



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Noviembre 2009

En las páginas interiores:

La investigación biomédica... pag 2

Cómo ahorrar en los alimentos... pag 3

El maltrato a los ancianos... pag 5

El Job Corps... pag 6

La seguridad en las escuelas... pag 8

La gripe porcina... pag 9

Y mucho más...

WWW

.LaManoAmiga

.org

Conozca la ley para un detenido

El derecho al silencio

“Usted tiene derecho a guardar silencio. Cualquier cosa que usted diga puede y será usada en contra suya en un tribunal. Usted tiene derecho de tener un abogado presente durante el interrogatorio. Si no tiene suficiente dinero para pagarlo, se le

asignará uno. ¿Comprende estos Derechos?”

Constantemente escuchamos estas palabras en programas populares de televisión – y que son repetidas diariamente por los policías de los Estados Unidos. Pero aunque la mayoría de nosotros las hayamos oído, muchos no comprendemos realmente cuánta protección encierran estas cuatro oraciones que se llaman “Derechos Miranda” (Miranda Rights).

Para una persona que ha sido acusada de cometer un delito, ser interrogada por la policía puede acabar siendo una de las experiencias más traumáticas de la vida.



Foto: ejwlover

La ley nos brinda una protección importante: aprenda a usarla.

Continúa en la página 4

Noticias útiles

Mejores condiciones para los detenidos

En los tribunales del país, cada día se escuchan historias de familias que están sufriendo la pena de tener a algún conocido o familiar encarando el proceso de deportación. Este es un tema profundo que requiere

mucha voluntad y valentía política y que por el momento parece que no va hacia ningún cambio grande. La agravante es que los procesos de deportación parecen haberse triplicado en los meses recientes. Ahora ya no se ven las grandes redadas a los centros de trabajo, pero la política parece estar

Continúa en la página 4



La Secretaria Napolitano propone alternativas a las cárceles.

Oportunidades en la educación

El gobierno quiere más latinos en la investigación biomédica

El gobierno quiere más latinos en la investigación de la ciencia médica y biomédica, y para esto, tiene programas de incentivos para que estudien una carrera con la ayuda económica que otorga el propio Gobierno Federal.

El programa, MARC U-STAR da apoyo en forma de subvenciones económicas para los estudiantes de los grupos minoritarios en los EEUU y está orientado a lograr niveles de doctorado.

Los fondos van directamente a los colleges y universidades, y son utilizados para estudiantes que califiquen, no solo por pertenecer a un grupo minoritario, sino también por presentar un nivel de

calificaciones sobresaliente (honors).

Los candidatos deben estar interesados en cursar estudios de postgrado para ser considerados, y la solicitud debe hacerse durante los dos años en que el estudiante esté cursando el diplomado.

Existe poca información en español acerca de los detalles del programa, por ende, le sugerimos que si usted no habla inglés, busque ayuda para investigar más a fondo. Para ello, le proveemos el sitio de internet <http://www.nigms.nih.gov/Minority/MARC/PartInstUSTAR.htm> donde están las instituciones

para el nivel de post-grado.

Y en este otro sitio <http://www.nigms.nih.gov/Minority/MARC/PartInstUSTAR.htm> las instituciones para el nivel de diplomado.



Hay incentivos especiales para minorías.

Preparación antes de la emergencia

Una guía completa para la preparación ciudadana

¿Está listo?

Esta publicación incluye sugerencias para la seguridad en situaciones de riesgo y desastres, y contiene información actualizada acerca de la preparación y la protección.

Además de la información sobre la mayoría de los desastres naturales y tecnológicos, se incluyen nuevos capítulos sobre:

“Los animales en un desastre,” “Calor extremo (onda de calor),” “Derrumbes de tierra y flujo de escombros (deslizamientos de lodo),” “Escasez de agua de emergencia” e información

nueva y actualizada sobre el terrorismo. La preparación es una acción que funciona. Las acciones que usted tome ahora, ayudarán a proteger a su familia y reducirán el impacto que una emergencia pueda tener en sus vidas.

Estas acciones son centrales a todo lo que hace la FEMA (Agencia Federal a cargo de la preparación y respuesta a los desastres naturales) y son el motivo por el cual el Presidente Bush estableció el Citizen Corps (Cuerpo de Ciudadanos), una iniciativa a nivel nacional que comprende la educación del público, el entrenamiento de los ciudadanos y los programas de voluntarios.

El objetivo de la FEMA es tener una nación preparada, y esto es posible con una participación a nivel familiar.

