



La mano amiga

Ayuda y consejos para los latinos en los EEUU

Enero 2011

En las páginas interiores:

Evite errores con su hipoteca...
pag. 2

¿Desplazado por lo importado?...
pag.5

La discriminación laboral por edad...
pag.7

Los endulzantes artificiales...
pag. 10

El invierno y su bolsillo...
pag.11

Y mucho más...

Una de las enfermedades que se ha extendido en el mundo moderno

La diabetes y el derrame cerebral

El actor México-Americano, Edward James Olmos, conocido por su trabajo en el cine y la televisión, nos cuenta la historia sobre su continua batalla contra la diabetes. Su padre, 4 tíos y 2 tías sufrieron de esta enfermedad y murieron antes tempranamente. También sus hermanos sufren de la misma condición.

El padre murió de un ataque cardiaco por la diabetes, los tíos sufrieron de amputaciones parciales de las piernas por causa de la diabetes, pero uno de ellos no permitió la amputación de su pierna y prefirió suicidarse.

El Sr. Olmos, de 62 años de edad, lleva mucho tiempo tratando de no tener que pasar por los sufrimientos que pasaron sus familiares inmediatos. Ha sido ac-



El ejercicio físico es mucho más importante de lo que la mayoría imagina.

Continúa en la página 12

¡Los hispanos tenemos altos índices de muertes relacionadas con el alcohol!

Cómo beber menos durante las fiestas

Siempre hay un poco más de todo durante las fiestas y vacaciones de fin de año: más viajes, más reuniones sociales, más comida y también más bebidas alcohólicas. Pero la época de fiestas no tiene por que convertirse en una excusa para beber por demás.

Ingerir bebidas embriagantes en exceso no sólo es malo para la salud - ya que ocasiona daños al hígado, cerebro y otros órganos - sino también puede ser peligroso. En Estados Unidos, unas 32 personas mueren diariamente por accidentes automovilísticos relacionados

Continúa en la página 4



Fotografía: Bernat Rosal

Depende de cada uno como llevarse con la botella.

Comprar una casa con una visión realista es lo mejor

Evite errores con su hipoteca

La recesión económica que estamos viviendo en Estados Unidos hoy en día, comenzó con una crisis en el sistema hipotecario, es decir, un problema en el que muchísima gente no podía pagar su hipoteca y comenzó a incumplir hasta llegar a una ejecución por parte del banco. En esos momentos, 80 por ciento de la gente intentaba refinanciar sus hipotecas, incluyendo a personas con muy buenos ingresos.

¿Qué se puede aprender de este desastre? ¿Por qué tanta gente quedó en estas situaciones de alto riesgo?

Casas sin pago inicial. Esta ventaja estuvo de moda precisamente cuando la crisis hipotecaria estaba en su peor momento. El problema de comprar una casa sin un pago inicial o *dowpayment*, es que el comprador necesita prestarse todo el dinero, y eso hace que pague más dinero en intereses,



Engañarse a uno mismo (y al banco) al comprar una casa, suele ser desastroso

ya sea en un préstamo más largo o en pagos mensuales más altos. Al tener “cero” inversión, también es mucho más fácil que decida abandonar su casa si no puede pagarla, por supuesto con todas las consecuencias para su historial de crédito y el problema para el sistema en general.

Exagerar o mentir sobre sus ingresos.

Durante la crisis, los propios vendedores de casas se hacían los de la vista gorda y permitían que la gente acceda

a un crédito hipotecario con un dato exagerado o mentiroso. El resultado en miles de casos es que mucha gente resultaba no pudiendo pagar su cuota mensual y terminaba saliendo de su casa por la fuerza.

Jugar con hipotecas variables. Una hipoteca variable generalmente comienza con una tasa baja y después de tres o cinco años, se ajusta a una más alta. Mucha gente decide tomar este tipo de hipoteca porque piensa que cuando su casa haya aumentado de valor en ese periodo (tres a cinco años), entonces podrán hablar con el banco y negociar otra hipoteca mejor. El problema aparece cuando la casa no mejora en valor o, peor aún, cuando baja de precio y el costo del crédito se ajusta hacia arriba, dejándolo con un pago dos veces mayor que el original y una casa que vale menos que cuando la compró.

