

# safety lately



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions

## Seguridad de patógenos transmitidos por la sangre

### ¿Qué son los patógenos transmitidos por la sangre?

**Un patógeno es algo que causa enfermedades.**

Los gérmenes que pueden tener una presencia duradera en la sangre humana y la enfermedad en los seres humanos se denominan patógenos transmitidos por la sangre. Estos patógenos incluyen, entre otros, la hepatitis B (VHB), la hepatitis C (VHC) y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

### En este asunto:

- ▶ **Seguridad de patógenos transmitidos por la sangre**  
¿Qué son los patógenos transmitidos por la sangre?  
Qué hacer si le pincha una aguja:
- ▶ **Osteoporosis**
- ▶ **El calcio y la vitamina D**
- ▶ **Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes**



Estas infecciones también pueden propagarse si la sangre infectada o los fluidos corporales con sangre tocan las membranas mucosas o una llaga o corte abierto. Las membranas mucosas son las partes húmedas de su cuerpo, como en los ojos, la nariz y la boca.

Los pinchazos de aguja y otras lesiones relacionadas con objetos punzantes pueden exponer a los trabajadores a patógenos transmitidos por la sangre. Los trabajadores en muchas ocupaciones, incluidos los socorristas, el personal de limpieza en algunas industrias, las enfermeras y otro personal de atención médica, todos pueden estar en riesgo de exposición a patógenos transmitidos por la sangre.



## Qué hacer si le pincha una aguja:

Si se le pincha una aguja u otro pinchazo o se le inyecta sangre u otros materiales potencialmente infecciosos en los ojos, la nariz, la boca o en la piel rota, inunde inmediatamente el área expuesta con agua y limpie cualquier herida con agua y jabón o un desinfectante para la piel si está disponible. Informe esto inmediatamente a su empleador y busque atención médica inmediata.

### **LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA PREVENIR LESIONES POR OBJETOS PUNZANTES Y PINCHAZOS CON AGUJAS INCLUYEN:**

- Implementar prácticas de trabajo seguras: tener políticas y procedimientos implementados, diseñados para minimizar la exposición al riesgo.
- Aísle el peligro mediante el uso de contenedores de eliminación de objetos punzantes aprobados con características de prevención de lesiones.
- No pase objetos punzantes usados entre los trabajadores.
- No recapitule, corte ni rompa agujas contaminadas.
- Deseche inmediatamente las agujas contaminadas en un lugar debidamente asegurado, resistente a los pinchazos, cerrable, contenedores de objetos punzantes etiquetados a prueba de fugas.
- Equipo de protección personal (EPP): el EPP, como guantes, etc., debe usarse como último control



# Osteoporosis

¿QUÉ ES Y CÓMO PUEDE AFECTAR LA NUTRICIÓN A LA SALUD ÓSEA?

## Osteoporosis

**La osteoporosis** es una enfermedad ósea causada por una disminución de la masa ósea o de la densidad mineral. El resultado son huesos más débiles y delgados que pueden romperse fácilmente. La osteoporosis generalmente se desarrolla después de los 50 años, pero puede comenzar antes. El envejecimiento aumenta el riesgo de osteoporosis porque el hueso se descompone más rápido que la formación ósea.

**El calcio y la vitamina D** son clave para construir y mantener huesos fuertes. El calcio es el componente esencial de los huesos. Mientras que la vitamina D ayuda en la absorción de calcio.

### **ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:**

productos lácteos como yogur, leche y queso, verduras de hoja verde, col rizada, brócoli, sardinas, jugos y cereales fortificados, nueces y semillas.

### **ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D:**

sardinas, caballa, salmón, yemas de huevo, zumos fortificados y cereales.



## Noviembre es el Mes Nacional de la Diabetes

En apoyo al Mes Nacional de la Diabetes, analicemos los factores de riesgo y los signos/síntomas de advertencia de la diabetes.

**Factores de riesgo que aumentan el riesgo de diabetes tipo 2:** envejecimiento, antecedentes familiares, raza minoritaria, sexo masculino, presión arterial alta, inactividad física y mala alimentación.

**Síntomas comunes de la diabetes tipo 2:** micción frecuente, sed intensa, visión borrosa, hormigueo o entumecimiento en manos o pies y fatiga extrema.

**Las medidas proactivas** que puede tomar para reducir el riesgo de diabetes tipo 2 incluyen llevar un estilo de vida saludable. Reducir los alimentos procesados y aumentar los alimentos integrales de forma natural reducirá la ingesta de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Haciendo tiempo para la actividad física, ¡un paseo nocturno después de la cena es un gran comienzo! Otra medida proactiva que puede tomar es hacerse la prueba de A1C en su examen anual. La prueba de A1C, también conocida como prueba de azúcar en la sangre, muestra el promedio de sus niveles de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Esto es muy útil para saber cuál es la tendencia de su A1C. En el rango prediabético (A1C: 5.7%-6.4%), la intervención en un estilo de vida saludable es crucial y puede reducir su A1C fuera del rango prediabético. Por el contrario, cuando su A1C está en el rango diabético (>6.5%) no es reversible y requerirá intervención de por vida.



### RECETA DE NUECES TOSTADAS CON ESPECIES

- 4 tazas de nueces crudas (cualquier variedad que te guste: almendras, nueces, mitades de pistacho, anacardos, cacahuetes)
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de canela

Pre caliente el horno a 350F, cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Agregue todos los ingredientes a un tazón y mezcle hasta que todas las nueces estén completamente cubiertas. Hornee durante 15-18 minutos hasta que estén doradas, ¡disfrútelo!

