



Salud y Seguridad durante la época festiva

Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados



Objetivos

- Mencionar los riesgos a la salud y la seguridad durante la época navideña.
 - Identificar medidas de prevención de posibles riesgos para el sano disfrute de la época navideña.
 - Ofrecer recomendaciones para el disfrute sano de la época navideña.
- 

La época navideña

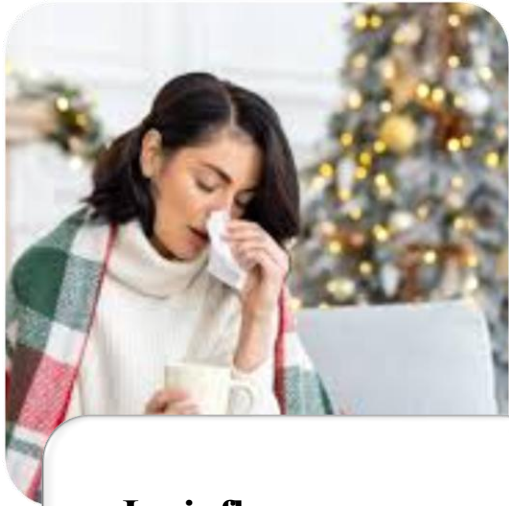
- Puerto Rico suele caracterizarse por tener una temporada navideña extensa, llena de alegría y actividades que fomentan el compartir familiar y de amigos.
- La Navidad dura alrededor de 45 días, empezando luego del Día de Acción de Gracias, extendiéndose hasta mediados de enero y culminando con las Fiestas de la Calle San Sebastián (*SanSe*).
- Los excesos y ciertas conductas antes, durante y después de la celebración, pueden poner en riesgo su salud y seguridad.



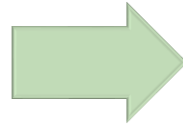


Salud en Navidad

Infecciones Respiratorias



La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por un virus. Los resultados graves pueden ser la hospitalización o la muerte.



El micoplasma es una enfermedad común que puede provocar una infección respiratoria (tal como resfriado) o un tipo severo de neumonía, que se llama neumonía atípica.



El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Esta enfermedad puede ser una leve, moderada, grave o crítica.

¿Cómo podemos prevenirlos?

Influenza

- Vacunándose
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Lavándose las manos y utilizando alcohol o líquido antibacterial.
- Evitando tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Limpiando y desinfectando las superficies con regularidad.
- Evitando a las multitudes.

Mycoplasma

- Evitando tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Evitando el contacto con personas enfermas.
- Limpiando y desinfectando las superficies con regularidad.
- No fumar.



COVID-19

- Vacunándose
- Evitando tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sin lavar.
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Evitando el contacto con personas enfermas.
- Limpiando y desinfectando las superficies con regularidad.

A photograph of a large white plate filled with traditional Christmas food. The plate contains a serving of yellow rice, a portion of meat (possibly pork or beef), a stack of potatoes, and some vegetables. The background is slightly blurred, showing a white cloth and a glass. The text "Alimentación en Navidad" is overlaid in the center of the image.

Alimentación en Navidad

Comience el día con un desayuno liviano

Ejemplos de Desayunos

½ pita integral + 1 huevo + queso

1 rebanada pan integral + 1 jamón + 1 queso

1 wrap pequeño integral + 1 huevo revuelto con vegetales y queso

Claros de huevo con queso + 1/2 taza de frutas

6 oz. yogur + 1-2 cdas. nueces

*Incluya fibra, proteína y un alimento bajo en carbohidratos.

*No llegue a las fiestas con hambre.



Alterne los alimentos que contienen carbohidratos



	Calorías	Grasa	Carbs.	Fibra	Proteína
1 taza arroz con gandules	209	6g	35g	2g	4g
1 pastel de arroz con pollo	205	18g	20g	1g	5g
1 pastel de masa (5 ½ x 2 ½ x ¼)	313	19g	35g	3.5g	10g
1 pastel de yuca (6x2x½)	368	24g	27g	2g	10g
½ taza ensalada de papa	154	6g	22g	2g	7g
½ taza ensalada de coditos	201	11g	20g	2g	5g
½ guineos en escabeche	240	22g	11g	1g	0g

Proteínas

	Calorías	Grasas	Carbs	Fibra	Proteína
4 onzas pavo asado sin piel	180	4g	0g	0g	33g
4 onzas cerdo asado sin piel	198	8g	0g	0g	31g
4 onzas carne de cerdo frita	291	13g	0g	0g	40g
1 onza morcilla sin arroz	107	10g	0g	0g	4g

Otros	Calorías	Grasas	Carbs	Fibra	Proteína
1 taza asopao de pollo c/ arroz	327	7g	35g	3g	29g
1 taza cuajitos guisados	509	44g	10g	2g	20g
1 taza gandinga (hígado)	181	4g	9g	1.5g	26g
1 taza mollejas guisadas	468	23g	11g	3g	53g
1 taza mondongo con papa	302	11g	26g	5g	24g

*Porción recomendada: 25 gramos

*Tenga en consideración los aderezos o salsas extras, ejemplo: Mayo ketchup.



