



CLAVES PARA ACoger EL ENVEJECIMIENTO

Practica la seguridad

Practicar la seguridad es importante porque te ayuda a mantenerte fuera de peligro. A lo largo de tu vida, aprendes y practicas la seguridad, como mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, usar el cinturón de seguridad o cerrar las puertas cuando estás ausente o de noche. Las claves para una vida segura incluyen: cambios simples en el estilo de vida, reconocer dónde se pueden encontrar la mayoría de los peligros y cómo pueden ocurrir los peligros o las lesiones al participar en diferentes actividades.

La seguridad a lo largo de la vida incluye una multitud de ámbitos. Los siguientes consejos de seguridad son solo algunos que reflejan varios dominios de la vida: hogar, transporte, salud, recreación y preparación para emergencias.

Seguridad del hogar

El hogar a menudo representa seguridad y comodidad. No hay lugar más importante de mantener seguro que tu hogar. Los Laboratorios Underwriters (UL, por sus siglas en inglés) recomiendan los siguientes consejos de seguridad en el hogar:

- **Haz visible el número de tu casa.** En caso de una emergencia, un número de casa que sea fácil de encontrar y leer desde la calle ayuda al personal de emergencia a encontrar la casa correcta.
- **Bloquea las puertas y ventanas.** Instala cerraduras de alta calidad tanto en tus puertas como en tus ventanas.
- **Suena la alarma.** Instala detectores de humo en cada piso de tu casa y detectores de monóxido de carbono cerca de las áreas para dormir. Si ya están instalados, pruébalos. Reemplaza las baterías cada cambio de horario de verano.
- **Evita la sobrecarga.** Comprueba si hay cables de extensión sobrecargados; el uso no debe exceder la potencia recomendada.
- **Observa la colocación de los cables.** Los cables de extensión no deben colocarse debajo de alfombras o muebles pesados, tachonados o enrollados mientras están en uso.
- **No te tropieces.** Si hay niños pequeños en la casa, las estanterías y otros muebles deben asegurarse firmemente con soportes de pared para evitar que se vuelquen.
- **Pintura segura.** Revisa las paredes para ver si hay pintura suelta. Si repintas, hazlo en un área bien ventilada y considera usar pintura

K-STATE
Research and Extension

libre de compuestos orgánicos volátiles (COV).

- **A prueba de niños.** Hay muchas cosas en las que pensar al acomodar cosas en tu casa para que sean a prueba de niños. Las áreas de especial peligro incluyen enchufes, electrodomésticos, aparatos electrónicos, escaleras y ventanas.
- **Llegar a tierra.** Todos los electrodomésticos principales deben estar conectados a tierra. Revisa tus interruptores de circuito de falla a tierra con regularidad.
- **Planifica tu escape.** Practica un plan de escape en caso de incendio con tu familia; identifica dos salidas para cada habitación y qué hacer con los niños pequeños.
- **Ten extintores a mano.** Coloca extintores de incendios de uso general en lugares clave de tu hogar: la cocina, el dormitorio y el sótano. Verifica las fechas de vencimiento con regularidad y conoce cómo usarlas de manera segura.
- **Crea una salida segura.** Además de las alarmas y los extintores, considera una escalera de escape si tu casa tiene dos pisos. Mantén los números de emergencia y los contactos disponibles cerca del teléfono.
- **Desenchufa los electrodomésticos.** Desenchufa los electrodomésticos y dispositivos electrónicos cuando no los utilices y guárdalos fuera de tu alcance.
- **Dale algo de espacio a tu calentador de aire.** Todos los calentadores de aire deben colocarse al menos a 3 pies de las camas, cortinas o cualquier cosa inflamable.
- **Compra lo nuevo para el cuarto del bebé.** Comprueba que todas las cunas, moisés y sillas altas pintadas se fabricaron después de 1978 para evitar una posible intoxicación por pintura con plomo. Sigue todas las recomendaciones de seguridad sobre muebles, fundas de muebles y mantas.
- **Enfría los chorros.** Ajusta tu calentador de agua a menos de 120 ° F para evitar posibles quemaduras y ahorrar energía.
- **Guarda los medicamentos.** Saca los medicamentos y suministros médicos de tu bolso, bolsillos y cajones, y colócalos en un armario con cerradura de seguridad para niños.