Comuníquese con su oficina local de manejo de emergencias para obtener información sobre los riesgos específicos de su área, y/o para ofrecerse como voluntario para ayudar a que su comunidad esté mejor preparada.

Para más información sobre cómo convertirse en voluntario y cómo obtener esta publicación del gobierno, visite el sitio de internet:

http://www.fema.gov/spanish/pdf/areyouready/areyouready_full_sp.pdf

Ideas para la economía del hogar

Cómo ahorrar en los alimentos

Las mujeres que recién llegan de Latinoamérica son, probablemente, mucho más sabias y eficientes en el manejo de la economía del hogar que cualquier consejo que podamos darle en *La mano amiga*. Sin embargo, como nuestra tarea es orientar y aconsejar a la gente que recién se está acomodando a la cultura estadounidense, quizá podamos ayudarle a ahorrar un poco con algunas ideas prácticas.

1. Plante hortalizas en terreno ajeno: Mucha gente que llega de México y Centro América tiene experiencia en trabajar con la tierra, pero vive aquí en un departamento.

Existe una alternativa que se está popularizando cada vez más en varias ciudades del país. Funciona así: la persona que sabe plantar y cultivar la tierra le propone a uno o más dueños de casa (con jardín), plantar vegetales en cooperación. Uno de los socios pone la tierra y el otro las semillas y el trabajo, y ambos comparten los frutos por igual.

En mi casa lo hicimos este verano y tuvimos una ¡excelente producción!

2. Agricultura comunitaria: Usted paga una cuota anual a un granjero local, y éste comparte una porción de todo lo que cosecha en el año. En otros casos, usted paga una cuota anual y el granjero le permite cosechar en una porción de su tierra.

Existe un sitio de Internet (en inglés)

donde usted puede ubicar agricultores comunitarios de su zona: <http://www.localharvest.org/csa/> En el mapa



Ahorrar sin bajar la calidad de la alimentación, es posible.

que aparece a la derecha, ponga su código postal (zip code) y el nombre de su Estado y haga clic en el botón de búsqueda.

3. Mercados de granjeros o “Farmers’ markets:” Si usted no está vendiendo algo en el mercado de granjeros que se organiza en su ciudad, le aconsejamos que se convierta al menos en cliente. Generalmente se encuentran productos frescos de muy buena calidad, y más baratos que en los supermercados.

4. Evite las comidas procesadas: No deje que la influencia de la TV le robe el valor de la costumbre de cocinar comida fresca para su familia. Además de ser más saludable, la comida que usted prepara es siempre más económica.

Generalmente las comidas que ya vienen “listas” o semi-listas son mucho más caras (compare el arroz a granel con cualquier arroz condimentado y con un nombre bonito en una etiqueta de colores).

5. Descubra las cooperativas de alimentos: En casi toda ciudad de los Estados Unidos, existen “Food co-ops” (Cooperativas de alimentos). Estas organizaciones están compuestas por miembros (solo hace falta inscribirse) que se convierten en compradores grandes, logrando, de esta manera, mejores precios, al estilo de un supermercado pero con la diferencia de que nadie recibe una ganancia y todos los miembros se benefician, accediendo a

precios de descuento en buenos alimentos.

No hemos encontrado un buen sitio de internet en español, para que usted pueda ubicar una cooperativa en la ciudad donde vive, pero le proveemos un sitio en inglés <http://www.cooperativegrocer.coop/coops/> que es muy sencillo de usar. Aquí encontrará cooperativas en su región, y si aún no las hay, considere la opción de organizar una con la gente que usted conoce. Se sorprenderá del poder que puede tener una cooperativa a la hora de negociar precios al por mayor.

Visite el sitio, busque la casilla View Co-ops By, busque su Estado donde dice State, y haga clic. ¡Eso es todo!

Conozca la ley para un detenido pag 1

El derecho al silencio

Generalmente la lectura de estos Derechos Miranda es rápida y ocurre de manera nublada y confusa, haciéndose aún más difícil digerir la enorme protección que contienen estas simples palabras, en esas difíciles circunstancias.

¿Qué significan realmente?

Que usted no debe hablar con la policía. La mejor posición es siempre aplicar el derecho a mantener silencio. Incluso siendo inocente, se dan casos en los que la policía manipula la información que se le brinda para que la persona diga algo que se entienda como una admisión de culpabilidad.

Cuando se pretende interrogarlo, lo mejor es cerrarse en las frase "I don't want to talk to you. I want a lawyer." "No quiero hablar con usted, quiero un abogado."

