



Prepararse hoy para un mañana saludable

Czarina Blon.

BOSTON - En lo que se refiere a prepararse e invertir para el futuro, nuestro antepasado Benjamin Franklin fue quien mejor lo expresó en su famosa frase: "un centavo ahorrado es un centavo ganado".

A partir de su teoría, hemos establecido el primer departamento de salud de la nación que protege al público contra las enfermedades al desarrollar un sistema educativo competitivo para nuestros niños y asegurar la viabilidad de nuestros vecindarios a través de la construcción de caminos, aceras y parques locales con los impuestos que pagan nuestros contribuyentes.

Debemos seguir invirtiendo en el futuro, asegurando un sistema de salud público fuerte que satisfaga las necesidades de nuestras ciudades y pueblos.

La reciente orden de hervir el agua en mayo del 2010 en el área del Gran Boston demostró cuán críticas son la infraestructura de salud pública y el estar preparados para mantener seguras y saludables a nuestras comunidades.

Los departamentos de salud locales y estatal, en su

posición destacada en lo que se refiere al estado de preparación para emergencias, han creado un sistema de comunicación en todo el ámbito del estado para alertar a las autoridades de salud pública durante desastres y poner en práctica procedimientos y protocolos para asegurar que los departamentos de salud estén listos para cualquier incidente. Todas estas acciones se conocen como estado de preparación y todos tenemos un rol que cumplir y la obligación de asegurar que nuestras comunidades estén listas para cualquier emergencia.

Como residente de Massachusetts, usted también puede participar en este movimiento preparándose ahora para que usted, su familia y sus vecinos sepan qué hacer durante una emergencia. Septiembre es el mes Nacional del Estado de Preparación y las comunidades pueden celebrar el mes Nacional del Estado de Preparación haciendo 5 cosas que garantizarán su preparación para una emergencia:

La preparación comienza en casa: Haga un plan y un botiquín (kit) para usted y/o

su familia. Para comenzar, visite este sitio web para obtener más información: www.ready.gov/america. Este sitio web también ha sido traducido al chino, francés, haitiano, coreano, ruso, español, tagalog y vietnamita.

Realice conexiones locales: Comuníquese con su departamento de salud local para enterarse de clínicas de gripe previstas o actualizaciones sobre emergencias locales. ¿No sabe cómo comunicarse con su departamento de salud? Búsquelos en este sitio web para obtener más información: www.healthguideusa.org/massachusetts_local_health_departments.htm.

Ayude a otras personas necesitadas: Cuando ocurran emergencias, asegúrese de acordarse de las personas en su comunidad que puedan necesitar asistencia adicional. Ya sea su vecino que pueda estar confinado a su casa debido a una discapacidad o su propia abuela que viva sola, llámelos o visítelos para asegurarse de que se encuentren a salvo.

Manténgase informado: Manténgase actualizado con respecto a temas de salud pública que puedan afectar a su comunidad. Visite el blog

del Estado de Massachusetts, el que provee noticias y avisos sobre lo que sucede a su alrededor. Visite este sitio web para obtener más información: <http://publichealth.blog.state.ma.us/publichealthadvisories/>

Preséntese como voluntario: Esté en la línea de frente de las emergencias de salud pública y preséntese como voluntario en su Medical Reserve Corp local. Para conocer más al respecto y presentarse como voluntario, llame al 617.665.3702 o visite el sitio web del Medical Reserve Corp en www.region4bvolunteer.org/

Una comunidad preparada es una comunidad saludable. Le instamos a que siga estos 5 consejos para estar preparado, mantenerse informado y estar listo para cualquier emergencia.

Para conocer más sobre el estado de preparación para emergencias, visite www.region4b.org.

Uso reiterado de antibióticos altera fauna intestinal

WASHINGTON (AP)-Un antibiótico puede afectar temporalmente el estómago, pero resulta ser que su uso repetido puede tener efectos más largos, alterando esos microorganismos benéficos que viven en el sistema digestivo.

Nadie sabe si eso lleva a problemas de salud más tarde. Pero el descubrimiento es el más reciente de una serie de estudios que generan interrogantes sobre cómo se forma el zoológico bacteriano especializado que vive en nuestro sistema gastrointestinal, y si la cantidad o el tipo equivocado de microbios tienen un papel en problemas de salud que van desde la obesidad a la enfermedad inflamatoria intestinal y el asma.

En el estudio, tres adultos saludables colectaron muestras de sus heces durante semanas para que los científicos pudiesen determinar exactamente cómo dos rondas de un antibiótico moderado causaron un sorpresivo cambio poblacional en sus comunidades de microorganismos, con algunas familias de gérmenes desplomándose

y otras aumentando para llenar el vacío.

