



Bingo de Salud y Seguridad ¡Vamos a jugar!

DRAFT

Instrucciones para los participantes

1. Todos los participantes pueden entrar al juego de BINGO en línea usando los siguientes enlaces:

- [Bingo de salud y seguridad para niños](#)
- [Bingo de salud y seguridad para jóvenes y adultos](#)
- [Bingo de salud y seguridad para adultos mayores](#)

2. Luego de ingresar al enlace y generar su tablero, aparecerán las instrucciones en Inglés para el juego.

La traducción de este recuadro dice:

Esta es su tarjeta de bingo, diseñada únicamente para usted.
a) Presiona un recuadro para seleccionarlo.
b) Presiona el recuadro de nuevo para cancelar su selección.
c) Si estará jugando durante varios días, puede marcar esta página en su explorador (o enviarse el URL por correo electrónico) para volver a esta misma tarjeta.

3. Cada dibujo está conectado a un tema de prevención de enfermedad o promoción de la salud. Discutiremos los pasos para la prevención de enfermedad y promoción de la salud en el transcurso del juego.

4. Cuando uno de los participantes cubra una línea completa en su tablero ya sea vertical, horizontal o diagonal, puede cantar "BINGO" para anunciar que ganó el juego.

5. Para jugar de nuevo, pueden presionar las tres barras en la esquina inferior derecha de la pantalla para acceder al menú de opciones y seleccionar "new" o reingresar al enlace y generar un nuevo tablero de BINGO.

Instrucciones para el facilitador

1. Los participantes pueden entrar al juego de BINGO en línea usando los siguientes enlaces:

- [Bingo de salud y seguridad para niños](#)
- [Bingo de salud y seguridad para jóvenes y adultos](#)
- [Bingo de salud y seguridad para adultos mayores](#)

* No hay límite en cuántas personas pueden jugar o cuántas veces se puede usar el enlace.

2. Una vez los participantes accedan al enlace, el facilitador debe explicar las instrucciones que produce el juego automáticamente. Las siguientes instrucciones aparecerán en inglés:

This is your own unique bingo card.
a) Click a box to mark it.
b) Click the box again to unmark it.
c) If you are playing this game during multiple days, bookmark this page (or email the URL to yourself), so you can get back to this card.

La traducción de este recuadro lee de la siguiente manera:

Esta es su tarjeta de bingo, diseñada únicamente para usted.
a) Presiona un recuadro para seleccionarlo.
b) Presiona el recuadro de nuevo para cancelar su selección.
c) Si estará jugando durante varios días, puede marcar esta página en su explorador (o enviarse el URL por correo electrónico) para volver a esta misma tarjeta.

3. El facilitador debe mencionar que cada dibujo está conectado a un tema de prevención de enfermedad o promoción de la salud que se discutirá mientras se juega.

4. El facilitador lee las preguntas en cualquier orden. Se recomienda permitir un breve espacio para que los participantes puedan compartir la respuesta.
5. Es importante saber que no se pueden hacer todas las preguntas en un solo juego, ya que todos los tableros tienen las mismas imágenes. Recomendamos que se limiten las preguntas por ronda a un máximo de:



- 10 preguntas para el Bingo de niños y adultos mayores
 - 15 preguntas para el Bingo de adultos
 - Se estima que algún jugador debería poder cantar BINGO dentro de ese número de preguntas.
6. El primer participante en cubrir una línea completa en su tablero y cantar “BINGO” ganará el juego.
 7. Para jugar de nuevo, pueden presionar las tres barras en la esquina inferior derecha de la pantalla para acceder al menú de opciones y seleccionar “new” o reingresar al enlace y generar un nuevo tablero de BINGO.
 8. Esta actividad es una buena oportunidad para hacer una encuesta de impacto. Al finalizar el juego, los facilitadores pueden recopilar información sobre el número de participantes, grupo de edad, municipio, opinión de los participantes, o cualquier otro indicador relevante para su institución. Este tipo de encuestas se pueden crear con Microsoft Forms o utilizando plataformas gratuitas disponibles en el internet.



Guía de Preguntas y Respuestas

Bingo de Salud y Seguridad para Niños

1. **Si tienes asma, lleva esto siempre contigo al jugar, bailar, hacer deportes o ir a la escuela.**

- **Respuesta:** Pompa, inhalador

Discusión: La ventaja de tener un inhalador de acción rápida siempre contigo es que es fácil de usar y no dependes de electricidad, como en el caso de nebulizadores o máquina de terapia. Además, el inhalador es fácil de usar y lo suficientemente pequeño como para llevarse a cualquier lado. Recuerda: tu salud siempre es primero.