Uno de los contaminantes más devastadores

¿Está usted en una zona de peligro?

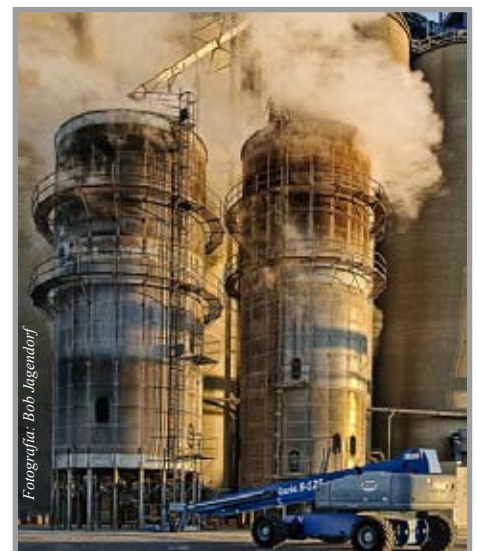
El plomo es un metal altamente venenoso. Lo malo es que en el pasado fue utilizado en tantas de las cosas que nos rodean, que la figura puede ser realmente terrorífica – pero es mejor tomar consciencia para poder evitarlo.

Las cañerías viejas, la pintura de las casas, la gasolina, el humo del escape de los autos y aviones, los juguetes y las chimeneas de muchas fábricas se cuentan entre los muchos lugares donde este veneno

puede estar contaminando nuestras vidas.

La exposición al plomo tiene serios efectos en la salud humana - desde problemas de comportamiento y dificultad de aprendizaje, hasta ataques e, inclusive, la muerte. Los niños hasta los seis años son los que están en mayor riesgo de envenenamiento por plomo.

Desde hace muchos años, el Gobierno Federal y los gobiernos locales



¿Qué come cada día?; ¿Qué respira cada día?

Cómo ayudar a los animales perdidos

Rescate de animales

En muchas ciudades y pueblos de los EEUU es común encontrar zorros, venados, osos y otros animales salvajes que se aventuran hacia algunas partes de la ciudad y a veces están heridos. Es también común encontrar una cría perdida.

Aquí van algunos consejos para estos casos.

Generalmente, la gente supone que un animal esta perdido o abandonado y los padres están cerca aún - buscando comida. Lo primero que se debe hacer, entonces, es esperar unas cuantas horas antes de tomar cualquier

acción en caso de encontrar una cría perdida.

Por lo contrario, en el caso de encontrar un animal herido, la acción debe ser inmediata. Si se trata de un animal



También los animales salvajes suelen andar perdidos.

doméstico como un perro o un gato, busque en su directorio telefónico la *Humane Society* o *Animal Shelter* y reporte el lugar donde se encuentra el animal.

Si se trata de un animal salvaje, puede llamar al la Asociación Nacional de Rehabilitación de Animales Salvajes, que tiene la sigla *NWRA* en inglés, y cuyo número central es el 1 (320) 230-9920 - operadora en inglés. O también, en su directorio telefónico usted puede buscar en la página de números del Estado: *Fish and Wildlife Office*.

Reemplazo de tarjetas del Seguro Social

¿Perdió su tarjeta de Seguro Social?

Si se la robaron o se le extravió, usted puede reemplazar su tarjeta del Seguro Social en forma gratuita. Pero tenga en cuenta que hay un límite de tres tarjetas de reemplazo por año y un total de 10 durante la vida del titular. Este límite no incluye los cambios legales de nombres y otras excepciones.

Todos los documentos presentados para tramitar una nueva tarjeta deben ser originales o copias certificadas por sus organismos emisores. La oficina del Seguro Social no acepta fotocopias o copias notariadas de estos documentos:

- licencia de conductor de los EEUU;
- tarjeta de identificación estatal (si no tiene licencia de conducir); o
- pasaporte de los EEUU;
- tarjeta de identificación de empleado;
- tarjeta de identificación escolar;
- tarjeta de Seguro Médico (no puede usar una tarjeta de Medicare); o
- tarjeta de identificación militar.