Noticias útiles pag 1

Mejores condiciones para los detenidos

focalizada en deportar a la gente que por algún motivo (ajeno a inmigración) ha sido detenida.

Las cárceles estatales y de los condados están sobre-pobladas - y en parte están llenas - por el excesivo número de personas que se encuentran detenidas por alguna acusación o delito menor y que normalmente no requeriría detención, pero que en estos casos, se encuentra allí por orden de las autoridades federales de inmigración, en espera de una definición.

¿Si la policía no me lee mis Derechos Miranda, pueden aun hacer uso de mis declaraciones?

La policía no esta en la obligación de advertirle que NO haga comentarios voluntariamente. A veces una persona hace declaraciones voluntarias después de su arresto. Con frecuencia el detenido, en su sorpresa, dice cosas como "Esta vez la embarré" o "No quise hacerlo" o "el arma no es mía - es de mi hermano".

Si la persona hace este tipo de comentarios de forma espontánea (no obligada por la policía), casi siempre serán admisibles en un tribunal, y si las declaraciones conducen a la obtención de otras pruebas, es posible que puedan ser usadas como evidencia legal aunque hubiesen sido obtenidas en violación de los Derechos Miranda.

Por todo lo mencionado arriba, es mejor no decir absolutamente nada cuando se es arrestado por un delito.

¿Puede mi silencio ser usado en contra mía en un tribunal?

Cuando una persona elije permanecer en silencio después de que le hayan leído sus Derechos Miranda, ese silencio NO puede ser utilizado en su contra. No hay desventaja alguna en ejercer su derecho a mantener silencio, por eso, apenas escuche a la policía decir esas cuatro simples oraciones, manténgase en silencio y pida inmediatamente un abogado.

Escrito por Hannah Seigel, ESQ. Fundadora de LYRIC (Learn Your Rights in Colorado, lyricolorado@gmail.com) para La Historias de éxito.

Cómo obtener una tarjeta de crédito: 1 (800) 325-0778

la ley sean menores y que estén esperando una decisión de deportación.

Para esto, se están considerando "hoteles reformados, asilos y otras instalaciones residenciales," incluyendo también distintas formas de supervisión, como el monitoreo electrónico con pulsera.

El DHS arrestó a unas 378,000 personas el año pasado, lo cual significa unas 40 mil camas en distintos centros de detención.

El cuidado de los más débiles

Las formas del maltrato a los ancianos



Hay muchas formas de abuso a esta frágil edad.

El maltrato al adulto mayor es un problema creciente. Aunque no sabemos cómo detener su crecimiento, el interés y la participación de gente como usted es muy importante, ya que podría detectar las señales de un posible problema y hacer una llamada para pedir ayuda.

Para eso, es fundamental que conozca algunas definiciones de maltrato:

El maltrato físico se define como el uso de fuerza física que pueda resultar en lastimadura corporal, impedimento físico o dolor. Los actos típicos son los golpes, empujones, sacudones, patadas pellizcos y quemaduras. También se incluyen el uso inapropiado de drogas, la limitación o restricción física y el castigo corporal de cualquier clase.

El abuso sexual se define como contacto sexual de cualquier tipo con un adulto mayor, sin su consentimiento. El

contacto sexual con una persona que está incapacitada para dar su consentimiento también está incluido, como están incluidos el acto de tocar y las acciones de forzar la

desnudez, sodomía y violación.

El abuso psicológico o emocional se define como la acción de producir angustia, dolor o aflicción a través de actos verbales o no verbales. También se incluyen la agresión verbal, los insultos, las amenazas, la intimidación, la humillación y el acoso. Otros tipos de abuso en esta categoría son el aislamiento de un anciano en relación a su familia y amigos o a sus actividades regulares, y/o darle el “tratamiento del silencio” que consiste

en ignorar y aislar a alguien dentro de un grupo humano.

El descuido se define como la negativa a cumplir con las obligaciones que se tiene para con un anciano o como la falta de atención por parte de una persona que tiene un compromiso fiduciario (por ejemplo, el pago de servicios de atención). También se incluye la omisión de proveer las necesidades básicas de vida como: agua, comida, refugio, higiene y seguridad personal, medicinas, confort y otros.

La acción de abandono se define como la deserción de una persona que ha asumido responsabilidades de cuidar a un anciano o que tiene la custodia física del adulto mayor.

La explotación financiera o material se define como el uso ilegal o inapropiado de los fondos, propiedades o bienes del adulto mayor, por ejemplo, cobrar cheques sin su autorización, falsificar su firma, robarle dinero u objetos, engañarlo o presionarlo para lograr la firma de un documento (contratos o testamento) o hacer uso inadecuado de la condición de guardián o apoderado.