2. **Debes comerlos todos los días para mantenerte fuerte y saludable**

- **Respuesta:** Vegetales

Discusión Recuerden, es bien importante tener una alimentación variada para tener un crecimiento saludable. Por eso es importante siempre ingerir frutas y vegetales como parte de su dieta diaria.

3. **Esta persona ayuda a tu familia a mantenerte saludable al verificar tus ojos, oídos y pulmones al menos una vez al año.**

- **Respuesta:** Doctor (a)

Discusión: Siempre es recomendado visitar a tu médico primario para verificar tu salud continuamente. De esta manera podemos **prevenir** condiciones de salud o descubrirlas a tiempo para manejarlas temprano.

4. **Debes hacerlo cuando toses o estornudas para que los gérmenes no enfermen a tus amigos**

- **Respuesta:** Cubrir la boca con la parte del codo (No debes estornudar o toser en tus

manos)

Discusión: Si tocamos o estornudamos en nuestro codo podemos evitar transmitir enfermedades a nuestros amigos, familiares y otras personas. Es mejor que toser en las manos, porque con las manos es que hacemos todas nuestras labores diarias como jugar, saludar a nuestros amigos, ingerir comida, entre otras muchas cosas.

5. Siéntate en este sitio todo el camino y estarás seguro

- **Respuesta:** Asiento protector, “Car seat”

Discusión: Para estar seguros en el carro recuerden que debemos estar sentados en asientos protectores. Uno nunca sabe cuando podríamos tener en un accidente de automóvil y es de suma importancia que estemos protegidos por cualquier emergencia.

6. Si tienes asma, habla con tus padres sobre en qué parte de tu casa debe estar este miembro de la familia

- **Respuesta:** Gato, perro o cualquier otra mascota.
- **Discusión:** Sabemos que en algunos casos el pelo de nuestras mascotas puede causar alergias y problemas respiratorios, por lo tanto, es recomendable tener áreas designadas en las que nuestras mascotas pueden estar y otras en las que no. Por ejemplo, preferiblemente no deben estar en los cuartos donde duermes.

7. Si tienes asma, pídele a tu doctor que te observe cuando estés tomando tu medicamento para que te dé sugerencias y se asegure de que lo estas haciendo bien.

- **Respuesta:** Máquina de terapia

Discusión: Siempre es importante usar estos equipos de terapias adecuadamente para que el tratamiento sea efectivo y productivo.

8. El humo de esto daña tus pulmones y hace que sea difícil respirar

- **Respuesta:** Cigarrillo

Discusión: El monóxido de carbono es dañino para el ser humano y el humo del cigarrillo empeora las condiciones respiratorias. El asma no es la excepción, está comprobado científicamente que el humo del cigarrillo es dañino para la salud ya que afecta muchísimo las vías respiratorias y los pulmones.

9. No debes jugar con esto para que no te quemes

- **Respuesta:** Velas encendidas

Discusión: Puede ser un riesgo porque puede causar un fuego o quemaduras si no se maneja de manera apropiada. Si es una vela con aroma fuerte y sientes que te dan síntomas de asma, puedes dejarle saber a tus padres para que tomen acción.

10. Debes hacerlo antes de comer y luego de ir al baño

- **Respuesta:** Lavarte las manos

Discusión Es importante lavarse las manos para tener una buena higiene personal, evitar enfermedades y mantener las manos limpias para tener mejores estándares de salud en general.

11. El abrocharlo te mantendrá seguro

- **Respuesta:** Cinturón de seguridad

Discusión: Mientras estamos en un vehículo de motor siempre debemos ponernos el cinturón de seguridad abrochado para garantizar la seguridad de todos dentro del vehículo.

12. Debes utilizarlo siempre que corras bicicleta para proteger tu cabeza

- **Respuesta:** Casco protector

Discusión: Es una de las medidas de seguridad más importante para proteger nuestra cabeza en caso de caída o accidente.

13. Si lo haces todos los días te divertirás y te mantendrás saludable

- **Respuesta:** Correr o hacer ejercicio

Discusión: Hacer ejercicios siempre es una manera de mantenerse saludable y activo. Promueve un mejor estilo de vida, es una forma de liberar energía y reducir ansiedad. Además, es una manera de compartir con tus amigos y compañeros.