Le enviarán su tarjeta por correo tan

pronto como tengan toda la información necesaria y hayan verificado sus documentos.

Mantenga su tarjeta en un sitio seguro, es un documento importante. No la lleve en su cartera.



No se amargue, si sigue los pasos, puede pedir y recibir una tarjeta.

viene de la página 1

Cómo beber menos durante las fiestas

al consumo de alcohol. El riesgo de un accidente de auto ocasionado por un conductor ebrio es especialmente elevado en la comunidad hispana, que tiene los índices más altos de muertes relacionadas con el alcohol.

He aquí algunos consejos para las personas que buscan beber menos en las fiestas.

- Fijar el número máximo de bebidas que se consumirán durante una reunión, en especial, o a lo largo de la temporada de fiestas. Otra manera de limitar las bebidas es estableciendo días durante la semana en los cuales no se consumirán bebidas alcohólicas.

- Beber sin prisa para no embriagarse y perder el control. Una recomendación es no tomar más de una bebida por hora o incluir agua, jugo o soda entre las bebidas alcohólicas.

- Incluir alimentos y no ingerir bebidas alcohólicas con el estómago vacío. El cuerpo absorbe el alcohol más lentamente después de haber comido.

- Tener un conductor designado o el teléfono de una compañía de taxis a la mano en caso de haber bebido demasiado.

Las bebidas alcohólicas no tienen que ser el centro de la fiesta. Usted puede ofrecer bebidas alternativas como agua mineral con gas o bebidas llamativas como jugos exóticos y refrescos de varios sabores.

Otras estrategias consisten en:

- Ofrecer una cantidad limitada de bebidas alcohólicas o dejar de servir alcohol después de una determinada hora.

- Servir platillos nutritivos que reduzcan los efectos del alcohol, como alimentos altos en proteína y

carbohidratos, tales como el queso y la carne.

- Ofrecer café y postres antes de que finalice la reunión.

- Limitar el número de reuniones sociales donde podría haber alcohol, o procurar mantenerse alejado de las personas que beben demasiado.

- Aprender a decir no y tener una respuesta preparada en caso de que alguien insista en ofrecer una bebida alcohólica.

- Compartir límites de consumo con familiares y amigos para así contar con su apoyo en esos momentos donde la tentación es grande.

Fuente: Gobierno Federal e Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo.

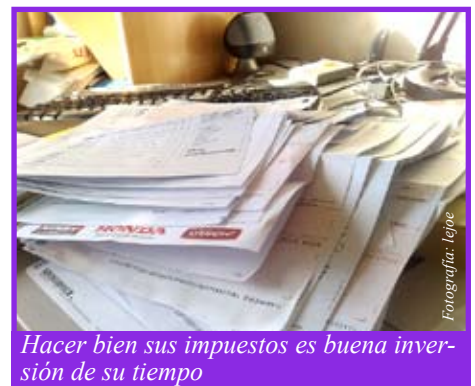
Prepare su formulario de impuestos con tiempo y cumpla con la ley

Ayuda para preparar sus impuestos

En estas próximas semanas el tema importante será su reporte de impuestos para el Gobierno.

Hemos ubicado para usted este programa de asistencia por medio de voluntarios que le ayudan a preparar sus impuestos, ofreciendo ayuda gratuita

a personas que no pueden pagar por asistencia profesional. Además de llenar gratuitamente los formularios, hay muchos lugares que ofrecen el envío electrónico de la declaración de impuestos, conocido en inglés como e-filing. Los voluntarios ayudan en la preparación de los formularios básicos



Hacer bien sus impuestos es buena inversión de su tiempo

Un programa de ayuda para grupos desplazados por el comercio extranjero ¿Desplazado por lo importado?