Línea telefónica de ayuda para abuso de adultos mayores: 1 (800) 677-1116 de lunes a viernes, 9 a.m. hasta 8 p.m. (excepto los feriados en EEUU).

Si la situación es muy seria o peligrosa, llame al 911 para ayuda inmediata.

Para más información en el internet, visite la página provista abajo y haga clic en el Estado donde usted vive:

http://www.ncea.aoa.gov/NCEAroot/Main_Site/Find_Help/Help_Hotline.aspx

Latinos famosos

Un graduado del Job Corps recuerda su pasado

Por el Honorable Juez Sergio A. Gutierrez*



Juez del Tribunal de Apelaciones:
Sergio A. Gutierrez.

abuela, que se parecía a una choza. Sentía que la vida me había jugado mal, que yo había recibido malas cartas y que no tenía mucho a mi favor. Pero mi abuela, en su sencillez,

pobreza y sin sofisticación, me dio el regalo más valioso: el regalo

fui el primero en mi familia en tener un GED.

Estoy orgulloso de decirles que he realizado muchos de mis sueños –no porque yo sea una persona extraordinaria, sino porque tuve el apoyo de mucha gente. Comencé a comprender que yo tenía antepasados de México, era también estadounidense. Comprendí que yo era pobre en cosas materiales y rico en amor y apoyo.

Estoy convencido que lo más importante que puedo hacer ahora es darle esta misma clase de apoyo a la generación más joven.

Nací en México y mis padres me trajeron a este país. Ellos vinieron aquí buscando un nuevo comienzo, y las semillas que ellos sembraron me dieron el más dulce de los frutos: el fruto de la oportunidad y la democracia, este fruto que ahora corre por mis venas, al igual que la sangre de mis antepasados.

La historia de mi vida es muy diferente de la que normalmente se considera típica en este país. Para mí la clase media estaba aparentemente muy lejos de mi alcance. Mi padre era trabajador agrícola en el valle de San Joaquín en California; haciendo largas jornadas, pero aun sin poder lograr las necesidades más básicas. La salud emocional de mi madre se había deteriorado y fui enviado a vivir con mi abuela en Nuevo México.

Día tras día me encontraba sentado sobre el piso de tierra de la casa de mi

del aprendizaje. Ella había aprendido a leer sola, y me enseñó a leer.

Cuando la abuela murió, otra vez fui enviado a vivir con mis padres, cuyos problemas solamente habían empeorado. Me encontré teniendo que abandonar la escuela para trabajar en los campos y ayudar a la supervivencia de la familia.

En mi inmadurez, encontré el pasatiempo de mis horas libres. Comencé a juntarme con muchachos mayores que yo, metidos en actividad delictiva y abuso de drogas.

Pero luego apareció una mujer blanca, que taraba jaba en la oficina de empleos que se interesó en mi vida y me mostró el programa Job Corps. Comencé a sentirme más seguro y descubrí que tenía potencial. Pasé mis exámenes y

** Este es un extracto del discurso del Juez Gutiérrez en un college en el sur de Idaho. En la actualidad, él es Juez en el Tribunal de Apelaciones de Idaho. Fuente: Department of Labor / Job Corps / Judge Sergio Gutierrez*

**Sus hijos pueden leer
historiales reales en
inglés sobre profesionales
latinos en:
www.sacnas.org/biography/listscientist.asp**

Análisis económico

La dirección de la recesión

Las señales que los analistas utilizan para determinar si la economía está mejorando son varias, por ejemplo, existe una organización internacional de centros comerciales que reporta mensualmente su situación de ventas. En el mes pasado, la cifra mostrada fue de 0.1 por ciento de mejoría. Este incremento en el movimiento económico de los centros comerciales es muy pequeño, sin embargo, ¡va hacia arriba!, y eso es lo que ha llenado de optimismo a muchos.

Pero para que la economía realmente se recupere, es necesario que la gente gaste dinero y que todos compremos y vendamos; el problema es que no todos tenemos trabajo e ingresos para salir de compras, al contrario, para muchos es momento de no gastar más que el mínimo para subsistir. Por eso, la cantidad de “compradores” es aun tímida. Las figuras de desempleo siguen creciendo, hay regiones que han sobrepasado el 15% y el perfil general ronda por el 10%.

Todas las cifras parecen coincidir en que el consumo general de mercadería (que normalmente sube cada año), ha bajado hasta niveles parecidos a los del 2005 o 2004.

