

ספרדית

שמור על בריאותך

עיצוב: סטודיו הראל



קליטת  
עלייה

הופק על ידי:  
הגף למידע ולפרסום  
המשרד לקליטת העלייה  
ת.ד. 13061, ירושלים 91130  
כל הזכויות שמורות ©  
ירושלים

Departamento de Publicaciones  
Ministerio de Absorción  
P.O.B. 13061, Jerusalem 91130  
Todos los Derechos Reservados ©

[www.moia.gov.il](http://www.moia.gov.il)  
e-mail: [info@moia.gov.il](mailto:info@moia.gov.il)



קליטת  
עלייה

שמור על בריאותך

ESPAÑOL

Cuide su salud |



**Cuide su Salud** |  
Segunda Edición





Producido por: **Departamento de Publicaciones**  
Ministerio de Absorción  
P.O.B. 13061  
Jerusalén, 91130

Todos los derechos reservados 20006

Directora del Departamento: **Ida Ben Shitrit**  
Departamento en Español: **Daniel Alaluf**  
Jerusalén, 2006

Número de catálogo: 0513606020



## Contenido

---

Introducción	5	מבוא
Verano - La vida es Peligrosa!	6	סכנות עונת הקיץ
Alimentación adecuada	8	תזונה נכונה
Parásitos	10	כינמת
Osteoporosis	11	אוסטיופורוזיס
Seguridad en excursiones y caminatas	15	בטיחות בטיולים
Precauciones en la Playa	17	להיזהר בחוף הרחצה
Seguridad vial	20	בטיחות בדרכים
Exámen Tay Sachs y Hepatitis B	21	בדיקות בריאות
Control de la Rabia	22	זהירות: כלבת

---

La información del presente folleto está basada en datos proporcionados por varias fuentes oficiales. Los detalles están sujetos a cambio. En casos de discrepancia, prevalecen las regulaciones del Ministerio de Absorción de Inmigrantes, el Ministerio de Trabajo y otras instituciones oficiales.

---



## Introducción - El cuidado de su salud en Israel

---

Las diferentes adversidades que usted debe enfrentar como nuevo olé, - trámites burocráticos, búsqueda de trabajo y hogar, etc,- pueden generar situaciones de stress que dañen su salud. Incluso aquellos olim que han estado en Israel por periodos prolongados suelen encontrarse con problemas de salud relacionados con su estadía en el país.

El objetivo de esta publicación es familiarizar al lector con diferentes temas relevantes a Israel, y aconsejarlo como cuidar su salud en las diferentes zonas del país. Los consejos y recomendaciones aquí brindados han sido suministrados por el Ministerio de Salud, el Instituto de Seguridad Vial, la Asociación para la Protección de la Naturaleza y otras entidades oficiales. Esta publicación **no** brinda en ningún caso diagnósticos ni consejos médicos ni debe ser usada en lugar de una consulta médica profesional.

Para mayor información sobre el sistema de salud en Israel consulte el folleto "El Sistema de Salud en Israel" del Departamento de Publicaciones del Ministerio de Absorción. También puede consultar las publicaciones "Guía para personas discapacitadas" y "¿A quiXn dirigirse?"

---

Nota: Esta es la segunda edición de este folleto, por lo tanto anula a la edición anterior. La información suministrada en este folleto está basada en datos suministrados por diferentes fuentes oficiales. Algunos detalles pueden cambiar, en caso de diferencias las regulaciones del Ministerio de Absorción, del Ministerio de Salud y otras fuentes oficiales prevalecerán.

---



## Verano - La vida es peligrosa !



El fuerte sol mediterráneo, en conjunto con el calor y el seco clima en ciertas partes del país, durante la mayor parte del año, causa graves riesgos para la salud como ser deshidratación, o golpes de calor.