Si usted o alguien que conoce consideran que ha sido afectado de manera negativa por las importaciones de otros países, o por los cambios en la producción en el extranjero, el programa para Asistencia por Ajustes Comerciales puede ser una solución interesante. Su objetivo es brindar ayuda de transición para trabajadores que el Departamento del Trabajo de los Estados Unidos esté de acuerdo en que han sido afectados por este aspecto del comercio internacional. Los beneficios incluyen capacitación, asignaciones para búsqueda de empleo, reubicación o ajustes comerciales, Crédito Tributario por Cobertura de Salud (*HCTC*, por sus siglas en inglés) y servicios de gestión.

Para ser elegible para este programa de beneficios, usted debe estar desempleado, o bien, estar a punto de perder su trabajo, o los productos que usted fabrica deben estar siendo importados de otros países actualmente.

La solicitud de Asistencia por Ajustes Comerciales puede ser realizada en grupos de tres o más trabajadores, a través de un representante de la compañía, a través de operadores de los centros de empleo que suelen encontrarse en los centros comunitarios en las ciudades del país, llamados *One-Stop Career Centers*; a través de las agencias de seguridad laboral y unidades para trabajadores desplazados, o bien, a través de algún sindicato o



El gobierno tiene programas muy interesantes. Este es uno de ellos.

representante autorizado por dichos trabajadores.

Para obtener más información sobre este programa, visite en Internet (en inglés): <http://www.doleta.gov/tradeact>



Los granjeros que han sufrido una pérdida grande, podrían tener esperanzas.

Ayuda para el Desastre de Cultivos No-Asegurados

Este programa (*NAP*, por sus siglas en inglés) proporciona asistencia financiera a productores elegibles afectados por desastres naturales. Para obtener más información o ayuda para identificar los plazos para la presentación de solicitudes y los períodos de cobertura, busque la oficina de FSA de su localidad en el directorio telefónico - sector Gobierno, o visite en Internet, (en inglés): http://www.fsa.usda.gov/FSA/newsReleases?area=newsroom&subject=landing&topic=pfs&newstype=prfactsheet&type=detail&item=pf_20090318_distr_en_nap.html

viene de la página 4

Ayuda para preparar sus impuestos

cos para los contribuyentes de ingresos medianos y moderados. Esta ayuda se ofrece en centros comunitarios y el vecindario, bibliotecas, escuelas, centros comerciales y otras convenientes localidades en el área donde usted vive.

Requisitos Generales del Programa

Para poder utilizar este programa, usted debe tener ingresos bajos o moderados, tener alguna discapacidad, no saber hablar bien inglés, o ser una persona de la tercera edad.

No es necesario presentar una solicitud para utilizar uno de estos servicios.

Para obtener más información sobre el voluntariado, o para conocer la ubicación de los sitios de asistencia, por favor llame al 1 (800) 829-1040 (y oprima el 8 para obtener asistencia en español).

El programa Asistencia Voluntaria para los Impuestos (VITA, por sus siglas en inglés) ofrece ayuda gratuita con los impuestos

Conozca la ley y úsela para su protección

Derechos de autor para sus fotos

En los Estados Unidos, si usted es aficionado a la fotografía y quiere comenzar a explorar la posibilidad de vender su producto, es importante que conozca el instrumento que lo protege y que le permitir venderlo.

Para registrar sus fotografías, ya sean éstas publicadas o sin publicar (inéditas), usted puede hacerlo pidiendo la Protección del Derechos

de Autor en la Oficina del Derecho de Autor (*U.S. Copyright Office*).

El formulario que se utiliza para el registro de las fotografías es el *VA (Visual Arts)*, que puede ser obtenido en el Internet, en este sitio: <http://www.copyright.gov/forms/formva.pdf>.

Para solicitar su registro de fotografías, debe enviar lo siguiente en el mismo paquete, dirigido a: *Library of Congress, Copyright Office, 101 Independence Avenue SE, Washington, DC 20559-6000*:

- El formulario de solicitud *VA*, llenado y firmado.
- Un pago no-reembolsable*, cheque o *Money Order* por \$35.-

- Una copia (que no le será devuelta) del material que se desea registrar.

Dos o más fotografías inéditas pueden ser registradas como una colección si:

- todos los elementos son enviados en forma ordenada y organizada;
- si están identificados bajo un mismo título general, el cual representa a la colección en su totalidad;
- si el solicitante tiene derecho de autor de todos los elementos que componen la colección.
- si todos los elementos fueron creados por el mismo autor.