Los seres humanos convivimos con billones de bacterias, hongos y otros microbios en la piel, la nariz, el tracto digestivo; lo que los científicos llaman el bioma humano. Muchos son benéficos, incluso indispensables, especialmente las bacterias intestinales que desempeñan un papel vital en la salud.

"Las comunidades intestinales tienen una importancia fundamental en el desarrollo de nuestro sistema inmunológico", explicó el doctor David Relman, de la Universidad de Stanford, quien encabezó el estudio de antibióticos publicado en la revista Proceedings of the National Academy of Sciences. "No debemos darlos por sentados".

Ahora, Relman planea estudiarse el tomar antibióticos durante los dos primeros años de vida, cuando se forma en los infantes lo que posteriormente será su fauna bacteriana de características únicas, predisponen a los niños a padecer enfermedades inmunológicas más adelante en sus vidas.

Prohibir fumar en lugares públicos ayuda a controlar el asma en niños

ATLANTA (AP)-Una nueva investigación muestra que las prohibiciones de fumar en lugares públicos evitan que muchos niños con asma sean hospitalizados, un hallazgo que sugiere que las leyes que asignan sitios libres de humo tienen beneficios aún mayores para la salud de los que se creía.

Otros estudios han dado seguimiento al descenso en las tasas de infartos en adultos después de que fueron aplicadas las prohibiciones de fumar. El nuevo estudio, realizado en Escocia, revisó las hospitalizaciones de niños relacionadas con el asma, las cuales disminuyeron 13% al año después de que se prohibió fumar en lugares y edificios públicos, incluidos bares y restaurantes, en el 2006.

Antes de la prohibición, los ingresos a hospitales habían estado aumentando 5% anualmente en Escocia, cuyo historial de salud es notablemente malo entre los países europeos.

Investigaciones previas en Estados Unidos llegaron a conclusiones similares. Pero este ha sido el estudio más grande de su tipo, y ofrece el argumento más sólido en favor de

que la prohibición de fumar puede mejorar de manera inmediata la salud de muchas personas.

El estudio, publicado en la revista New England Journal of Medicine, revisó las hospitalizaciones por asma en todos los hospitales de Escocia de enero del 2000 a octubre del 2009. Los datos son para niños de 14 años y menores.

El humo de los cigarrillos es un detonante de ataques de asma. Por eso los investigadores supusieron que dar seguimiento a los casos graves sería quizá la mejor manera de medir un efecto inmediato de la prohibición de fumar en la salud de los niños.

"El asma agudo es la punta del iceberg", se le puede seguir más fácilmente que problemas respiratorios menos graves, infecciones de oído y otros problemas vistos en infantes que se pueden vincular al hábito de fumar de quien los cuida, dijo Terry Pechacek, de la oficina de tabaquismo y salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).



La Nueva MEGA (890AM, 1400AM y 1310 AM) celebrará su primer radiomaratón Promesa y Esperanza a beneficio de St. Jude Children's Research Hospital, el centro de investigación de cáncer pediátrico más grande en el mundo.

¿QUÉ? Radiomaratón Promesa y Esperanza de La Nueva MEGA

¿CUÁNDO? Jueves 7 y Viernes 8 de Octubre del 2010.

Desde las 6 am a 7 pm

¿DÓNDE? En la Estación de Radio 122 Green Street, Worcester MA 01604

¿CÓMO? Únase como voluntario ayudándonos a contestar las llamadas telefónicas y ingresar los datos de los donantes en nuestro sistema. Tenemos diferentes horarios disponibles. Los interesados deben de saber computación básica.

CONTACTO: Para más información acerca de los horarios disponibles y direcciones a la estación, comuníquese al 1-800-278-3383 por correo electrónico a paola.cassana@stjude.org

Invite a su familia y amigos a unirse a combatir el cáncer en la niñez!

El St. Jude Children's Research Hospital fue fundado por el ya fallecido cómico Danny Thomas en 1962. El hospital es un centro de investigación reconocido mundialmente por sus descubrimientos en el tratamiento del cáncer y otras enfermedades catastróficas infantiles. El trabajo del hospital es sostenido a través de los fondos recaudados por ALSAC, el cual cubre todos los costos de las familias de los pacientes que no cuentan con seguro médico. Los pacientes del St. Jude, son tratados sin importar origen, raza, religión, credo o sus posibilidades de pago. Para más información, visite www.hospitalsanjude.org