De acuerdo con los datos suministrados por el Ministerio de Salud, la gran mayoría de casos de cáncer de piel en Israel, son causados por daños ocasionados por el sol. Otras consecuencias son severas quemaduras, pecas y lunares (que pueden ser precancerígenos), cataratas, envejecimiento y arrugas en la piel.

Intente evitar prolongadas exposiciones al sol entre las 10:00 y 16:00 horas. Bebés no deben ser expuestos al sol luego de las 9:00 a.m.. En caso de que usted deba estar fuera durante estas horas intente recordar los siguientes consejos:

- 1) Use lociones solares, con nivel de protección solar 15 o más. La loción debe ser aplicada por lo menos media hora antes de exponerse al sol. También deben usarse lápices de labios con nivel de protección solar 15 o más. No olvide que bebés y niños necesitan cremas de protección solar especiales para su piel. Recuerde que estos riesgos también ocurren en invierno.
- 2) Evite el uso de ropas que exponen piel sensible al sol. Vista prendas livianas, de mangas largas y confeccionadas con fibras naturales, como ser el algodón. El blanco y los colores claros reflejan el sol, mientras que los colores oscuros absorben el calor. Los colores claros no solo lo protegerán, sino que también se sentirá más fresco y cómodo.
- 3) Use sombrero con ala para evitar el contacto del sol con su rostro. Un sombrero de colores claros absorberá menos calor que uno oscuro.



- 4) No olvide sus lentes de sol! Tanto niños como adultos deben usarlos. Busque lentes diseñados para proteger sus ojos de los dañosos rayos ultra-violetas.
- 5) Recuerde! Los rayos solares pueden dañarlo cuando esté manejando, así como también cuando son reflejados en el agua.
- 6) No olvide beber mucha agua. Durante los meses de verano usted puede deshidratarse incluso antes de sentirse sediento. La deshidratación puede causar serias enfermedades y en algunos casos incluso ser fatal. Si tiene una mascota, asegurese de que ella tenga agua limpia y fresca para beber constantemente. Si a usted no le gusta beber agua corriente, puede intentar agregarle unas hojitas de menta (naana) o unas rodajas de limón. Intente acostumbrar a los niños a beber agua, sin agregarle a ésta jugos dulces como ser el muy popular "petel" (jugo de frambuesa). El azúcar de estos jugos los pondrá nuevamente sedientos con rapidez. Recuerde que las bebidas con cafeína (café, té, cola) también pueden causar deshidratación.

Durante los meses de Abril hasta Octubre, usted escuchará los informes del clima de la radio y la televisión referentes al "Omes HaHom". Este término se refiere a la "intensidad del calor", en otros términos, la combinación entre temperatura, humedad y velocidad del viento. En las areas donde el calor es muy intenso, es posible sufrir un golpe de calor incluso habiendo tomado usted suficiente agua - especialmente si usted esta realizando ejercicio físico. Intente evitar actividades físicas como largas caminatas, tennis, correr y otro tipo de deportes durante las horas más cálidas del día. Permita a los niños jugar al aire libre solo por cortos periodos de tiempo, y asegurece que tomen descansos periódicos.

---

No corra riesgos - los golpes de calor pueden ser fatales! Procure inmediatamente asistencia médica si usted o algún miembro de su familia experimenta algún sintoma de golpe de calor, como ser debilidad, vértigo o nauseas.

---



Nunca deje a sus niños o mascotas esperando por usted en un auto, incluso por pocos minutos o con las ventanas abiertas. Un auto estacionado tiende a calentarse rápidamente y pueden generarse rápidamente dentro de él temperaturas de 40 grados o mayores aún.

## Alimentación adecuada

---



Mantener hábitos alimenticios, y una correcta nutrición es fácil en Israel. Con la amplia variedad de, productos estacionales, productos lácteos dietéticos y otros productos con bajo contenido de azúcar, substitutos israelíes a los productos que usted está habituado a consumir son fáciles de encontrar. El Ministerio de Salud recomienda ingerir productos basándose en el principio de la "pirámide alimenticia", aquellos alimentos que se encuentran en la base de ésta pirámide son aquellos que forman la mayor parte de su dieta, y menores cantidades de aquellos que se concentran más cerca de la cima (ver diagrama).