Fotografía: Ary Smokes (deaf/mute)

Si usted es un artista, cuide sus derechos de autor.

Conozca la ley y no permita que lo discriminen

La discriminación laboral por edad

La Ley Contra la Discriminación por Edad en el Empleo de 1967 (ADEA, por sus siglas en inglés) protege a las personas de 40 años de edad o más, contra la discriminación por razones de edad en el trabajo.

Las protecciones de la ADEA se aplican tanto a empleados como también a solicitantes de empleo. Conforme a la ADEA, es ilegal discriminar a una persona por su edad respecto a cualquier condición o privilegio del empleo, incluyendo la contratación, despido, ascenso, suspensión, compensación, beneficios, asignaciones de tareas y entrenamiento.

También es ilegal tomar represalias

contra una persona que se oponga a prácticas discriminatorias por tema de edad, por presentar una querrela por discriminación, o por testificar o participar de algún modo en una investigación, proceso o juicio.

Si usted siente que está sufriendo discriminación por motivos de edad, sepa que está protegido por la ley, no solo en cuanto a que no debe ser discriminado, sino también en cuanto a que su empleador no puede tomar represalias contra usted, en caso de que haga una denuncia. Si esto ocurre, hable con algún abogado en la zona donde vive o llame usted mismo a la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de los Estados Unidos, 1 (800) 669-

4000 (línea gratuita). Puede también encontrar información sobre las sucursales de la Comisión en el Internet: www.eeoc.gov o en la mayoría de las guías telefónicas en la sección Gobierno Federal o Gobierno de los Estados Unidos.



No es fácil evitar ser discriminado por la edad, pero podría evitarlo conociendo la ley americana.



La ley protege a la mujer embarazada

Discriminación por embarazo

La misma ley anti-discriminación dice que debe tratarse a las mujeres que están embarazadas o afectadas por condiciones relacionadas al embarazo de la misma manera que a otros solicitantes de empleo o empleados con similares capacidades o limitaciones.

Pasos Hacia una Mejor Salud

El Plan MiPirámide puede ayudarlo a elegir los alimentos y las cantidades correctas para usted. Para una rápida estimación de qué y cuánto necesita visite en Internet: <http://www.mypyramid.gov/mypyramid/sp-index.aspx>



Cambie las baterías de esas pequeñas cajitas plásticas que salvan nuestras vidas

Las alarmas de su casa

Desde el 2005 hasta el 2007, los bomberos respondieron a una cantidad de incendios estimada en 385,100 a lo largo y ancho de todo el país, en los que se produjeron alrededor de 2,470 muertes civiles, 12,600 heridos y se causaron \$6,430 millones en daños materiales como promedio anual.

El monóxido de carbono es un gas venenoso que no se puede ver ni oler. Desde el 2004 hasta el 2006, ocurrieron anualmente un promedio de 181 muertes no intencionales debido a envenenamiento por este gas (CO), generalmente emitido por productos que usa la gente en

su casa, entre ellos, los generadores portátiles.



Las alarmas de humo y monóxido de carbono se parecen a esta. Pueden salvar su vida

Las alarmas de humo y de monóxido de carbono que estén en buenas condiciones de funcionamiento

pueden salvar vidas al avisar sobre un incendio o la presencia del venenoso monóxido de carbono en su hogar. Para que funcionen adecuadamente, las alarmas necesitan que se les cambie las baterías al menos una vez al año.

Establezca un día fijo para cambiar las baterías de todas las alarmas de humo y de gas monóxido de carbono de su casa, unas dos veces al año. Una buena idea puede ser, como hacen muchos norteamericanos, que se haga el mismo día que se cambia la hora en los relojes, o el primero de mayo - día del trabajo.

Vea si usted compró uno de estos juguetes, y no lo use, puesto que es peligroso

Fisher-Price retira los triciclos Trikes

La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de Estados Unidos (*U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC*) y *Health Canada (HC)*, en colaboración con la empresa citada arriba, anunciaron el retiro voluntario del mercado de los siguientes productos: Triciclos *Trikes* y *Tough Trikes* de *Fisher Price* para niños pequeños.