Por otra parte, algunos negocios como las tiendas WalMart están gozando de una tendencia a subir sus

ventas, particularmente beneficiadas por que el público las identifica como el lugar para comprar alimentos a mejores precios. Otras cadenas de

evitar tener que cerrar el negocio. Por eso, el comprador de hoy sabe que debe buscar oportunidades especiales, gangas, y rebajas.



establecimientos comerciales dedicadas a ropa y accesorios están luchando para sobrevivir, inclusive las que ofrecen artículos de moda a buenos precios. La gente renuncia a la compra de ropa, pero no puede renunciar a la comida.

Día a día más gente está utilizando cupones, buscando gastar menos.

En la época de navidad los americanos usualmente sacábamos las tarjetas de crédito y nos endeudábamos hasta el cuello. Este año, mucha gente comenta que se cuidará de no hacerlo – haciendo sus compras con anticipación.

Los comerciantes, por su lado, están viendo mejores formas y mejores precios para atraer a sus clientes, en muchos casos, optando por ganar menos para

Esto mismo ocurre en el mercado de cosas más grandes como las viviendas. Lo atractivo en este momento son las bajísimas tasas de interés, el bajo precio de las casas y el incentivo que ha abierto el gobierno a quienes compran casa por primera vez. Pero, por otro lado la pregunta es: ¿Quién compra?

Los informes sobre los precios en 20 áreas metropolitanas indican que

los costos de las casas han caído menos rápidamente en los últimos dos meses. Esto es visto como una buena señal, aunque los expertos no están aún muy seguros de poder adelantar criterios acerca de cuándo dejarán de caer los precios (esto varía mucho según cada región del país).

Las señales son mezcladas y quizá la mejor noticia es que no todas son malas noticias; sin embargo, la recesión aún presenta muchas áreas donde es mejor ser cauto que extremadamente optimista – casi todos los expertos visan a un año o más, antes de poder encontrar tendencias claras.

Conociendo las leyes y normas

Lo que los hijos no deben llevar a la escuela

Desde hace algún tiempo, los Directores de las escuelas públicas están sufriendo al no poder lograr imponer reglas claras respecto al tipo de objeto que es considerado un arma, y por tanto, prohibido en la escuela.

Ante esta situación, muchas escuelas han adoptado la regla denominada "Cero tolerancia;" que significa que se aplica a todos por igual (no hay excusa por ignorancia, por edad ni por ser de otra nacionalidad). La norma es muy estricta y cualquier objeto que sea obviamente un arma, u otros que se parezcan o que podrían ser utilizados

como armas, simplemente están prohibidos. En muchos casos, las consecuencias son legales.

Hemos conocido ya a un número de inmigrantes que ha cometido el error de pensar que una cortapluma de campamento (tipo Boy Scouts) sería vista como inofensiva, al igual que una pistola de juguete. ¡No! no están permitidas en las escuelas.

¡Cuidado padres! este es un tema muy serio. Instruyan a sus hijos acerca de que llevar a la escuela cualquier cosa que remotamente pueda ser utilizado

como un arma, es comprarse problemas gratis.

Estas reglas se aplican también a los autos y a las zonas aledañas al campus escolar.



Nada que se parezca ni que pueda ser usado como arma.

Reduciendo gastos en el hogar

¿Qué es la climatización de una vivienda?

Es un conjunto de arreglos que se hacen a una vivienda, con el fin de que ese espacio utilice menos energía para mantenerse con una temperatura apta para vivir: en el invierno, un ambiente más caliente, y en el verano, un ambiente más fresco (ej: ventanas con doble vidrio, mejor aislamiento en paredes y entretecho, etc.)

El resultado es menor gasto para usted. El Gobierno Federal de Los Estados Unidos tiene un programa a través del cual usted puede climatizar su casa o departamento - propio o alquilado - sin costo (o con muy poca inversión), pues el objetivo es el de ayudar a las personas de bajos ingresos a ahorrar energía.

Este programa ha ayudado a más de 6 millones de familias desde 1976. Funciona a través de los gobiernos estatales, así que usted tiene que buscar su agencia local.

Comenzará llenando su solicitud (seguramente le pedirán prueba de sus ingresos, cuentas de gas y electricidad, y le harán algunas preguntas más que le tomarán unos 20 minutos) y, si califica, el proceso continuará adelante: un equipo de expertos hará una evaluación energética de su vivienda, determinará las mejoras que deben hacer, y finalmente realizará los cambios necesarios para que usted gaste menos energía... ¡y pague menos!

