

BREVES



Alimentos seguros durante el juego

CONDADO DE KANE – Ahora que millones de televidentes verán el Súper Bowl con familiares y amigos, el Departamento de Salud del Condado de Kane ofrece consejos de seguridad alimentaria para prevenir enfermedades provocadas por la comida. En la seguridad alimentaria, ocurre “una falta personal” cuando la salud de sus invitados está en peligro debido a que no siguió uno o más de los mensajes de seguridad alimentaria básica de la USDA. Los siguientes consejos ayudarán a que sus amigos y familiares estén a salvo de las enfermedades provocadas por la comida: Lave sus manos y superficies con frecuencia. No cause una contaminación cruzada. Mantenga la carne y el pollo crudo retirado de otros alimentos. Use un termómetro para comida para asegurarse de que la carne y el pollo estén bien cocinados y refrigere o congele con prontitud. Ocurrirá un “comienzo en falso” en la seguridad alimentaria cuando sirve comida parcialmente cocinada o medio cruda. El resultado a este respecto pudiera ser dolores estomacales y diarrea, pero también pudiera llevar a la hospitalización y hasta la muerte. Recuerde que el color no es un indicador confiable, y use un termómetro para carnes para verificar que la comida ha sido cocinada completamente. Cocine los bistecs por lo menos a 145° F, la carne molida a 160° F y la carne de aves a 165° F. Para informarse sobre seguridad alimentaria use “Ask Karen”, la representante virtual de Seguridad Alimentaria y Servicios de Inspección de la USDA, las 24 horas del día en askkaren.gov.

Ambidiestros serían más propensos a problemas mentales y de aprendizaje

ELK GROVE - (*Daily Herald*) La confusión con las manos está asociada con los problemas más frecuentes de salud mental, de lenguaje y académicos en la niñez. Un nuevo estudio realizado con casi 8,000 niños publicado en “Pediatrics” descubrió que los niños de 8 años que usan típicamente ambas manos tuvieron una mayor probabilidad de tener dificultades simultáneas con el lenguaje y con la escuela que quienes usan sólo la mano derecha. Los chicos de 16 años tuvieron un riesgo más alto de sufrir una alteración si-

quiátrica, Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad.

Agencias de salud con buena nota

CHICAGO - Cuatro agencias que ofrecen servicios médicos en el hogar de los pacientes en los suburbios de Chicago han sido calificadas entre las mejores a nivel nacional. OCS Home Health Care, analistas de inteligencia de empresas, basa sus calificaciones usando datos públicos de calidad de servicios y mejora de calidad, así como en márgenes de ganancias. Las 100 mejores a nivel nacional incluyen a Advanta Home Health Care en Northbrook, First Choice Health Services en Glendale Heights, Metropolitan Home Health Care en Glenview y Sigma Home Services en Skokie. Puede ver una lista completa de las mejores agencias de servicios médicos en casa en ocshomecare.com.

Juguetes genéricos son los mejores



ST. LOUIS - (*Daily Herald*) Los juguetes genéricos con poca tecnología pudieran impulsar más la imaginación de los niños que el último muñeco de Disney. El profesor de psicología Keith Sawyer, quien estudió la creatividad infantil en Washington University en St. Louis, le dijo a la revista “Parents” que si su hijo/a juega con el vaquero de “Toy Story”, el personaje y la historia ya han sido definidos. Pero con un vaquero genérico, su hijo/a pudiera seguir actuando “Toy Story”, pero también crearía sus propias historias. Motive el juego con cajas, mantas y todo lo que inspire a la imaginación.

Por amor al juego

JOLIET – Todos podemos recordar la emoción que vivimos con los deportes. Así que no es sorprendente que cuando la gente envejece continúe participando en actividades atléticas. Aunque esta es una excelente manera de mantenerse activo y saludable, es importante recordar que el cuerpo se transforma mientras uno envejece, haciendo que los atletas mayores sean más susceptibles a sufrir lesiones. Únase al Dr. Jason Hubanek, cirujano ortopédico, el miércoles 10 de febrero para escuchar la plática educativa “Mayor, pero Todavía Atlético: Lesiones Comunes y su Manejo en Atletas Mayores”. Este programa gratuito se realizará en inglés de 6:30 a 7:30 p.m. en el centro de conferencias de Silver Cross Hospital, 1200 Maple Rd., Joliet. Llame al (800) 660-HEAL (4325) o visite wsilvercross.org para registrarse para asistir.

UPCOMING EVENTS

Sponsored by . . .

Daily Herald

Big Picture . Local Focus



Allstate Arena

Feb. 7	Disney On Ice	3 p.m. (<i>In Spanish</i>)
Feb. 9	Chicago Wolves vs. Peoria	7 p.m.
Feb. 12-14	Monster Jam	Times Vary
Feb. 16	DePaul vs. Rutgers	8 p.m.
Feb. 17	Chicago Wolves vs. San Antonio	7 p.m.
Feb. 19	WWE	7:30 p.m.
Feb. 20	DePaul vs. Louisville	1 p.m.
March 3	Alicia Keys	7:30 p.m.
May 8	Stars On Ice	7:30 p.m.

FOR UPDATES CALL: 847-635-6601



Rosemont Theatre

Feb. 21	Merle Haggard & Kris Kristofferson	7 p.m.
March 10	Chelsea Handler	8 p.m.
March 12-14	Storytime Live	Times Vary
March 25	Justin Bieber	7:30 p.m.
March 27	Ron White	7:30 p.m.
April 9 & 10	Celtic Woman	8 p.m.
May 6-9	Sesame Street Live	Times Vary
May 22	Roberto Carlos	9 p.m.
June 5	1964 Tribute	7:30 p.m.

FOR UPDATES CALL: 847-671-5100



Stephens Convention Center

Feb. 10-14	41st Annual RV Camping & Van Show	Times Vary
Feb. 19-21	Chicago Motorcycle Show	Times Vary
Feb. 19-21	Our World Underwater	Times Vary

FOR UPDATES CALL: 847-692-2220