14. Cuando veas este símbolo puedes cruzar la calle

- **Respuesta:** Letrero de peatón en la carretera

Discusión: Es importante seguir las reglas de seguridad de las carreteras. Esta señal nos dice que es seguro cruzar una carretera. Nunca se nos puede olvidar mirar a ambos lados de la carretera antes de cruzar para y estar pendientes por donde se camina.

15. ¿Cómo se llama este juego?

- **Respuesta:** BINGO de Salud y Seguridad para Niños.

BINGO












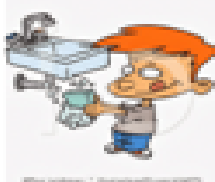




Bingo de Salud y Seguridad para Niños

A

B

C

D

	 <small>Illustración de un niño/a jugando a montar en bicicleta. Fuente: www.illustrations.com</small>	<p>NIÑOS</p>  <small>NIÑOS BINGO (VAMOS A JUGAR!) Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un semáforo. Fuente: www.illustrations.com</small>
 <small>Ilustración de un niño/a en un asiento de coche. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un niño/a en un consultorio médico. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un médico examinando a un niño/a. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un niño/a en un cochecito. Fuente: www.illustrations.com</small>
 <small>Ilustración de un niño/a corriendo. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un niño/a usando un estetoscopio. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de una vela encendida. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de un niño/a lavándose las manos. Fuente: www.illustrations.com</small>
 <small>Ilustración de un cigarrillo encendido. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de una mano sosteniendo un cigarrillo. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de verduras frescas. Fuente: www.illustrations.com</small>	 <small>Ilustración de mascotas: gato, perro, conejo. Fuente: www.illustrations.com</small>

Guía de Preguntas y Respuestas

Bingo de Salud y Seguridad para Jóvenes y Adultos

1. **¿Qué miembro de la familia no debe entrar en el cuarto de un niño con asma?**

- **Respuesta:** Mascotas

Discusión: Las mascotas tienen pelaje, el cual se aloja en la cama y puede afectar su sistema respiratorio. Es importante que toda la familia entienda que su mascota tiene su lugar de dormir, que es diferente al lugar en donde dormimos los humanos.

Las mascotas forman una parte importante en la salud emocional de todos en el hogar y es importante explicarles a todos la razón por la que no deben permitir que las mascotas entren al cuarto.

2. **Los medicamentos para el control del asma son para uso rutinario y para rescate. Este aparato debe usarse con el inhalador para que el medicamento se administre mejor.**

- **Respuesta:** Espaciador (“spacer”)

Discusión: Es recomendado utilizar una cámara espaciadora junto con el inhalador para asegurar que el medicamento sea administrado correctamente. Un espaciador es un tubo de plástico que tiene una boquilla en un extremo, en el otro extremo se conecta el inhalador para el asma.

El espaciador concentra el medicamento en un tubo para evitar que se escape al aire y provee más tiempo para inhalar el medicamento, lo que significa que el medicamento puede ingresar a los pulmones de manera más efectiva. Es importante hablar con su médico para que le explique la manera correcta de utilizar este aparato.

3. Causa asma y aunque en Puerto Rico se ve todo el año, hay unos meses en donde es más alta su concentración

- **Respuesta:** Polen y esporas

Discusión: En Puerto Rico tenemos plantas que florecen todo el año y es importante que tomemos en consideración los momentos en los que el polen y las esporas se encuentran en un nivel más alto. Según los estudios realizados por el Doctor Benjamín Bolaños, de la Universidad de Puerto Rico, luego de los huracanes Irma y María la concentración del polen en la isla se ha mantenido más alto de lo normal.

Una buena práctica para cuidar de la salud respiratoria es verificar el nivel de alérgenos durante cada día y utilizar esta información para determinar los planes a realizarse ese día. La Universidad de Puerto Rico cuenta con el equipo de monitoreo para estos alérgenos y nos proveen esta información diariamente.

4. Las secreciones del cuerpo de este insecto común pueden provocar asma.

- Cucarachas

Discusión: Aunque muchas personas piensan que las cucarachas son inofensivas, la realidad es que este insecto puede provocar asma. Las personas con condiciones respiratorias deben mantener hábitos de higiene que eviten la propagación de esta plaga. Una buena práctica para evitar que estos insectos indeseados entren al hogar es limpiar la cocina cada vez que se termine de cocinar y evitar dejar platos sin fregar en el área del fregadero.