Si quisiera un “gustito” dulce

- Debe sustituir por ½ porción de la cantidad total de los carbohidratos.
- Controle la ingesta de coquito y otras bebidas alcohólicas.



Postres	Calorías	Grasa	Carbs.	Fibra	Proteína
½ taza arroz con dulce	164	1g	37g	0g	1.5g
½ taza de torta (<i>cake</i>) bien me sabe	382	17g	57g	1g	3g
½ taza budín de pan c/ron	237	8g	34g	1g	7g
½ taza flan de coco	345	13g	49g	0g	10g
½ taza majarete	195	4g	35g	0g	5g
½ taza tembleque	349	28g	26g	2g	3g

Otros	Calorias	Grasa	Carbs.	Fibra	Proteína
4 oz. Coquito	299	9g	20g	0g	5g

Recomendaciones para controlar sus porciones

Ejemplo de Combos	Calorías	Grasa	Carbs.	Fibra	Proteína
#1: 1tz. Arroz con gandules + 4oz. cerdo	407	14g	35g	2g	35g
#2: 1 pastel de masa + 4 oz. cerdo	511	27g	26g	3.5g	41
#3: ½ tz. Arroz con gandules + ½ pastel de masa + 4 oz. cerdo	460	21g	30g	3g	31g
#4: ½ pastel de masa + ½ tz. Ensalada de papa + 4oz. cerdo	508	24g	35g	4g	43g
#5: ½ tz. Arroz con gandules + ½ tz. Ens. Coditos + 4 oz. cerdo	504	22g	38g	3g	35g
#6: ½ pastel de masa + 4 oz. Cerdo + ½ tz. Arroz con dulce	518	18g	50g	2g	37g



Recomendaciones generales

- Comer cerca de la hora habitual, para mantener los niveles de azúcar en la sangre.
- Planifique de antemano los carbohidratos que comerá.
- No salte las comidas.
- Realice ejercicios, puede ayudarlo a digerir mejor los alimentos y reducir el estrés.
- La meta debe ser: **No aumentar de peso.**



Al momento de cocinar, considere su estado de salud:



Para controlar la cantidad de grasa, use:

- Ingredientes con 5 gramos o menos por ración.
- Menos cantidad de ingredientes que aportan grasa.

Para reducir la cantidad de azúcar, use:

- Sustituto de azúcar sin calorías
- Porciones más pequeñas

Para reducir la cantidad de sal/sodio, use:

- Alimentos frescos o congelados.
- Alternativas sin sal, reducidos o bajos en sodio (140 mg o menos)
- Hierbas y especias en lugar de sal.

A conceptual image for a Christmas security presentation. It features a Christmas tree in the background, partially obscured by yellow caution tape. The tape is draped in an 'X' shape across the tree, with the words 'DO NOT CROSS' and 'CRIME SCENE DO NOT CROSS' visible on the upper sections, and 'KEEP OUT' repeated on the lower sections. A yellow hard hat is positioned at the top of the tree. The background is a light blue with bokeh light effects. At the bottom, there is a decorative border with horizontal stripes of blue, green, and orange.

Seguridad en Navidad

¿Cómo prevenir daños a la salud?



- Aunque parezca inofensivo, hay ciertos artículos de venta libre que pueden causar daños serios a la salud.
- La pirotecnia puede causar quemaduras hasta de tercer grado, intoxicaciones con gases, problemas respiratorios y daños a los ojos, oídos o extremidades.
- Algunas personas han perdido uno o varios dedos, cuando la pirotecnia sale en la dirección equivocada. Además, puede iniciar incendios, que pueden ser incluso más peligrosos.

¿Cómo prevenir accidentes en el hogar?

Todos los años, niños y adultos sufren múltiples accidentes relacionados con cortocircuitos eléctricos, quemaduras y caídas asociadas a la manipulación de la decoración navideña.



Asegúrese que tenga buen soporte para subirse.

Procure que haya un acompañante para que le ayude.



Evite colocar las luces decorativas o el árbol de Navidad cerca de cortinas, telas, papeles, plástico, madera o cualquier material flamable.

Cuidado de las mascotas

- Las mascotas son parte de la familia.
- Durante las fiestas navideñas, las mascotas suelen ser vulnerables a los ruidos causados por la pirotecnia. Siga estas recomendaciones para el cuidado de sus mascotas:



Colóquele una placa de identificación.



Auménteles la cantidad de actividad física para que estén más cansadas.



No, los dejes solos ni amarrados.



Prepáreles un área oscura con ventilación y sus juguetes favoritos.



Considere el uso de tranquilizantes bajo la supervisión del veterinario.