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a mantener hábitos alimenticios saludables en Israel.

Muchos israelíes tienen la costumbre de realizar su comida principal a la mitad del día, y una comida más liviana por la noche. Esto les da oportunidades de quemar más calorías y tener más energías durante la tarde.

Es muy importante lavar todos los productos frescos con jabón antes de ingerirlos. Los productos israelíes suelen ser vendidos teniendo un alto grado de pesticidas y suciedad.

Verifique que los productos lácteos que compre no hallan estado expuestos por largos períodos al sol.



## Huevos

Aquellos huevos que no son transportados o almacenados bajo las condiciones térmicas necesarias pueden causar intoxicación por salmonela. Bebés y ancianos corren particularmente este riesgo. Asegúrese de comprar huevos solamente en negocios que tienen aire acondicionado y que los venden solo en paquetes cerrados. Verifique que los huevos posean el sello que especifique el nombre y la dirección de donde provienen, tamaño del huevo y fecha de vencimiento. Evite comprar huevos rotos o rajados.

Evite lavar los huevos antes de almacenarlos ya que esto puede causar la absorción de la bacteria de la salmonela. Si usted lava los huevos, hagalo solo antes de usarlos. Deben ser almacenados en el refrigerador, y en su envase original de ser posible. No deben ser almacenados por más de 30 días.

Huevos rotos o rajados deben ser usados solo para hacer "huevos duros" o para cocinar. Si desea recibir mayor información acerca del almacenamiento o uso de huevos puede contactarse con alguna sucursal del Ministerio de Salud o el Servicio Nacional de Alimentos (ver direcciones útiles).

## Etiquetado



Todos los alimentos envasados deben ser etiquetados con la información nutricional pertinente y fecha de vencimiento. Absténgase de comprar alimentos de procedimiento desconocido o sin el correcto etiquetamiento de los mismos.

La palabra "rejivim" significa ingredientes, todos los ingredientes del producto deben estar ordenados de acuerdo a sus cantidades. La información nutricional, debe según lo estipula la ley, incluir el contenido calórico - "caloriot" (calorías) o energía (energía) cada 100 gramos para alimentos sólidos y cada 100 mililitros para



alimentos líquidos, jebón (proteínas), colestrol (colesterol) pajmimot (carbohidratos), shemen (grasa) y shemen rivui (grasas saturadas).

En algunos envases usted puede encontrar las palabras "cal" (liviano), "dal" (bajo contenido - usado para expresar bajo contenido calórico), o "mufjat" (reducido). Estos términos suelen ser utilizados de la siguiente manera:

- Bebidas con el rótulo "cal dal caloriot" no deben contener más de 20 calorías por 100 ml, o 200 por litro.
- Alimentos rotulados como "cal dal caloriot" deben contener no más de 40 calorías cada 100 gramos.
- Alimentos rotulados como "dal shuman" no pueden contener más de 2 gramos de grasa cada 100 gramos.
- Alimentos rotulados como "dal nitrate" no deben contener más de 100 mgs de nitrato por cada 100 gs.
- Alimentos rotulados como "dal colesterol" no pueden contener más de 30 mgs de colesterol cada 100 grs.
- Alimentos rotulados como "lelo colesterol" (sin colesterol) no pueden tener más de 100 mgs de colesterol cada 100 grs.
- Productos rotulados como "mufjat" no pueden tener más de 2/3 de calorías, contenido graso, etc del producto regular.