5. Esto es un causante de asma que podemos evitar si controlamos la humedad y mantenemos una buena ventilación en el hogar

- **Respuesta:** Hongo y moho

Discusión: El hongo necesita de humedad para poder crecer. Pequeños cambios en el hogar pueden evitar que crezca. Si tiene moho en su hogar, puede tener dificultad para respirar, o presentar una respiración sibilante, congestión nasal, dolores de cabeza, comezón u ojos llorosos. Los lugares húmedos de su casa también pueden

ocasionar estos síntomas en las personas con asma.

Por lo general, el moho se encuentra en lugares con una alta humedad (la cocina, el baño, el techo y las tuberías con goteras). El moho puede crecer en las paredes, la ropa o los electrodomésticos. También crece en lugares escondidos como detrás de las paredes, en desvanes y debajo de las alfombras. El moho puede oler a humedad, este olor a veces significa que el moho está vivo y reproduciéndose.

6. Debemos visitar a esta persona al menos una vez al año, dependiendo de la edad, desarrollo y condiciones médicas.

- Médico primario

Discusión: Muchas veces olvidamos cuidar de nuestra salud. Es importante visitar a nuestro médico primario al menos una vez al año porque de esta manera practicamos la prevención de enfermedades, en lugar de buscar ayuda cuando ya estamos enfermos.

7. Identifica el dibujo del sistema respiratorio

- **Respuesta:** Sistema respiratorio

Discusión: Conocer nuestro sistema respiratorio nos permite entender mejor las sugerencias de los profesionales de la salud. Si conocemos cómo la enfermedad que padecemos funciona en nuestro sistema, podemos empoderarnos y cuidarnos más. Conocer pequeños detalles, como saber que por las noches el sistema respiratorio está más abierto debido a que estamos más relajados, nos ayuda a saber que utilizar un purificador de aire cerca de nosotros al dormir puede mejorar nuestra salud.

8. Un ataque de asma podría comenzar con síntomas que incluyen: Molestias leves en las fosas nasales y la garganta, rinorrea (moco), fiebre prolongada y....

- **Respuesta:** Tos

Discusión: Al acudir a nuestro médico es importante aclarar las dudas con respecto a nuestra condición. Conocer los síntomas que pueden llevar a un ataque de asma

nos permite actuar a tiempo y tomar las medidas necesarias para atender la situación.

9. Esta plaga común es causante de asma. Se esconde en el colchón, sábanas, almohadas y otros lugares de la casa donde hay polvo

- **Respuesta:** Ácaros

Discusión: Los ácaros son sumamente pequeños y por eso no se ven a simple vista. Son comunes en la ropa de cama, en los peluches, alfombras y muebles de tela. Podemos tomar medidas para cuidarnos de estos alérgenos como utilizar forros anti-alérgenos en las almohadas y colchón, lavar la ropa de cama con agua caliente cada semana, secar la ropa en la secadora con el nivel de calor más alto recomendado.

10. Esto es resultado de un hábito nada saludable que puede provocar asma tanto en niños como en adultos.

- **Respuesta:** Humo de cigarrillo

Discusión: De acuerdo con el Centro para el Control de Enfermedades (CDC) el humo del cigarrillo contiene más de 7,000 químicos (cientos de ellos son tóxicos y 70 que pueden causar cáncer¹). Ya sabemos que el humo del cigarrillo no solo afecta a la persona que está fumando, sino que también afecta a las personas que rodean al fumador, por lo que es importante que no llevemos este contaminante al hogar.

También es importante hablar del humo de tercera mano. Cuando la persona fuma, nicotina y otros químicos se quedan en su ropa, en su pelo, en los muebles, en el carro etc., esto se acumula y lleva a que las personas que estén en ese lugar o en contacto con ese objeto se enfermen. Hay recursos disponibles para ayudar a las personas que quieren dejar de fumar, si conoce a alguien que fuma, háblele sobre como eliminar este mal hábito y de como dejar de fumar podría salvarle la vida.

11. Estas nubes se originan en el continente africano y son transportadas hacia el oeste por el flujo de los vientos alisios expandiéndose sobre el atlántico y la región del Caribe.

1 https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/chemicals_smoke/index.htm

- **Respuesta:** Polvo del Sáhara

Discusión: Puerto Rico es regularmente visitado por nubes de polvo del Sáhara, por lo que es importante que las personas con condiciones respiratorias tomen medidas de prevención para protegerse de este fenómeno. El polvo del Sáhara suele ser causa de un aumento en los casos de conjuntivitis alérgica crónica, dolor e irritación de garganta y molestias nasales.

Normalmente, el reporte de las condiciones del tiempo en el noticiero de la mañana nos informa sobre cuán alto o bajo está el índice del polvo del Sáhara en la isla. Podemos utilizar esta información para planificar que haremos en nuestro día, y decidir si podemos llevar a cabo actividades al aire libre.