Seguridad de los vehículos de motor

Los choques de vehículos son la causa principal de lesiones no intencionales y muerte en personas de entre 1 y 33 años. El Consejo Nacional de Seguridad (2012) recomienda varias formas de reducir la probabilidad de sufrir un accidente y mantenerte con vida si lo tienes:

- **Usa cinturones de seguridad.** Mantente a ti y tu familia a salvo abrochándose siempre el cinturón.
- **Evita distracciones.** La conducción distraída es un problema en las carreteras. Comer, maquillarse, vestirse y jugar con los niños o las mascotas son ejemplos de diversas distracciones que desvían la vista y la mente del camino.
- **Mantente alejado de los teléfonos celulares.** Una cantidad cada vez mayor de accidentes están relacionados con el uso de teléfonos celulares. Hablar por un teléfono celular mientras conduces te hace cuatro veces más probable de chocar, y enviar mensajes de texto mientras conduces aumenta tu probabilidad de chocar de 8 a 23 veces.
- **Mantén a los bebés y niños seguros.** Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte de niños de 1 a 12 años. La mejor manera de protegerlos es colocar a todos los niños en asientos de seguridad y asientos elevados apropiados para su edad y tamaño, y saber cómo usar correctamente el asiento para reducir lesiones graves y fatales. Los asientos para automóvil y las sillitas elevadoras deben usarse cada vez que un niño esté en un automóvil. Los niños deben sentarse en el asiento trasero al menos hasta los 12 años.
- **Mantén seguros a los adolescentes.** Los choques de vehículos motorizados son la principal causa de muerte entre los adolescentes. La orientación adecuada de los padres o tutores en el proceso de aprender a conducir influye en la capacidad de un adolescente para convertirse en un conductor responsable y seguro. Esto incluye modelar la conducción sin distracciones y el uso del cinturón de seguridad.
- **Mantén a las personas mayores seguras.** Durante los próximos 20 años, el número de conductores mayores aumentará en un 70 por ciento. Las tasas de accidentes para los conductores de 65 años o más son más altas que las de cualquier

grupo de edad, excepto los adolescentes. Hay recursos disponibles para ayudar a mantener seguros a los conductores, incluidas herramientas de autoevaluación, educación, cursos de actualización para conductores y transporte público. Los conductores mayores también deben estar al tanto de la seguridad del cinturón de seguridad, los efectos secundarios e interacciones de los medicamentos, la planificación de viajes durante tiempos de poco tráfico, la conducción del automóvil que mejor se adapte a sus necesidades y las leyes de carreteras y los cambios de vehículos más recientes.

- **Ten cuidado de lo que hay en tu entorno.** Los niños mueren dentro y alrededor de los vehículos cada año, y todos se pueden prevenir. Los retrocesos en el camino de entrada y las muertes por automóviles calientes se pueden prevenir fácilmente al no dejar nunca a un niño en o alrededor de un vehículo sin vigilancia. Está especialmente atento durante tiempos agitados, cambios de horario y días festivos, porque estos tiempos ocupados a menudo resultan en tragedias. Recuerda dónde estacionaste tu automóvil, ten las llaves listas antes de caminar hacia tu automóvil, y registra dentro y alrededor de un automóvil antes de entrar. Una vez en el automóvil, cierra las puertas con llave.
- **No conduzcas en estado de ebriedad.** Conducir en estado de ebriedad y / o con drogas pone en peligro a todos los que circulan por la carretera y constituye una grave amenaza para las comunidades de todo el país. Para evitar la conducción en estado de ebriedad, llama a un amigo o un taxi, designa a alguien del grupo para que conduzca y que no haya bebido y no permitas que tus amigos conduzcan borrachos.
- **Sé un conductor defensivo.** El exceso de velocidad, los cambios de carril frecuentes e innecesarios, el seguir de cerca y los semáforos en rojo o amarillo son ejemplos de conducción agresiva que te ponen en peligro a ti, tu familia y otros conductores. En tu lugar, practica técnicas de conducción a la defensiva para salvar vidas, tiempo y dinero.
- **Mantén el vehículo en buen estado.** El mantenimiento de tu vehículo con regularidad reduce los problemas mecánicos y las averías. Junto con

los cambios de aceite regulares, asegúrate de que los limpiaparabrisas estén en buen estado de funcionamiento y llena la llanta de repuesto con aire.