Para encontrar la agencia más cercana a su domicilio, visite el sitio de internet provisto abajo, luego, en el mapa del país haga clic sobre el Estado donde usted vive para que aparezcan las direcciones de las agencias.

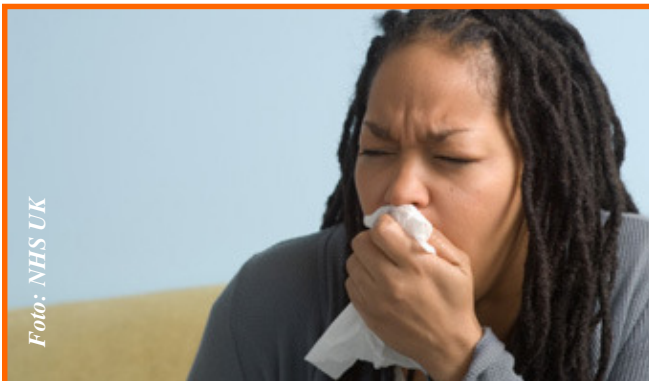
Es muy posible que usted también califique. Inténtelo, vale la pena.

Para solicitar la climatización de su casa: http://apps1.eere.energy.gov/weatherization/state_contacts.cfm

**Ayuda con
la salud mental:
1 (800) 969-6642**

Emergencia nacional

La gripe porcina



Aprenda a cuidarse y a frenar la propagación.

El Gobierno Federal ha declarado “Emergencia Nacional” la situación de la “gripe porcina” (swine flu o H1N1). Este es el peor momento de esta epidemia para el país, cuando las víctimas mortales han llegado a mil, entre ellos casi una centena de niños, la vacuna contra esta gripe aun está tardando en llegar a los centros de distribución, más de lo que el gobierno había previsto.

La declaratoria de Emergencia Nacional tiene varios objetivos, entre ellos el de alertar al público para que sea mucho más cuidadoso y no propague el contagio.

Es posible que una persona esté enferma si tiene algunos o todos estos síntomas:

- fiebre*
- toz
- dolor de garganta
- nariz tapada o chorreando
- dolor en el cuerpo
- dolor de cabeza

- escalofríos
- fatiga
- a veces diarrea o vómitos

*Recuerde que no toda persona con gripe presenta fiebre

¿Cómo me cuido de no contagiarme?

- Evite el contacto con gente

enferma.

- Si está usted sano y visita lugares públicos, sea más cuidadoso y lávese las manos con jabón, con mayor frecuencia.
- Evite tocarse los ojos la nariz o la boca.

¿Qué hago si estoy enfermo?

- Si usted se enferma con la gripe, no debe ir a lugares públicos. Quédese en casa al menos 24 horas más después de que la fiebre haya desaparecido sin la ayuda de medicamentos tipo Tylenol. El único motivo para salir de su casa debería ser el buscar ayuda médica.

- Cubra su nariz y boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Luego tire el pañuelo al basurero.
- Lávese las manos con jabón y agua especialmente después de toser c

estornudar. Los limpiadores de manos en base a alcohol también sirven.

- Evite tocarse los ojos la nariz o la boca.
- Después de haber sanado, si usted trabaja en un lugar con mucho público o es estudiante, la recomendación es de extender este periodo de excusión o alejamiento.
- Evite tocarse los ojos la nariz o la boca.

- Antes de tomar medicamentos consulte a un médico.

- El gobierno recomienda el uso de medicamentos reductores de fiebre que contengan acetaminophen o ibuprofen. Sin embargo no recomienda que se de Aspirina (acetylsalicylic acid) a niños o adolescentes con la gripe, pues esto puede causar una enfermedad seria llamada “Síndrome de Reyes.”

FLU.GOV

Es importante saber qué hacer
Informarse sobre la influenza

VISITAR FLU.GOV

Comparta este Widget

La salud de la familia

Pásame la sal, por favor

Inmediatamente surge la eterna pregunta acerca de cuánta sal es suficiente y cuánta es demasiado. Aquí están las respuestas del Dr. Leonard, quien nos las da en términos fáciles y comprensibles:

¿Son algunas personas más sensibles que otras a los efectos del sodio (la sal)?

Pues sí, ya que los riñones son los encargados de eliminar el exceso de sal en el cuerpo, las personas “más sensibles” a los efectos del sodio son aquellas que no pueden eliminarla bien, y eso quiere decir que ese cuerpo retiene más líquido. ¿Por qué ocurre esto?

Porque el sodio atrae y retiene el líquido. ¿Y qué pasa después?