12. Esto es algo que la familia puede hacer frecuentemente para ayudar a la salud mental y emocional de todos en el hogar

- **Respuesta:** Abrazo

Discusión: El estrés ha sido asociado con un aumento en el riesgo o deterioro del asma, enfermedades cardíacas y gastrointestinales, diabetes, depresión, Alzheimer y obesidad. A menudo no sabemos cómo manejar las situaciones que nos causan estrés porque no lo sabemos identificar.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría, está demostrado que el acto de abrazar reduce la segregación de cortisol, la hormona que nuestro organismo libera ante situaciones estresantes. Abrazar a nuestra familia es promoción de la salud.

13. Para reducir el riesgo de contagio de catarro, cuando estornudas debes cubrirte de esta manera

- **Respuesta:** Imagen blanco y negro cubriendo su estornudo con el codo

Discusión: No debemos utilizar nuestras manos para cubrirnos ya que nuestras manos estarán en contacto con muchas superficies y personas y estaríamos esparciendo nuestros gérmenes.

14. Esta acción higiénica se debe practicar a menudo, especialmente después de utilizar el baño y antes de comer para reducir el riesgo de contraer enfermedades.

- **Respuesta:** Lavarse las manos

Discusión: Según datos brindados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de las infecciones respiratorias se puede evitar sólo con el hábito de lavarse las manos. El lavado de manos con jabón interrumpe el ciclo de contaminación.

Cuando una persona no se lava las manos con jabón puede transmitir virus y bacterias, ya sea por contacto directo o indirecto (mediante superficies). Es recomendable lavarse las manos antes y después de cocinar, después de ir al baño o cambiar a un bebé, luego de estornudar o toser, de sacar la basura, después de tocar dinero o mascotas, visitar a un enfermo o viajar en transporte público.

La manera correcta de lavarse las manos es: mojarse las manos; aplicar suficiente jabón para cubrir las manos; frotarse las manos por al menos 30 segundos (frotar las palmas entre sí, frotarse los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo los dedos unidos); enjuagarse las manos con agua; secarse las manos y utilizar una toalla o papel de manos para cerrar el grifo.

15. Este aparato hace ruido y le avisa si su familia se está exponiendo a algún gas o humo que le pueda hacer daño

- **Respuesta:** Detector de humo o de monóxido de carbono

Discusión: El uso de las estufas de gas y los generadores de emergencias pueden exponernos al monóxido de carbono, un gas muy peligroso porque no tiene olor y no se puede ver. Debido a estas características, es importante tener una alarma de monóxido de carbono y fuego en el hogar para evitar intoxicación y muerte. Además, es importante asegurarnos de que estos detectores tengan baterías funcionales para cerciorarnos de que el aparato está cumpliendo con su función.

16. Haz esto para mejorar la calidad de aire en su hogar, mientras limpia, cocina o se ducha

- **Respuesta:** Abrir una ventana

Discusión: Uno de los principios básicos para un hogar saludable es la ventilación. Los detergentes utilizados para la limpieza del hogar pueden causar irritación en las vías respiratorias, el abrir una ventana permite que estos contaminantes que están en el aire circulen y hagan menos daño.

En ocasiones, cocinar provoca humo y olores fuertes, por lo que abrir una ventana al cocinar ayuda a que circule el aire para que el humo y olores no afecten a los que están dentro del hogar. Dentro del baño hay mucha humedad y esto crea hongos, abrir las ventanas al ducharse ayuda a evitar el crecimiento del hongo y por ende prevenir el asma.

17. Para aprender a sobrellevar el asma, ¿qué documento es importante que cada paciente reciba?

- **Respuesta:** Plan de acción escrito para el asma

Discusión: Es importante preparar un plan de acción para el manejo de asma con su médico. En la medida que conozcamos qué hacer al identificar los signos de un ataque de asma podremos tomar acción. También es importante que este plan sea discutido con los niños a su nivel de entendimiento para que ellos puedan conocer su condición y pedir ayuda tan pronto la necesiten.

18. Es importante botar este mueble si ha estado mojado por más de 24 a 48 horas.

- **Respuesta:** Colchón (“mattress”)

Discusión: Después de una inundación es muy difícil secar los muebles que tienen relleno, ya que absorben mucha agua. Según el CDC, si un colchón no se ha secado antes de 48 horas, se puede presumir que tiene hongos. Por lo tanto, el manejo de estos muebles dependerá de qué tanto se hayan mojado y si es posible secarlos antes de que generen hongos. En caso de dudas, la opción más segura es desechar y

reemplazar el colchón.