Salud y seguridad

La buena salud conduce a la felicidad, la independencia, la satisfacción y la plenitud en la vida. Los siguientes son solo algunos consejos que promueven la seguridad de la salud, según el Consejo Nacional de Seguridad.

- **Capacítate en primeros auxilios, RCP (reanimación cardiopulmonar) y AED (desfibrilador externo automático).** Idealmente, al menos una persona en cada hogar debería tener estas habilidades para salvar vidas. El setenta y cinco por ciento de los paros cardíacos extrahospitalarios ocurren en el hogar, y el 25 por ciento de las visitas a la sala de emergencias del hospital podrían eliminarse si alguien supiera primeros auxilios.
- **Visita al dentista.** Al adoptar hábitos orales saludables para toda la vida en el hogar, tomar decisiones inteligentes sobre la dieta y el estilo de vida y buscar atención dental regular, no solo ayuda a que tus dientes duren toda la vida, sino que también contribuye a la salud en general porque existe una conexión entre un cuerpo sano y una boca sana. Las caries siguen siendo la enfermedad crónica más prevalente de la infancia.
- **Visita al doctor.** Los exámenes y chequeos anuales ayudan a mantener saludables a los niños y le facilitan el control de su salud. Durante las visitas de los niños, los proveedores de atención médica administrarán las vacunas necesarias, controlarán el crecimiento y el desarrollo de tu niño y evaluarán la vista y la audición. Los niños deben recibir todas las dosis recomendadas de vacunas para estar completamente inmunizados contra una enfermedad. Los adolescentes pueden comenzar a asumir alguna responsabilidad por su propia salud. Los adolescentes deben sentirse cómodos hablando con su proveedor de atención médica sobre preocupaciones emocionales y de salud, como el desarrollo físico o la salud sexual. Como adultos, los chequeos regulares son importantes para ayudar con el mantenimiento de la salud. Con la edad, los controles y procedimientos más frecuentes son comunes para las medidas preventivas, como mamografías, exámenes de próstata y colonoscopias.

- **Comprende cómo usar y desechar tus medicamentos.** Habla con tu o tus proveedores de atención médica sobre todos los medicamentos que tomas, incluyendo los medicamentos a base de hierbas y de venta libre, y analiza los efectos secundarios y las posibles interacciones entre los medicamentos. Antes de tomar una pastilla o dar medicamentos a los niños, lee la etiqueta y tómalas exactamente cómo te lo recetaron en términos de dosis, tiempo y si debe tomarse o no con alimentos o bebidas. No uses medicamentos después de tu fecha de vencimiento y desecha adecuadamente cualquier medicamento no usado o vencido.
- **Evita la sobredosis involuntaria de medicamentos.** Nunca tomes más de lo recetado. Si aún tienes dolor, llama a tu médico para discutir tus opciones. Vuelve a surtir el medicamento para el dolor solo si realmente lo necesitas y no hasta que tu receta actual esté casi vacía. No mezcles medicamentos sin consultar a un proveedor de atención médica y no mezcles medicamentos con alcohol o sedantes.
- **Protégete contra el envenenamiento.** La intoxicación involuntaria incluye la ingestión no supervisada de drogas o productos químicos, sobredosis (el uso excesivo de una droga) y exposición a sustancias ambientales. Los venenos más comunes incluyen medicamentos recetados y de venta libre, productos de limpieza y productos para el cuidado personal. Los niños corren el mayor riesgo de intoxicación como resultado de comer o tragar medicamentos de venta libre y recetados cuando un adulto no está mirando. Evita dejar los medicamentos desatendidos en encimeras y mesas, sueltos en carteras o en el piso. Pon el número de control de intoxicaciones, 1-800-222-1222, en o cerca de cada teléfono residencial y guárdalo en tu teléfono celular.
- **Evita las caídas.** Las caídas son una de las principales causas de lesiones no intencionales en los Estados Unidos. Las caídas provocan lesiones, disminuyen la independencia e incluso pueden provocar la muerte. Los adultos mayores de 65 años son más susceptibles a las caídas. Pero hacerse un control de la vista y los medicamentos con regularidad, mantener un entorno hogareño seguro y ordenado, y la actividad física pueden reducir el riesgo de caídas y el miedo a caerse.

Supervisa a los niños pequeños en todo momento cuando estén cerca de peligros de caídas, como escaleras y equipos de juegos, ya sea que estén en casa o afuera para jugar.