El tipo de riesgo que la empresa ha detectado es que el niño puede golpear, sentarse o caerse en la llave plástica falsa que sobresale e imita a una llave de arranque, lo cual puede causar lesiones graves; entre ellas el sangrado de los genitales.

Los padres deben retirar los triciclos del alcance de los niños y contactar a *Fisher-Price* para solicitar una llave de reemplazo gratuita.

Los triciclos fabricados después del 16 de junio de 2010 no están incluidos en este retiro del mercado, puesto que tienen una llave modificada en forma de letra D sin relieve (ver fotografía) y un número de prueba del fabricante superior a 1670Q2. El número indica que el triciclo fue fabricado el día 167 de 2010, es decir, el 16 de junio de 2010. El número de prueba se encuentra debajo del asiento, después del número de modelo.



Los juguetes a veces se constituyen en peligro. Entérese de cuales se ha determinado como peligrosos.

Después de que dos niños pequeños casi sufrieron una estrangulación

Persianas enrollables peligrosas

La *U.S. Consumer Product Safety Commission* (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los Estados Unidos, *CPSC*), en cooperación con *Lowe's*, anunció un retiro voluntario del mercado de sus persianas enrollables y de sus cortinas romanas.

La *CPSC* está al tanto de dos incidentes de niños que se enredaron en el cordón expuesto que se halla en la parte posterior de las cortinas romanas cuando miraban hacia fuera por la ventana. En noviembre de 2009, a un niño de 2 años de edad de Arvada, Colorado, lo encontraron con el cordón interno enredado

en un brazo y en el cuello. En julio de 2010, un niño de 4 años de edad de Lexington, Carolina del Sur, sufrió una quemadura por fricción en el cuello al enredarse con el cordón de una cortina romana.

A pesar de que no se han informado incidentes con persianas enrollables, el peligro consiste en que puede ocurrir una estrangulación si un niño coloca su cuello entre el cordón interior expuesto y la tela de la parte posterior de la persiana, o si tira del cordón y se lo enrolla en el cuello.

Este retiro de productos abarca to-

dos los estilos y tamaños de cortinas romanas y persianas enrollables vendidas por *Lowe's*. Las cortinas romanas con juegos de reparación y las persianas enrollables con broches de liberación (release cribs) justo debajo del carril superior en la parte posterior de la persiana no están incluidas en este retiro.

Quienes compraron estas cortinas o persianas deben dejarlas de usar inmediatamente y llamar al *Window Covering Safety Council* (Consejo de Seguridad de Cubiertas para Ventanas, *WCSC*) para pedir juegos de reparación gratis al (800) 506-4636, a cualquier hora.



*Persiana enrollable con broches de liberación
NO está incluida en este retiro del mercado*



*Persiana enrollable sin broches de liberación
Está incluida en este retiro del mercado*



Becas para Hispanos (y Otras Minorías)

El Programa de Investigación en Biomedicina para Minorías (*MBRS*, por sus siglas en inglés) busca elevar la cantidad de investigadores miembros de grupos minoritarios. El *MBRS* otorga subvenciones de 2 a 4 años en institutos universitarios, universidades y escuelas profesionales de la salud.

Para más información, visite en el Internet (en inglés):

<http://www.nigms.nih.gov/Minority/MBRS/>



Profesiones que siempre están en demanda

Cuide su salud aprendiendo más sobre la alimentación

Los endulzantes artificiales

¿Que sabemos de estos tipos de endulzantes que se encuentran en todos los productos light, dietéticos o especiales para diabéticos? Bueno, para comenzar, son una alternativa que hace un poco más fácil la vida de la gente que no debe consumir azúcar. Pero, ¿cómo es posible que sean dulces y no engorden igual que el azúcar corriente?

Funcionan de esta extraña manera en el cuerpo porque son azúcares artificiales, (en lugar de naturales) y lo que ocurre es que el organismo humano no los puede procesar y digerir, entonces pasan por el sistema sin ser digeridos, y de esta forma no generan calorías que se acumulen como con el caso del azúcar natural.