19. Revisa y limpia esta salida de aire para evitar la acumulación de polvo y hongo regularmente.

- **Respuesta:** Ventilador

Discusión: Aunque usualmente no le prestamos atención, en los lugares por donde ventila el aire de la casa se acumula mucho polvo, por lo que es importante que se mantengan limpios. Debemos tomar en consideración los extractores, las ventanas, las ventanillas de aires acondicionados, etc.

20. Regularmente encuentras hongo en esta parte de la casa porque hay mucha humedad

- **Respuesta:** Baño

Discusión: Abriendo una ventana o prendiendo un extractor, puedes evitar la amenaza del hongo.

21. Aunque hay muchas opciones de productos de limpieza del hogar que son mejor para la salud, si decides usar cloro, la proporción correcta para la dilución es:

- **Respuesta:** media taza de cloro para un galón de agua

Discusión: Normalmente en Puerto Rico no pensamos que algo está limpio hasta que no estemos asfixiados del olor, pero esto no está bien. Aunque el cloro es el detergente favorito para las personas en Puerto Rico, su uso no es bueno para la salud porque es un irritante muy fuerte.

Es importante que si vamos a usar cloro en nuestra casa solo utilicemos media taza por cada galón de agua para asegurarnos de que no nos estemos exponiendo demasiado a este contaminante. Al utilizar cloro, es importante evitar que los niños con condiciones respiratorias entren al lugar donde está el químico para así protegerlos.

22. Este producto de uso común en el hogar es una buena alternativa para ayudar a disminuir la humedad en el closet.

- **Respuesta:** Bicarbonato de soda (“baking soda”)

Discusión: El bicarbonato de soda tiene propiedades absorbentes y antibacterianas, lo que previene que se forme hongo. Además, el “baking soda” ayuda a remover los fuertes olores encerrados en el closet. Para usarlo debemos llenar una bolsita de tela con bicarbonato de soda y ubicarla en las esquinas del closet. También se puede colocar el bicarbonato de soda en un plato y ponerlo en el suelo.

23. Este enser eléctrico controla la temperatura del hogar

- **Respuesta:** Aire acondicionado

Discusión: Es importante mantener la temperatura del hogar controlada. Variaciones drásticas de temperatura, (como pasar del aire acondicionado muy frío a la temperatura caliente y húmeda que es normal en Puerto Rico) puede resultar en un aumento en la humedad y por consiguiente en un aumento del hongo.

Además, es importante limpiar o cambiar los filtros del aire acondicionado cada vez que este sucio (usualmente cada 3 semanas) para asegurarnos que el aire sea de buena calidad. Luego de una inundación no debemos prender el sistema hasta no haberlo limpiado.

24. Identifica las soluciones de limpieza igual de efectivas, pero menos perjudiciales para la salud respiratoria

- **Respuesta:** Vinagre, agua y jabón

Discusión: Los químicos de limpieza son contaminantes que irritan las vías respiratorias. Utilizar opciones alternas como el vinagre, el agua y el jabón, no solamente cuidan tu salud respiratoria sino también, gracias a su precio módico, te ayudan a ahorrar dinero.

25. Identifica la imagen de lo que debes hacer para proteger tu salud si ves goteras de agua.

- **Respuesta:** Hombre reparando el lavamanos

Discusión: Para lograr un hogar saludable, el mantenimiento es muy importante. Si notas algún problema en tu vivienda, repáralo o notifica al propietario para que gestione la reparación. Las goteras de agua pueden causar crecimiento de hongo por medio del aumento de humedad en el hogar.

Bingo de Salud y Seguridad para Jóvenes y Adultos

B I N G O



Guía de Preguntas y Respuestas

Bingo de Salud y Seguridad

para Adultos Mayores

1. **¿Qué miembro de la familia no debe entrar en el cuarto de un niño con asma?**

- **Respuesta:** Mascotas

Discusión: Las mascotas tienen pelaje, el cual se aloja en la cama y puede afectar su sistema respiratorio. Es importante que toda la familia entienda que su mascota tiene su lugar de dormir, que es diferente al lugar en donde dormimos los humanos. Las mascotas forman una parte importante en la salud emocional de todos en el hogar y es importante explicarles a todos la razón por la que no deben permitir que las mascotas entren al cuarto.