- **Practica la inocuidad alimentaria.** Lávate las manos. Conoce las temperaturas mínimas de cocción seguras para la carne, el pescado y las aves. Usa y lava adecuadamente las tablas de cortar. Lava todas las frutas y verduras. Conoce cómo almacenar adecuadamente las sobras.
- **Practica sexo seguro.** La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; es importante sin importar la edad que tengas. Como parte de tu educación, los niños, una vez que alcanzan la edad adecuada, deben aprender sobre el sexo y la sexualidad de fuentes confiables para comprender mejor los cuerpos de hombres y mujeres. La educación para la adolescencia, de una fuente confiable (preferiblemente el padre o tutor) debe enseñar sobre el desarrollo sexual humano, la reproducción, los tipos de relaciones, las relaciones saludables o no saludables, el comportamiento sexual y cómo prevenir el embarazo y las ITS (infecciones de transmisión sexual). Se debe enseñar el comportamiento moral o las normas familiares con respecto al sexo prematrimonial. Los adultos, incluso aquellos que ya pasaron la edad de tener hijos, también deben estar al tanto de la salud sexual y las ITS para poder practicar comportamientos saludables.

Seguridad recreativa

El Consejo Nacional de Seguridad informa que las lesiones relacionadas con la recreación afectan a personas de todas las edades y representan muchas visitas al departamento de emergencias relacionadas con lesiones.

- **Evita lesiones mientras haces ejercicio.** Cuando comiences un programa de ejercicios, comienza lentamente con ejercicios de baja intensidad. Estírate y calienta con ejercicios de baja intensidad al comienzo de cada sesión de ejercicio. Bebe agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Espera al menos 2 horas después de comer una comida abundante antes de hacer ejercicio vigoroso. Usa zapatos apropiados para tu actividad y ropa cómoda que te permita moverte libremente

pero que no se enganche con objetos. Cuando estés al aire libre, presta atención a tu entorno: considera los posibles peligros del tráfico, el clima, las superficies irregulares para caminar y los extraños.

- **Los niños y el ejercicio.** Los niños deben usar equipo de protección durante los deportes y la recreación. Por ejemplo, al patinar en línea, usa muñequeras, rodilleras y coderas y un casco.
- **Los adultos mayores y el ejercicio.** Consulta con un proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios. Empieza lentamente. Ten cuidado con las cirugías, como los reemplazos de cadera, y sigue las precauciones para cualquier problema de salud que puedas tener. Realiza el ejercicio de forma segura y dentro de los límites de tus capacidades.
- **Aprende a nadar.** Si bien saber nadar no imposibilita el ahogamiento, puede hacer que sea menos probable que suceda.
- **Evita las mordeduras de perro.** Enseña a los niños la seguridad básica con los perros y ayúdalos a sentirse cómodos en lugar de tener miedo de los perros. No te acerques a un perro desconocido. Si se acerca a ti, quédate quieto en lugar de correr y gritar. Si te atropella un perro, enróllate y quédate quieto. Evita el contacto visual. No molestes a un perro que esté durmiendo, comiendo o cuidando cachorros. No acaricies ni te acerques a un perro sin permitirle que te vea o te olfatee primero. Si un perro está con su dueño, pregúntale antes de acariciarlo. Reporta perros callejeros o perros que muestren un comportamiento inusual. Informa de inmediato cualquier mordedura a un médico.
- **Previene las lesiones en el patio de recreo.** Las caídas en el patio de recreo son una causa común de lesiones. Las superficies debajo del equipo del patio de recreo deben ser seguras, suaves y en buen estado (como madera triturada o arena, no tierra o césped).
- **Viaja seguro.** Viajar puede ser divertido y emocionante, pero los turistas desprevenidos son objetivos fáciles. Las sugerencias generales de seguridad incluyen: No comparta tus planes de viaje en las redes sociales ni con personas que

no conoces bien. Destacar que te vas a ausentar puede aumentar el riesgo de allanamientos y robos. Hazle saber a un vecino de confianza, para que alguien pueda vigilar tu casa. Si estás conduciendo, conoce tu ruta. Empaca un mapa o GPS y familiarízate con los lugares para detenerte para comer, beber y echar gasolina. En el aeropuerto, mantén tu boleto, identificación y pasaporte (si es necesario) contigo en todo momento. Busca tu maleta en cuanto aparezca en el carrusel al aterrizar.