Quizá para mucha gente estos endulzantes artificiales sean la solución divina, pero no todos los expertos están de acuerdo en que se

deben consumir sin medida. Todas las autoridades médicas están de acuerdo en que el alto consumo de azúcar simple (como en el caso de sodas, dulces, etc.) es muy malo para la salud.

Entonces, evitar el abuso de uno o de otro, depende de cada persona. Por el momento, lo que podemos



hacer para ayudarle un poco es hacerle conocer que el Gobierno piensa que algunos de estos endulzantes artificiales son apropiados para el ser humano, y estos –con su nombre

en inglés, tal como los encontrará en los productos del mercado, son:

- acesulfame potassium (también llamado acesulfame K)
- aspartame (este es el único endulzante artificial que el organismo digiere)
- saccharin
- sucralose
- neotame

El endulzante Stevia o Estevia, que viene de una planta, está en una categoría de “casi aprobado” por el Gobierno, es decir que lo considera seguro para el consumo humano en cantidades apropiadas.

El poder endulzante de ellos es 100 veces más fuerte que el del azúcar, así que solo debe usarse un poquito.

En este cuadro le damos el nombre comercial de estos azúcares artificiales:

ENDULZANTE ARTIFICIAL	Acesulfame Potassium	Sunett	NOMBRE COMERCIAL
		Sweet One	
	Aspartame	Nutrasweet	
		Equal	
	Neotame	N/A	
	Saccharin	Sweet 'N Low	
		Sweet Twin	
		Sugar Twin	

ENDULZANTE ARTIFICIAL	Sucralose	Splenda	NOMBRE COMERCIAL
	Stevia/Rebaudioside	A Sweet Leaf	
		Sun Crystals	
		Steviva	
		Truvia	
		PureVia	

Ahorre dinero en la calefacción de su hogar con tres reglas simples

El invierno y su bolsillo

En Norteamérica estamos en invierno, y si usted viene llegando de un clima templado durante todo el año, allá en el sur del continente, encontrará que el “frío es muy frío” por aquí, y que mantener su casa calentita cuesta bastante dinero. Por eso, le ofrecemos tres consejos para que el invierno no le pegue muy duro en el bolsillo:

1.- Ponga aislamiento a su casa en todo lugar por donde pueda escapar el calor, sobre todo allí donde usted siente que entra una corriente fría. Puede usar cinta especial alrededor de las puertas y las ventanas; búscuela en la tienda como *weather stripping*. También puede poner plástico claro sobre sus ventanas (como otra capa de vidrio).

Si vive en una casa vieja, es posible que las cañerías pasen hacia el entretecho a través de agujeros por donde escapa el aire. Para que estos agujeros se ajusten al ancho de la cañería, rellene el contorno con espuma aislante

viene de la página 2

¿Está usted en una zona de peligro?

han venido trabajando en normas legales que eviten que la población este expuesta al plomo, reglamentando cosas como la gasolina para los autos, la pintura de las casas, las cañerías de los edificios, los juguetes, y mucho más; sin embargo, han identificado 16 áreas en el país donde aun no se están cumpliendo

que se compra en cualquier ferretería. Se llama *caulk* en inglés.

2.- Mantenga el termostato en una temperatura baja, lo más tolerable posible. Ponga alfombra en los pisos que no las tienen. Use más ropa, y cuando esté sentado leyendo o viendo televisión, utilice bolsas de agua caliente o una frazada para calentarse. De rato en rato haga un poco de ejercicio acompañado de una buena respiración.

En algunos lugares del país, cuando uno hace todo esto, podría inclusive apagar la calefacción y no sufrir tanto con el frío. En Austria, un país frío en los Alpes Europeos, la gente se arroja bien para dormir e incluso abre su ventana en la noche porque quiere respirar ¡el aire sano del exterior!

3.- Caliente solamente las habitaciones que está utilizando. Calentar toda la casa es caro. Cuando haga esto, asegúrese de mantener cerradas las puertas de las demás habitaciones.

los estándares de protección contra el plomo. Estas zonas tienen un plazo de tres años para nivelarse con el resto del país.



