada estado del país tienen un programa de seguro SCHIP, que es parte de una iniciativa patrocinada por el HRSA, una agencia del Departamento de Salud y Servicios Hu-

manos de los Estados Unidos, que busca garantizar el acceso a la atención de la salud. Este seguro está disponible para niños provenientes de familias trabajadoras, incluyendo familias con individuos de diversos status legales, a un costo bajo o

casi sin costo alguno, para consultas médicas, medicamentos dispensados con recetas, hospitalizaciones, exámenes médicos, etc.

Es muy probable que de los 11.2 millones de niños sin seguro médico (sigue en la página 3)

SEGURO DE SALUD PARA NIÑOS (viene de la página 2)

que cita la Academia Americana de Pediatría para el año 2000, unos 5.8 millones son elegibles para el programa Medicaid, mientras que un 20% o unos 2.2 millones de niños se podrían beneficiar del programa SCHIP.

Las reglas de elegibilidad a estos programas varían de acuerdo a la legislación del estado de residencia, pero en la mayoría de los estados son elegibles los niños sin seguro que tengan

18 años o menos y cuyas familias ganan hasta 34,000 dólares al año (para una familia de cuatro). Algunos estados tienen límites ligeramente diferentes, por lo que es preferible entrar en contacto con la oficina de tu estado.

Aunque no hay un límite en la cantidad de tiempo que su hijo esté en el programa, tendrá que renovar su cobertura periódicamente, generalmente de cada 6 a 12 meses. Siempre y

cuando tus hijos sean elegibles de acuerdo a los criterios establecidos por su estado, pueden permanecer en el programa. Por ejemplo, si tus hijos son elegibles para el programa de Medicaid, no pueden matricularse en el programa SCHIP.

Para más información, puedes llamar al número de teléfono gratis 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669).



DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL PUEDE SALVAR VIDAS

Según los especialistas, el sodio tiene un impacto directo en la tensión arterial de una persona y que ésta se asocia con una amplia variedad de enfermedades.

Muchos de estos trastornos de salud se podrían prevenir si los fabricantes de alimentos redujeran las cantidades de sodio en un 50% en los alimentos preparados durante los próximos 10 años, y si los restaurantes sirvieran más comidas sin sal y permitieran a sus clientes añadir sal al gusto.

Según Steven Havas, de la Facultad de Medicina de la Universidad de

Maryland, si los fabricantes de alimentos redujeran a la mitad las cantidades de sodio de sus productos en un periodo de 10 años la presión arterial de la persona promedio que vive en los Estados Unidos descendería 5mm Hg.

Por consiguiente, indicó el investigador, el país experimentaría un 20% de descenso de la hipertensión, un 14% de reducción de las muertes por accidente cerebrovascular y una disminución total del número de muertes en un 7%. Dicho todo esto, Havas calculó que este cambio específico en el contenido de sodio salvaría

150,000 vidas cada año.

La disminución del contenido de sodio de los alimentos no es malo para los negocios, según Mohammad N. Akhter, de la Asociación Estadounidense de Salud Pública (APHA). Es también lo mejor para los fabricantes de alimentos) el ofrecer alimento de mejor calidad para las personas de los Estados Unidos, explicó Akhter.

El científico añadió que, junto a sus colegas, entre los que se encuentran Claude Lenfant, del Instituto Nacional del Corazón,

(sigue en la página 4)

Un aproximado de 150,000 muertes podrían prevenirse cada año si la industria alimenticia realizara unas pocas reducciones viables en la cantidad de sal (sodio) que se añade a los alimentos.

Disminuir el Consumo de Sal Puede Salvar Vidas

(viene de la página 3)

Pulmón y Sangre, piensa reunirse con representantes de los fabricantes de alimentos y discutir las presentes recomendaciones “para ver cómo podemos llegar a un acuerdo”.

Los especialistas presentaron los detalles de sus recomendaciones en una conferencia de prensa durante la CXXX Reunión Anual de APHA, celebrada en Filadelfia.

Aunque las presentes recomendaciones limitan la ingesta diaria de sodio a 2,400 mili-

gramos, alrededor de 3/4 de cucharadita, la persona promedio en los Estados Unidos consume 4,000 miligramos de sal cada día, o el equivalente a 1 1/2 cucharaditas.

Havas explicó que las personas ingieren el 75% de la sal a través de los alimentos preparados, algunos de los cuales tienen una cantidad inmensa de sodio. Por ejemplo, una taza de Prego Traditional Spaghetti Sauce contiene 1,160 miligramos

de sodio, mientras que un paquete de Nissin Cup Noodles, posee 1,140 miligramos de sodio.

Además, cuando las personas van a un restaurante, sus opciones no son mucho mejores, indicó Havas. Cada plato servido en un restaurante tiene, por lo general, al menos 1,000 miligramos de sodio, dijo, y algunos platos contienen mucho más. Por ejemplo, el científico añadió que una porción de Sbarros

Pizza contiene 1,580 miligramos de sodio. “Y “¿quién come sólo una porción?” se pregunta Havas.

Esta área no se limita a la industria alimenticia, puntualizaron Havas y sus colegas. En vez de eso, indicó el investigador, depende de las personas individualmente estar conscientes de la cantidad de sodio que están consumiendo y optar por elecciones más saludables, en lo posible.

EL MATRIMONIO PARECE ALARGAR LA VIDA DE LOS HOMBRES

El matrimonio parece ser tan bueno para la salud masculina que es menos probable que los hombres casados mueran en un período dado en comparación con los solteros, según investigadores británicos.

El profesor Andrew Oswald y Jonathan Gardner, del departamento de economía de la Universidad Warwick examinaron los datos de más de 12,000 adultos procedentes del Sondeo Británico del Hogar y del

Sondeo Británico de la Jubilación.

Descartando los hábitos de fumar y de beber, los hombres casados fueron el 6.1% menos propensos a morir en un período de siete años que los hombres solteros, hallaron los investigadores.

Las mujeres se beneficiaron menos del matrimonio, ya que su índice de muertes descendió sólo el 2.9%.

Los investigadores han encontrado a menudo que los hombres y mujeres casados están más sanos

que los solteros, y los científicos de Warwick especulan que la esposa puede reducir el estrés del hombre y exhortarlo a llevar un estilo de vida saludable.

Pero ése no parece ser el único factor, indicaron en su informe, que se publicó online en <http://www.warwick.ac.uk/fac/soc/Economics/oswald/>.

“Cómo el matrimonio ejerce exactamente su magia sigue siendo misterioso”, escribieron los investigadores en su informe.

“Quizás una relación personal íntima mejora la salud mental y ayuda a la persona a protegerse de la enfermedad física. Se necesita, por supuesto, más investigación en este campo”, añadieron.

Oswald dijo que los hallazgos desacreditan la idea de que las personas más ricas viven más tiempo.

“Olvídese del dinero. Está tan claro como el agua, a partir de los datos, que el matrimonio, en vez del dinero, es lo que mantiene a las personas vivas”, dijo el investigador en un comunicado.