- **Seguridad hotelera.** Si es posible, elige alojamientos que tengan “tarjetas magnéticas” sin marcar en lugar de llaves numeradas para cada habitación. Si pierdes tu tarjeta magnética o si te la roban, el ladrón no sabrá en qué habitación robar. Toma nota de las salidas de emergencia, escaleras, salidas para incendios y planes de emergencia. Siempre cierra la puerta de tu hotel, incluyendo el cerrojo o la cadena. Si deseas reunirte con personas que nunca has conocido antes (como socios comerciales), espéralos en el vestíbulo. No les pidas que suban a tu habitación. Pregúntale al conserje del hotel sobre áreas locales seguras o inseguras.
- **Inteligencia callejera.** Limita tus viajes nocturnos, especialmente si el territorio no es familiar y se sabe que es peligroso. Si te encuentras en el extranjero, lleva siempre contigo tu pasaporte (en el cinturón de seguridad, debajo de la ropa), pero también haz una fotocopia de tu pasaporte y de todos los demás documentos; guarda esas copias en un lugar seguro. Utiliza los cajeros automáticos durante el día, cuando haya gente alrededor. Trata de depender más de las tarjetas de crédito que del efectivo. Incluso si no estás seguro de adónde vas, camina como si tuvieras un propósito. Sé discreto al leer mapas y presta atención a tu entorno y a las personas que te rodean.

Preparación para emergencias

Los desastres naturales, los incendios y otros eventos catastróficos pueden afectar tu hogar, trabajo y comunidad con poca o ninguna advertencia. Es importante identificar y aprender acerca de los peligros potenciales comunes en tu área. También es importante elaborar y compartir un plan para ayudar a prevenir la confusión y la preocupación ante una emergencia. Dependiendo del desastre, es posible que la ayuda no

siempre llegue rápidamente debido a múltiples llamadas, carreteras bloqueadas u otras barreras. Según el Consejo Nacional de Seguridad:

- **Determina el curso de acción más seguro para ti y tu familia para cada peligro.** En algunas situaciones, puede ser mejor quedarse donde están, también llamado refugio en el lugar. Esto sería necesario durante un tornado o una liberación de sustancias químicas peligrosas, por ejemplo. A veces, la evacuación (dejar un área para escapar del peligro) es el curso de acción más seguro en situaciones como un incendio o un huracán.
- **Mantente informado.** Conoce cómo tu comunidad alerta a los ciudadanos en caso de emergencia. Puede ser una transmisión de emergencia por radio o televisión. Es posible que escuches una sirena especial o recibas una llamada telefónica, o los trabajadores de emergencia pueden ir de puerta en puerta. Si está disponible, regístrate en el sistema de alerta por correo electrónico o mensaje de texto de emergencia de tu comunidad.
- **Planifica la comodidad de tu familia durante los desastres.** Los cortes de servicios públicos son comunes durante el clima severo y otras emergencias. Prepara un kit que pueda satisfacer las necesidades básicas de tu hogar (comida, agua, etc.) durante 72 horas. También debes tener un kit en el automóvil.
- **Practica qué hacer en caso de emergencia.** Realiza simulacros con regularidad tú mismo y con tu familia para los peligros más comunes, como un incendio, un tornado o un terremoto.
- **Conoce cómo mantenerte en contacto.** Es posible que se interrumpa el servicio telefónico local. A veces, es más fácil enviar un mensaje de texto o contactar a un familiar en otro estado. Cada miembro de la familia debe saber cómo ponerse en contacto para informar a los demás que están a salvo.

Seguridad en Internet

Tanto los adultos como los niños se enfrentan a varios riesgos cuando se conectan a Internet. Los delitos y las estafas, como la depredación sexual y el robo de identidad, están en todas partes. El Consejo Nacional de Seguridad recomienda los siguientes consejos para mantenerte seguro en Internet:

- **Niños y seguridad en Internet.** Asume un papel activo en la protección de los niños de los depredadores y el material sexualmente explícito del Internet. Puedes comenzar por ser consciente de las actividades informáticas de tus niños y educarlos sobre los riesgos en línea. También puedes bloquear o monitorear material con varias opciones que ofrecen muchos proveedores de servicios de Internet. Otras formas en las que puedes mantener a tus hijos seguros incluyen:
 - **Establece y haz cumplir las reglas** con respecto a la cantidad de tiempo que se pasan en línea, los sitios apropiados para visitar y los juegos que pueden jugar.
 - **Asegúrate de que los niños creen un nombre de usuario** para proteger su identidad real.
 - **Mantén la computadora en un área común**, no en habitaciones individuales, donde puedas observar y monitorear su uso.
 - **Comparte una cuenta de correo electrónico con tu niño** para que puedas controlar los mensajes.
 - **Marca los sitios favoritos de los niños** para facilitar el acceso.
 - **Pasen tiempo juntos en línea** para enseñar a los niños el comportamiento apropiado en línea.
 - **Controla tu tarjeta de crédito** y facturas telefónicas para detectar cargos de cuenta desconocidos.
 - **Averigua qué protección en línea ofrece la escuela de tu niño**, el centro extracurricular, las casas de amigos o cualquier lugar donde los niños puedan usar una computadora sin tu supervisión, si es que hay alguna.
 - **Busca señales de que tu niño podría haber sido atacado por un depredador** en línea o un acosador cibernético. Si tu niño es reservado, inusualmente callado o pasa demasiado tiempo en línea, haz preguntas y apóyalo.
 - **Toma a tu niño en serio** si te informa sobre un intercambio en línea incómodo.
 - **Reenvía copias** de mensajes obscenos o amenazantes que tú o tus niños reciban a tu proveedor de servicios de Internet.
 - **Llama al Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados al 800-843-5678** si

tienes conocimiento de la transmisión, el uso o la visualización de pornografía infantil en línea. Comunícate con tu agencia local de aplicación de la ley o con el FBI si tu niño ha recibido pornografía infantil a través de Internet.

- **Seguridad en Internet para adultos.** El Internet se utiliza para muchas cosas, incluida la búsqueda de información o entretenimiento, la comunicación con familiares y amigos, la referencia a materiales educativos y la banca y el comercio electrónico. La actividad en línea te facilita la vida, pero también es un lugar para el fraude, el robo de identidad, la invasión de la privacidad y otros delitos cibernéticos. Algunas cosas por considerar incluyen:
 - **Utiliza las contraseñas con prudencia.** Las contraseñas ideales deben tener una combinación de al menos ocho letras y números en mayúscula y minúscula. Las contraseñas no deben utilizar información personal como la fecha de nacimiento o el número de seguro social. Tampoco deben incluir nombres de niños o mascotas. Las contraseñas deben cambiarse cada 60 a 90 días y cambiarse para diferentes cuentas. Las contraseñas nunca deben almacenarse en línea o en dispositivos móviles.
 - **Protege tu privacidad.** No publiques información que te identifique a ti o a tu familia (nombres, direcciones) o información que pueda usarse para identificarte, como apodos, lugar de trabajo o escuela, clubes u organizaciones a las que perteneces o lugares de reunión favoritos.
 - **Almacenamiento de documentos.** Considera almacenar tu nombre de usuario, números de identificación personal (PIN) y contraseñas en un lugar seguro lejos de tu residencia, como una caja de seguridad en un banco o una caja fuerte en la oficina de tu abogado. Una consideración clave es si tu albacea tendrá un acceso conveniente a los documentos en caso de tu muerte.
 - **Protege tu computadora.** Apaga tu computadora cuando no esté en uso. Mantén actualizados los programas antivirus y antispyware. Utiliza cortafuegos para protegerte de los piratas informáticos. Utiliza cifrado para proteger la información personal.
- **Redes sociales inteligentes.** No reveles demasiado sobre tu vida privada debido al anonimato de Internet. Considera cómo los demás podrían leer tu mensaje de correo electrónico. Nunca publiques nada que pueda causarte vergüenza o pena. Una vez publicada, cualquier persona con una computadora y conexión a Internet puede ver la información, incluidos familiares y amigos, empleadores o posibles empleadores, funcionarios de admisiones de las escuelas a las que te gustaría asistir, incluso la policía y otras autoridades policiales.
- **Conocer a alguien en línea.** Aprende todo lo que puedas sobre una persona y verifica esa información. No compartas tu dirección; reúnete en cambio en un lugar público al que llegues por separado y termina toda conversación si encuentras objeciones. Cuéntale a un familiar o amigo de confianza sobre tu plan y con quién te reunirás. Vigila tu consumo de alcohol y nunca dejes una bebida sin supervisión. Si sospechas que te están siguiendo después de tu reunión, conduce hasta la estación de policía más cercana o un lugar público para pedir ayuda.
- **Cierra cuentas no utilizadas.** Cierra permanentemente cualquier cuenta no utilizada, incluidas las cuentas de redes sociales. Si un ser querido ha fallecido, sigue las políticas para que los sobrevivientes eliminen, actualicen, transfieran o incluso conserven la cuenta.
- **Estafas y engaños.** Cualquier persona puede tener actividad fraudulenta, independientemente de su edad o medios. Las estafas y engaños ocurren comúnmente por teléfono, correo, en persona o, cada vez más, por Internet.
- **Nunca des información personal,** como tu número de seguro social o información bancaria, a nadie que se presente en tu puerta o llame por teléfono. Si dicen que son del banco, ya deberían tener tus números. La única excepción es si has llamado a una agencia y estás seguro de haber llegado a la correcta.
- **Ten cuidado con las ofertas “gratuitas”** en las que debes pagar impuestos o gastos de envío. Como regla general, si recibes algo gratis, la empresa que patrocina el obsequio pagará los impuestos / envío.