Esto hace que la persona que retiene demasiado líquido tenga un mayor volumen de sangre, y esto, a su vez, ocasiona que el corazón necesite trabajar con mayor ahínco para mover la sangre – lo que aumenta la presión en las arterias. Esto es a lo que los médicos llaman presión alta.

¿Entonces es mejor eliminarla por completo? ¡No! el cuerpo necesita del sodio que es vital, sin embargo, como regla general, la sal que se usa en la cocina es suficiente, y la que se agrega en la mesa tiende a ser excesiva y

dañina. Y algo más, en su gran mayoría, los alimentos procesados que compramos en el supermercado contienen altas cantidades de sodio.

Saque sus conclusiones y tome sus propias decisiones respecto al cuidado de su salud!



Es necesaria, pero fácil pasarse de lo ideal, cuidese.

Estrategia económica y educación

¿Escasez de trabajo en el área de construcción? Busque otra carrera corta

Hoy día, miles y miles de hispanos están sufriendo en esta recesión que se ha focalizado en áreas como la construcción y la industria pesada, sin embargo, ésta crisis puede constituirse en una oportunidad para esas personas que no se rinden fácilmente.

Cuando usted escucha cuán bien gana un médico o un ingeniero, probablemente se haga la idea de que solamente esa gente que ha ido a una universidad tiene acceso a un buen salario, pero eso no es necesariamente una verdad.

Si empieza a explorar y a conocer más, descubrirá que existen cientos de profesiones que requieren de un corto

entrenamiento y que le ofrecen un buen ingreso económico.

Si usted busca en el lugar donde vive, encontrará carreras vocacionales a un costo razonable, y en horarios que le permitan mantener un trabajo. Como ejemplos, podemos mencionar las siguientes: técnico de laboratorios, instalador de internet /computadoras, transcriptor para corte, oficial de policía, instalador de alarmas, mecánico de aviación, asistente de enfermería, chef de cocina, asistente de contabilidad, etc. Estos oficios generan un promedio de 45 mil dólares anuales.

La buena noticia para usted, que tiene la voluntad de superación, es que hemos

encontrado un programa del Gobierno Federal que no mucha gente conoce, y se llama Job Corps. Le ayuda a obtener el diploma de secundaria (High School) o GED, estudiar una carrera técnica y a obtener un empleo.

Y la mejor parte es que si usted es elegible, joven entre los 16 y 24 años, y pertenece a una familia de bajos ingresos, es muy posible que le den una beca completa.

Comience con una llamada (hay acceso en español) y busque la forma de obtener una nueva profesión que lo entusiasme y le haga ganar mejor. El teléfono central del Job Corps es el 1 (800) 733 5627.

Conozca la ley

Detectives diferentes

Cuando pensamos en las instituciones encargadas de luchar contra el delito, generalmente pensamos en el FBI o la policía; mucho menos conocidos son los agentes especiales que investigan y luchan contra un tipo de delito también menos conocido: se trata de los Agentes Especiales de la FDA – organización del Gobierno Federal encargada de la reglamentación de los alimentos y medicamentos en todo el país.

Estos agentes investigan, enjuician y logran el castigo dentro la ley, para las empresas y personas que atentan contra la salud del público. Estos delitos

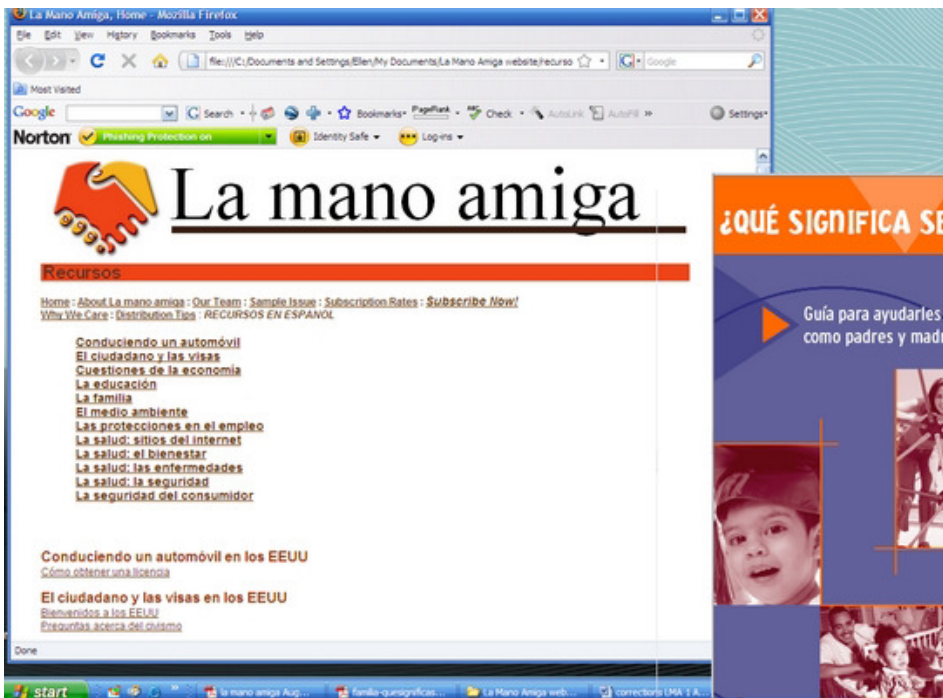
están relacionados a los productos farmacéuticos, alimentos, cosméticos y otros que, de una u otra forma, vulneran dos leyes: La Ley Federal de Alimentos, Drogas, y Cosméticos y la Ley Federal Anti-Falsificación/Alteración.

