



Occidental College Boletín de Bienestar

Mayo de 2020



¿Cuál es la diferencia entre la atención de urgencia o la atención de emergencia?

Elegir el lugar adecuado de atención no solo garantiza una atención médica rápida y adecuada, sino que también ayuda a reducir los gastos médicos innecesarios. Aunque los centros de atención de urgencia son generalmente más económicos, no son un sustituto de la atención de emergencia.

ATENCIÓN URGENTE

Muchos centros de atención de urgencia ofrecen atención después del horario normal laboral. A diferencia de las salas de emergencia, no están equipadas para manejar situaciones que ponen en peligro la vida. Más bien, están diseñados para dirigirse a condiciones donde el retraso de **tratamiento podría causar problemas o molestias graves.**

Estas condiciones pueden ser tratadas en un cuidado urgente:

- Cortes que requieren puntos
- Infecciones del oído
- Esguinces y cepas
- Pruebas diagnósticas como radiografías o
- Fiebre o gripe
- Vómitos, diarrea o deshidratación

SALA DE EMERGENCIAS

La sala de emergencias (ER) está equipada para manejar **lesiones y enfermedades potencialmente mortales** y otras condiciones médicas graves. Los pacientes son generalmente vistos de acuerdo con la gravedad de sus condiciones en relación con otros pacientes.

Vaya a la ER más cercana si siente alguno de los siguientes:

- Fracturas compuestas u otros huesos rotos
- Sangrado incontrolable
- Convulsiones
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho o
- Envenenamiento

Esté preparado para emergencias:

- Aprender RCP y primeros auxilios
- Mantenga un libro de primeros auxilios a mano
- Conozca la ubicación del centro de atención de emergencias y urgencias más cercano
- Comprender su póliza de seguro
- Tener historia clínica disponible
- Lleve siempre su identificación y tarjetas de seguro (o descargue la aplicación móvil USleb en su teléfono)

KITS DE EMERGENCIA EN CASA

Para muchas situaciones tener un kit de emergencia abastecido en casa, o en el coche puede aliviar muchas dolencias comunes a través de la atención en el hogar.

Ejemplos de condiciones de cuidado en el hogar:

- Cortes y esguinces menores
- Fiebre menos de 102°F
- Dolor de cabeza, dolor de garganta, gripa

SUMINISTROS DE KIT DE EMERGENCIA DEL HOGAR Y SOBRE EL SIDA DEL MOSTRADOR:

- Vendajes, gasas estériles y cinta adhesiva, molesquín, pomadas antibacterianas, tijeras
- Termómetro, pinzas, paquete de hielo, botella de agua caliente
- Medicamentos para el dolor y la fiebre, antiácidos
- Jeringa de bulbo nasal, descongestionantes, antihistamínicos
- Crema protectora del sol, productos para antipicazón, productos antidiarreicos

Característica de receta

Pasta y Patatas Pesto

(12 porciones)

Preparación/Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- 1-1/2 libras de papas rojas pequeñas, cortadas a la mitad
- 12 onzas de pasta espiral de grano entero sin cocinar
- 3 tazas de judías verdes frescas o congeladas
- 1 frasco (6-1/2 onzas) pesto preparado
- 1 taza de queso Parmigiano-Reggiano rallado



Directions

- Coloque las papas en una cacerola grande; añadir agua para cubrir. Deje hervir. Reduzca el calor; cocine, sin tapar, hasta que esté tierno, 8-10 minutos. Drenaje; transferir a un tazón grande.
- Mientras tanto, cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, agregando judías verdes durante los últimos 5 minutos de cocción. Escurrir, reservando 3/4 de taza de agua de pasta; añadir a las patatas. Revuelve con pesto, queso y suficiente agua de pasta para humedecer.

Datos nutricionales

3/4 taza: 261 calorías, 10 g de grasa (3 g de grasa saturada), 11mg de colesterol, 233 mg de sodio, 34 g de carbohidratos (2 g de azúcar, 5 g de fibra), 11 g de proteína.