- **No te dejes presionar con las “ofertas por tiempo limitado”.** Estas supuestas buenas ofertas suelen tener un inconveniente como la tasa de interés global, donde hay una tasa de interés baja o de cero durante un tiempo limitado, pero si la deuda no se paga en una fecha determinada, la tasa de interés es extremadamente alta. Es mejor pensar en el trato y llamar o regresar para obtener más información. También es bueno hablar de ello con familiares y amigos si no estás seguro.

Conclusión

Reconocer situaciones que ponen en riesgo tu seguridad y bienestar y conocer las formas de prevenir peligros o lesiones al participar en diferentes actividades es clave para una vida segura y un envejecimiento óptimo.

Referencias

- Asociación Dental Americana. (2012). Dentistas: Doctores en salud bucal. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.ada.org/4504.aspx
- Canal de la Mejor Salud. (2012). Consejos de seguridad para viajes. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Travel_safety_tips
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Beber y conducir: una amenaza para todos. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.cdc.gov/vitalsigns/drinkingand-driving/
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Seguridad doméstica y recreativa. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.cdc.gov/homeandrecreationsafety/index.html

- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2012). Salud del viajero. Consultado el 5 de agosto de 2012 en www.cdc.gov/travel
- Comisión Federal de Comercio. www.ftc.gov
- Harris, M. (2009). Sea MedWise Arkansas. Consultado el 1/8/12 de www.kidsarus.org/volunteers/volunteer_leader_training_guide/2009/medicines_h5.pdf
- Administración Nacional de Seguridad y Tráfico en Carreteras (NHTSA). (2012). ¿Está tu niño en el asiento de seguridad correcto? Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.nhtsa.gov/Safety/CPS
- Consejo Nacional de Seguridad. (2012). Seguridad + Salud. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.nsc.org/Pages/Home.aspx. Listas de CNS reimpresas con permiso.
- Nemours. (2012). Salud de los niños. Seguridad de Internet. Consultado el 26 de agosto de 2012 en http://kidshealth.org/parent/positive/family/net_safety.html
- Nemours. (2012). Salud de los niños. Nadando. Consultado el 25 de agosto de 2012 en http://kidshealth.org/kid/kh_misc/nemours.html
- Traywick, L.S. y Cobb, K. (2009). Incrementar la actividad física a medida que envejecemos: Equilibrio. Consultado el 1 de agosto de 2012 en www.uaex.edu/Other_Areas/publications/PDF/FSFCS31.pdf
- Laboratorios Underwriters (UL). (2012). Seguridad del hogar. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.safetyathome.com/home-safety/?gclid=CIrUpfOYhLICFVOQ7Qod-m3IApw. Listas de UL reimpresas con permiso.
- Fundación Educativa USAA. (2012). Seguridad en Internet para adultos. Consultado el 26 de agosto de 2012 en https://www.usaaedfoundation.org/Safety/safety_572_internet_safety_for_adults
- Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos. (2011). Seguridad alimenticia. Consultado el 25 de agosto de 2012 en www.fda.gov/food/foodsafety/default.htm



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE
Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3262S Noviembre de 2021