En algunos climas, es vital aprender a mantener el calor dentro la casa

Si usted tiene en su casa esos ventiladores de techo que le ventilan la casa en el verano, sorprendentemente también le ayudarán a calentar su casa en el invierno, pues el calor se va para arriba, y al poner estos ventiladores en movimiento (solo por ratos cortos) se logra que el aire que está estacionado arriba, baje otra vez.

Finalmente, la mayor parte de los expertos piensa que el dinero que usted invierte en aislar su casa adecuadamente, es recuperado en un solo año en el ahorro en sus cuentas de energía.

Troy, Alabama
Los Ángeles, California
Tampa, Florida
Granite City, Illinois
Muncie, Indiana
Eagan, Minnesota
Iron and Jefferson , Missouri
Bellefontaine, Cleveland, y Delta , Ohio
Beaver and Berks County , Pennsylvania
Bristol, Tennessee
Frisco, Texas

viene de la página 1

La diabetes y el derrame cerebral

tivista por muchas causas y hoy está dedicado a prevenir este problema en personas que son susceptibles a la diabetes.

El ejercicio es la llave fundamental para evadir las complicaciones que derivan de esta enfermedad. Deben realizarse ejercicios simples, cardiovasculares, como caminar por unos 20 a 30 minutos a paso mediano, a diario. También se recomienda una dieta sabia.

El Sr. Olmos es vegetariano desde hace más de 13 años, junto a sus dos hijos biológicos y a sus cuatro hijos adoptivos. Desde luego, como buenos hispanos, de vez en cuando se permiten comer un poco de pescado, pero mucho más verduras, frutas y nueces. Entre un fríjol frito y uno cocido hay mucha diferencia.

En nuestros países, en muchas ocasiones los padres le dan al bebé la misma cantidad de comida que ellos mismos consumen, y si el niño no la termina, lo obligan a terminarla

y limpiar el plato. Acuérdesse que el bebecito es chiquito y su estómago es pequeño, por lo que es imposible que un bebe coma igual que un adulto.

Hay un dicho popular muy sabio: “Para ser sano y feliz se debe desayunar como un rey, almorzar como un negociante y cenar como un mendigo”.

¿Qué les pasa a muchas personas que se quedan sentadas frente a la televisión varias horas durante las 24 del día? Comienzan a sufrir un sinnúmero de problemas....la diabetes, el colesterol, la presión alta. Invente formas de hacer ejercicio. Hay bicicletas estacionarias donde muchas personas pedalean millas y millas, mientras leen un libro o miran la televisión.

Muy importante también, manténganse hidratados. No deberíamos tomar menos de 8 vasos de líquido diario.

Aquellas personas que son víctimas de la diabetes tienen alta posibilidad de sufrir un ataque cerebral (embolia) ¿Por qué? ¡Fácil! Al correr por las venas y arterias la sangre con demasiada azúcar, tiene la tendencia de incorporarse en las paredes de las venas depositando placas de azúcar. Al endurecerse esa placa en las venas, especialmente las del cerebro, no permiten que la sangre corra normalmente trayendo oxígeno hacia las células del cerebro. A veces se desprende un poco de esa placa de la pared de la vena, y comienza a rodar por la vena hacia arriba o abajo, tapando el flujo de la sangre y creando finalmente un coagulo. Ese coagulo cierra la vena impidiendo que el oxígeno de la sangre llegue hacia las células del cerebro, dando, de esta manera, lugar a un ataque cerebral.

Una contribución de Dorita de Lemos Down, Program Director, Circle of Rights, Inc.



La mano amiga

Búsqúenos en Internet y encontrará ediciones anteriores, recursos, consejos y mucho más:

www.LaManoAmiga.org

La Mano Amiga is a publication of La Mano Amiga, Inc., a nonprofit organization headquartered in Boulder, Colorado: Germán Velasco, president and editor-in-chief. Ellen Alderton, secretary and managing editor. Ilan Volovich, layout artist. Chossy Balanza, style editor.