2. **Esto es un causante de asma que podemos evitar si controlamos la humedad y mantenemos una buena ventilación en el hogar**

- **Respuesta:** Hongo

Discusión: El hongo necesita de humedad para poder crecer. Pequeños cambios en el hogar pueden evitar que esto crezca. Si tiene moho en su hogar, puede tener dificultad para respirar, o presentar una respiración sibilante, congestión nasal, dolores de cabeza, comezón u ojos llorosos. Los lugares húmedos de su casa también pueden ocasionar estos síntomas en las personas con asma.

Por lo general, el moho se encuentra en lugares con una alta humedad (la cocina, el baño, el techo y las tuberías con goteras). El moho puede crecer en las paredes, la ropa o los electrodomésticos. También crece en lugares escondidos, como detrás de las paredes, en desvanes y debajo de las alfombras. El moho puede oler

a humedad, este olor a veces significa que el moho está vivo y reproduciéndose.

3. Debemos visitar a esta persona al menos una vez al año, dependiendo de la edad, desarrollo y condición médica.

- **Respuesta:** Médico primario

Discusión: Muchas veces olvidamos cuidar de nuestra salud. Es importante visitar a nuestro médico primario porque de esta manera practicamos la prevención de enfermedades, en lugar de buscar ayuda cuando ya estamos enfermos.

4. Para reducir el riesgo de contagio del catarro cuando estornudas debes cubrirte de esta manera

- **Respuesta:** Cubriendo su estornudo con el codo

Discusión: Desde hace ya más de 10 años nos han recalcado la importancia de utilizar el antebrazo para cubrir nuestra boca al toser o estornudar. No debemos utilizar nuestras manos para cubrirnos ya que nuestras manos estarán en contacto con muchas superficies y personas y estaríamos esparciendo nuestros gérmenes.

5. Los medicamentos para el control del asma son para uso rutinario y para rescate. Este aparato debe usarse con el inhalador para que el medicamento se administre mejor.

- **Respuesta:** Espaciador (spacer)

Discusión: Es recomendado utilizar una cámara espaciadora junto con el inhalador para asegurar que el medicamento sea administrado correctamente. Un espaciador es un tubo de plástico que tiene una boquilla en un extremo, en el otro extremo se conecta el inhalador para el asma.

El espaciador concentra el medicamento en un tubo para evitar que se escape al aire y provee más tiempo para inhalar el medicamento, lo que significa que el medicamento puede ingresar a los pulmones de manera más efectiva. Es importante hablar con su médico para que le explique la manera correcta de utilizar este aparato.

6. Esta plaga común es causante de asma. Se esconde en le colchón, sábanas, almohadas y otros lugares de la casa donde hay polvo

- **Respuesta:** Ácaros

Discusión: Los ácaros son sumamente pequeños y por eso no se ven a simple vista. Son comunes en la ropa de cama, en los peluches, alfombras y muebles de tela. Podemos tomar medidas para cuidarnos de estos alérgenos como utilizar forros anti-alérgenos en las almohadas y colchón, lavar la ropa de cama con agua caliente cada semana y secar la ropa en la secadora con el nivel de calor más alto recomendado.

7. Estas nubes se originan en el continente africano y son transportadas hacia el oeste por el flujo de los vientos alisios expandiéndose sobre el atlántico y la región del caribe.

- **Respuesta:** Polvo del Sáhara

Discusión: Puerto Rico es regularmente visitado por nubes de polvo del Sáhara, por lo que es importante que las personas con condiciones respiratorias tomen medidas de prevención para protegerse de este fenómeno. El polvo del Sáhara suele ser causa de un aumento en los casos de conjuntivitis alérgica crónica, dolor e irritación de garganta y molestias nasales.

Normalmente, el reporte de las condiciones del tiempo en el noticiero de la mañana nos informa sobre cuán alto o bajo está el índice del polvo del Sáhara en la isla. Podemos utilizar esta información para planificar que haremos en nuestro

día, y decidir si podemos llevar a cabo actividades al aire libre.

8. Esta acción higiénica se debe practicar a menudo, especialmente después de utilizar el baño y antes de comer para reducir el riesgo de contraer enfermedades.

- **Respuesta:** Lavarse las manos

Discusión: Según datos brindados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25% de las infecciones respiratorias se puede evitar sólo con el hábito de lavarse las manos. El lavado de manos con jabón interrumpe el ciclo de contaminación.

Cuando una persona no se lava las manos con jabón puede transmitir virus y bacterias, ya sea por contacto directo o indirecto (mediante superficies).

