



## Health Equity

Health Equity Home

# Doce consejos de salud y seguridad en las fiestas

el 29 de noviembre del 2019





Póngale atención especial a su salud y esté seguro en esta época de fiestas.

Regale salud y seguridad a usted mismo y a los demás, siguiendo estos consejos durante las fiestas.

1. **Lávese las manos a menudo** para evitar que usted propague microbios o se enferme. Lávese las manos con agua corriente limpia y jabón por lo menos durante 20 segundos.
2. **Controle el estrés.** No se comprometa con muchas cosas y evite la ansiedad y presión durante las fiestas. Duerma lo suficiente.
3. **No conduzca si ha bebido y no permita que otros lo hagan si también han bebido.** Siempre que alguien conduce embriagado, pone en peligro a todas las demás personas en las calles.
4. **Abríguese para mantenerse seco y no enfriarse.** Vista ropa apropiada para estar en exteriores: varias capas de ropa liviana y abrigadora, guantes, sombrero, bufanda, y botas impermeables.
5. **Evite el cigarrillo.** No fume y evite el humo de segunda mano. **NO** hay una cantidad inofensiva de tabaco ni de humo secundario. Respirar, aunque solo se inhale una pequeña cantidad de humo de segunda mano, puede ser peligroso.
6. **Póngase el cinturón de seguridad mientras conduzca o vaya de pasajero en un automóvil.** En el auto, siempre asegure a su niño en una sillita de seguridad, un asiento elevado o simplemente con el cinturón de seguridad de acuerdo a la estatura, el peso y la edad. Póngase el cinturón de seguridad cada vez que se suba al auto, sin importar la duración del viaje.
7. **Hágase exámenes médicos y pruebas de detección.** Pregunte cuáles exámenes necesita y cuándo se los debe hacer. Actualice sus antecedentes personales y familiares.
8. **Vacúnese,** esto ayuda a prevenir enfermedades y salva vidas.
9. **Vigile a los niños.** Mantenga fuera del alcance de los niños juguetes, alimentos, bebidas y artículos del hogar u otros objetos potencialmente peligrosos. Use ropa abrigadora para las actividades en exteriores. Establezca y refuerce las reglas acerca de los comportamientos aceptables y seguros, incluidos los que se refieren a los medios electrónicos.

10. **Practique la seguridad contra incendios.** La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno, o sea que no deje desatendidas las chimeneas, los calentadores de ambientes, las estufas ni las velas. Tenga un plan de emergencia y practíquelo con regularidad.
11. **Prepare los alimentos en forma segura.** Recuerde estas medidas sencillas: lávese las manos y limpie las superficies a menudo, evite la contaminación cruzada, cocine los alimentos a temperaturas adecuadas y refrigérelos pronto.
12. **Coma sano y muévase.** Coma frutas y verduras. Limite los tamaños de sus porciones y los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar. Haga actividad física por al menos 2½ horas a la semana, y ayude a los niños y adolescentes a que hagan lo mismo por al menos 1 hora al día.

## Más información

- [Consejos de salud y seguridad para las fiestas](#) 
- [Camine por el centro comercial](#)
- [Escuche este podcast Kidtastics de los CDC para niños: Salud y seguridad en las fiestas del invierno](#)
- [Embarazo y seguridad alimentaria en las festividades](#)
- [Reúna y comparta sus antecedentes familiares de salud](#)
- [Vacúnese contra la influenza: ¡Manténgase saludable en esta temporada de influenza \(gripe\)!](#)
- [Control de la diabetes durante las festividades](#)
- [El embarazo y la influenza](#)
- [Prepárese: manténgase sano y seguro durante el invierno](#)
- [Viaje saludable: no viaje con la influenza](#)
- [10 consejos para las fiestas - Gobierno USA.gov](#) 

Esta página fue revisada: el 10 de diciembre del 2019