El alcohol y los accidentes de tránsito



El **alcohol** es una sustancia que afecta el buen funcionamiento del cerebro. Además, altera el pensamiento, el razonamiento y la coordinación.

Las siguientes habilidades son esenciales para operar un vehículo de manera segura.

El **equilibrio**, el **habla**, la **visión**, el tiempo de **reacción** y la **audición** se vuelven más lentos para detectar el peligro.

El **juicio**, el **autocontrol**, el **razonamiento** y la **memoria** se deterioran.

Se puede perder la **memoria** a corto plazo, se dificulta, el control de la velocidad y la capacidad para procesar información.



Regalos seguros en Navidad

Al momento de seleccionar juguetes, asegúrese:



Sea adecuado para la edad:

- La edad para la cual están destinados los juguetes se determina por **factores de seguridad**, no por la inteligencia o madurez del niño.



Sea adecuado a la personalidad:

- El **temperamento**, los **hábitos** y el **comportamiento** del niño/a pueden influenciar el uso de los juguetes.



Sepan usar los juguetes:

- Leer las **instrucciones de uso** y las **precauciones** a tener en cuenta.
- Es necesario **supervisar a los niños** mientras juegan.

Al momento de seleccionar juguetes:

- Tenga en cuenta las siguientes precauciones en aquellos juguetes que:

Sean pequeños o con partes que se puedan desprender fácilmente.

Que quepan en la boca de un bebé o niño pequeño.

Que tengan cuerdas, cintas, cables, piezas proyectiles y bordes afilados.

Que produzcan ruidos fuertes o generen luz brillante.

Que contengan materiales tóxicos.



*Los juguetes deben ser seguros para todas las edades. Cada vez que un juguete entre en contacto con la saliva u otros fluidos corporales, se debe desinfectar, enjuagar y secarse al aire.

Esté atento a las advertencias de las etiquetas de seguridad de los juguetes



Al comprar juguetes recuerde...

Cuanto más pequeño es el niño, más grande debe ser el juguete.

Evite comprar juguetes que se disparen o deban ser lanzados si no cuenta con el espacio adecuado para utilizarlos.

Los juguetes que fomentan la violencia no deben formar parte de las actividades de juego para nuestros niños.

No compre juguetes para satisfacer un capricho momentáneo del niño.



Evalúe los videojuegos que promueven la violencia, incluso cuando estén clasificados como aptos para todas las edades.

El mejor juguete no es necesariamente el más caro.

Algunos juguetes pueden generar efectos negativos en el ámbito emocional o social.

Los juguetes no sustituyen la atención, el cuidado y el amor que usted le dé a sus hijos (as).

A photograph of two young women wearing red and white Santa hats. They are both smiling and looking down at a smartphone held by the woman on the right. The woman on the left is holding a white mug. The background is softly blurred, showing indoor plants and a bright, airy setting. The overall mood is warm and festive.

Salud Emocional en Navidad

Emociones en la Navidad



Aunque la Navidad es una época de celebración, muchas personas manifiestan episodios agudos de tristeza e incluso depresión.



Si nota que algún familiar está triste o necesita ayuda, acompáñelo, escúchelo e invítelo a compartir. No lo deje solo y busque ayuda profesional.

**Si necesita ayuda llame a la
línea PAS al:
1-800-981-0023
o al 9-8-8**



Recomendaciones para cuidar las emociones en Navidad:



Cree nuevas tradiciones o adapte las ya existentes a la circunstancia actual.



Buscar apoyo en sus amigos o en personas significativas de su entorno.



Cuide de usted, aproveche los días libres para relajarse o realizar actividades que le resulten agradables.



Participe en actividades solidarias, por ejemplo, campañas de recogida de juguetes o repartición de alimentos.



Buscar ayuda profesional

Incluya resoluciones en su lista de año nuevo



¡Gracias!

Referencias

- <https://kidshealth.org/es/kids/fireworks-esp.html>
- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- <https://www.animal-ethics.org/como-dana-la-pirotecnia-a-los-animales/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/flu/symptoms-causes/syc-20351719>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000082.htm>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
- https://www.cdc.gov/diabetes/es/healthy-eating/la-alimentacion-saludable-y-las-fiestas-de-fin-de-ano.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/holidays-healthy-eating.html
- <https://www.nhtsa.gov/es/conducir-de-forma-riesgosa/manejar-bajo-la-influencia-del-alcohol#:~:text=En%202021%2C%2013%2C384%20personas%20murieron,muertes%20se%20hubieran%20podido%20prevenir.>
- <https://lineapas.assmca.pr.gov/>
- <https://psicologiaymente.com/social/tristeza-soledad-y-angustia-en-navidad>
- <https://www.behealthpr.com/consejos-para-elegir-juguetes-sin-riesgos-en-esta-navidad/>
- <https://www.discoverpuertorico.com/es/articulo/tradiciones-navidenas-en-puerto-rico>



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite su médico primario.



Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389