Es recomendable lavarse las manos antes y después de cocinar, después de ir al baño o cambiar a un bebé, luego de estornudar o toser, de sacar la basura, después de tocar dinero o mascotas, visitar a un enfermo o viajar en transporte público.

La manera correcta de lavarse las manos es mojarse las manos, aplicar suficiente jabón para cubrir las manos, frotar las palmas entre si, frotarse los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo los dedos unidos. Enjuagar con agua corriente, secarse las manos y utilizar una toalla o papel de manos para cerrar el grifo.

9. Este aparato hace ruido y le avisa si su familia se está exponiendo a algún gas o humo que le pueda hacer daño

- **Respuesta:** Detector de humo o de monóxido de carbono

Discusión: El uso de las estufas de gas y los generadores de emergencias pueden exponernos al monóxido de carbono, un gas muy peligroso porque no

tiene olor y no se puede ver. Debido a estas características, es importante tener una alarma de monóxido de carbono y fuego en el hogar para evitar intoxicación y muerte. Además, es importante asegurarnos de que estos detectores tengan baterías funcionales para cerciorarnos de que el aparato está cumpliendo con su función.

10. Haz esto para mejorar la calidad de aire en su hogar, mientras esta limpia, cocina o se ducha

- **Respuesta:** Abrir una ventana

Discusión: Uno de los principios básicos para un hogar saludable es la ventilación en el hogar. Los detergentes utilizados para la limpieza del hogar pueden causar irritación en las vías respiratorias de la persona, abrir una ventana permite que estos contaminantes en el aire circulen y hagan menos daño.

El cocinar conlleva humo, olores fuertes, entre otras cosas, por lo que abrir la ventana al cocinar ayuda a que circule el aire para que el humo y olores no afecten a los que están allí dentro. Dentro del baño hay mucha humedad y esto crea hongos, por lo que abrir las ventanas al ducharse ayuda a evitar el crecimiento del hongo.

11. Es importante botar este mueble si ha estado mojado por más de 24 a 48 horas.

- **Respuesta:** Colchón (“mattress”)

Discusión: Después de una inundación es muy difícil secar los muebles que tienen relleno, ya que absorben mucha agua. Según el CDC, si un colchón no se ha secado antes de 48 horas, se puede presumir que tiene hongos. Por lo tanto, el manejo de estos muebles dependerá de qué tanto se hayan mojado y si es posible secarlos antes de que generen hongos. En caso de dudas, la opción más segura es desechar y reemplazar el colchón.

12. Regularmente encuentras hongo en esta parte de la casa porque hay mucha humedad

- **Respuesta:** Hongo en el baño

Discusión: Abriendo una ventana o preniendo un extractor, puedes evitar la amenaza del hongo.

13. Este producto común en el hogar es un método para ayudar a disminuir la humedad en el closet.

- **Respuesta:** Bicarbonato de soda (“Baking Soda”)

Discusión: El bicarbonato de soda tiene propiedades absorbentes y antibacterianas, lo que previene que se forme hongo. Además, el “baking soda” ayuda a remover los fuertes olores encerrados en el closet. Para usarlo debemos llenar una bolsita de tela con bicarbonato de soda y ubicarla en las esquinas del closet. También se puede colocar el bicarbonato de soda en un plato y ponerlo en el suelo.

14. Este aparato controla la temperatura del hogar

- **Respuesta:** Aire acondicionado

Discusión: Es importante mantener la temperatura del hogar controlada. Variaciones drásticas de temperatura, (como pasar del aire acondicionado muy frío a la temperatura caliente y húmeda que es normal en Puerto Rico) puede resultar en un aumento en la humedad y por consiguiente en un aumento del hongo.

Además, es importante limpiar o cambiar los filtros del aire acondicionado cada vez que este sucio (usualmente cada 3 semanas) para asegurarnos que el aire sea de buena calidad. Luego de una inundación no debemos prender el sistema

hasta no haberlo limpiado.

15. Identifica las soluciones de limpieza igual de efectivas, pero menos perjudiciales para la salud respiratoria

- **Respuesta:** Vinagre, agua y jabón

Discusión: Los químicos de limpieza son contaminantes que irritan las vías respiratorias. Utilizar opciones alternas como el vinagre, el agua y el jabón, no solamente cuida tu salud respiratoria sino también te ayuda a ahorrar dinero ya que son más económicos.

16. Título de este juego de BINGO.

- **Respuesta:** Bingo de Salud y Seguridad para Adultos Mayores

Bingo de Salud y Seguridad para Adultos Mayores

A B C D