Por ejemplo, en el 2005, una de estas investigaciones dio como resultado el enjuiciamiento de 3 empresas y 24 personas involucradas en la fabricación de una falsificación de 42 millones de dólares, del medicamento Lipitor y otros, en un laboratorio de Costa Rica. De todos ellos, 20 han recibido sentencia hasta ahora.

**¡Cuidado, que no le engañen !
La FDA se encuentra investigando a muchas compañías que anuncian medicamentos o vacunas que supuestamente previenen o tratan el virus H1N1 (también conocido como Gripe porcina o Swine Flu), y recomienda al público no comprarlos sin antes verificar la legitimidad del producto, pues aparentemente es un tema donde existe mucho fraude.**

**En nuestro sitio de internet:
www.LaManoAmiga.org/recursos
usted encuentra más de 150 publicaciones informativas y útiles.**

**Clínicas de salud publica para su familia:
1 (866) 783-2645**



**Información sobre las bacterias y los antibióticos:
1 (800) 232-4636
o en:
www.cdc.gov/drugresistance/community/antibioticos.htm**

Editorial por Germán Velasco

¿Cómo están los ancianos de nuestras vidas?



¿Les damos el trato correcto en la casa?

Desde el mal trato verbal y/o psicológico hasta la verdadera explotación con fines económicos - en un rango de situaciones que varía en seriedad y consecuencias para las víctimas - el tema del descuido, abuso y explotación de los adultos mayores como un grupo altamente vulnerable, es amplio y complejo dentro de casi toda cultura moderna.

Es por esto que *La mano amiga* dedicará artículos a esta temática con frecuencia. Sin embargo, en este 1º artículo, no comentaremos los horrores que se encuentran en los estudios de casos, ni los que reportan las organizaciones de protección de los adultos mayores o los que salen en la prensa. La propuesta aquí, es que miremos cómo nos va por casa. La idea es despertar la atención de nuestros

prácticas y urgentes son:

¿Existe este problema en mi familia?

¿Soy yo parte del problema?

¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación?

Mirarnos al espejo con toda honestidad puede ser un primer gran paso para ayudarnos a determinar si de alguna manera y en algún grado, estamos descuidando las necesidades de esas personas que dependen de nosotros, y que, aunque no tengan la apariencia, son niños con cabello blanco y arrugas.

¿Cómo está su paciencia cuando ellos le cuentan la misma historia más de una

lectores que directa o indirectamente están a cargo de un adulto mayor.

Hay cientos de estudios estadísticos y psicológicos sobre el tema, muchos de ellos con un alto valor científico, sin embargo, las preguntas

vez, cuando le expresan miedo por algo que a usted le parece absurdo y fácil, o cuando le reclaman porque no los llamó?

Debo admitir que la mayoría de mis amigos, y yo mismo (adultos entre los 45 y 55 años), no pasamos este examen con una nota del 100%. Con frecuencia escucho la respuesta impaciente para el padre o la madre ancianos y veo la molestia por tener que hacer algo por los viejos. Y es que la intolerancia del hijo-adulto con el padre anciano es altamente común, y si la aceptamos como “normal”, estamos caminando el camino del abuso psicológico contra esos seres que en realidad amamos.

El momento en el que nuestros viejos ya no pueden expresarse libremente frente a nosotros – respecto a cualquier tema - es el mismo momento en el que ingresamos en el horrible territorio del abuso psicológico.

¿Momento de mirarse al espejo con honestidad...?

Información para las empresas pequeñas:
1 (800) 827-5277
o en:
sba.gov/espanol/