## **Evite las intoxicaciones alimenticias**

La bacteria que causa la descomposición de los alimentos puede encontrarse en todos los tipos de comidas y alimentos no cocinados, incluidos carnes, huevos, frutas y vegetales. Los síntomas de intoxicación son las náuseas, dolor de estómago, diarrea y fiebre. Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas consulte a su médico. Si su diagnóstico es de intoxicación, el Ministerio de Salud debe ser informado si origen de la intoxicación fue un restaurant u otra fuente identificable.

Asegure de almacenar los alimentos propiamente. El termostato de su refrigerador debe estar por lo menos a 5 grados. Carnes,



pollos y pescados que no sean comidos en dos días deben ser congelados. Descongele carnes congeladas en el refrigerador o en el horno de microondas. Siempre lave sus manos antes y después de tocar alimentos. Separe aquellos alimentos crudos de los que están listos para comer. Asegúrese que los alimentos estén cocidos y que sean servidos calientes.

Asegúrese de guardar alimentos secos (harina, arroz, pasta, etc) en recipientes plásticos o de vidrio. No use bolsas plásticas que puedan ser rotas por mascotas o insectos. Almacene los alimentos en estantes altos. Controle los productos antes de usarlos para verificar que no haya insectos. Asegúrese de no comprar alimentos que no estén almacenados correctamente.

## Osteoporosis

En Israel hoy en día 400.000 mujeres de entre 55 y 75 años de edad sufren de osteoporosis. La osteoporosis genera fracturas óseas, pérdida de peso, e incapacidad. Según las estadísticas casi un 50% de las mujeres se encuentran en riesgo de desarrollar la enfermedad. Esta enfermedad también puede afectar a los hombres. Diferentes exámenes médicos y medicamentos a fin de combatir la enfermedad son ofrecidos a diferentes tipos de pacientes en el marco de la Canasta de Medicamentos del Seguro Nacional de Salud. Consulte con su mutua de salud a fin de obtener mayor información.

### ¿Qué es la Osteoporosis?

La osteoporosis se genera cuando el nivel de calcio de los huesos baja a un nivel en el cual estos pasan a ser propensos a fracturas. La osteoporosis se diagnostica cuando la densidad de los huesos ha descendido a un nivel en el cual incluso bajo una mínima presión el hueso puede fracturarse. Simples actividades cotidianas como inclinarse o levantar algún objeto pueden causar una fractura. En los



estados más avanzados de la enfermedad desfiguración y debilidad son síntomas frecuentes.

## Factores de Riesgo

Diferentes factores contribuyen a que se genere la enfermedad:

La debilitación de los huesos aparentemente se acelera luego de la menopausia, cuando los ovarios dejan de producir estrógeno. Mujeres jóvenes que no tienen su periodo por tres meses o más, mujeres que han pasado por una cirugía donde se le han extirpado sus ovarios y mujeres que nunca han dado a luz aparentemente se encuentran dentro del grupo con mayor riesgo.

Otros factores de riesgo son el fumar, beber grandes cantidades de alcohol o cafeína, encontrarse bajo un nivel de peso adecuado, exceso de sodio y falta de ejercicio. El uso prolongado de ciertos medicamentos incluidos aquellos que poseen corticoides y algunas hormonas frecuentemente utilizadas para tratar problemas de tiroides pueden contribuir a reducir la densidad ósea. Consulte a su médico para mayor información.

## Lucha contra la Osteoporosis

Realizando ciertos cambios en la vida cotidiana puede reducir el riesgo de contraer la enfermedad:

- Aumente la cantidad de Vitamina D y calcio que consume a fin de mantener un buen nivel de densidad ósea y así evitar fracturas. El calcio se encuentra en los productos lácteos o puede ser consumido como un suplemento. El calcio es crucial durante la infancia y adolescencia cuando la densidad ósea se establece en nuestro cuerpo. La mayoría de los adultos necesitan entre 1200 y 2000 mgs de calcio por día. Consulte a su médico para mayor información.
- Realizar ejercicio físico es un factor crítico a fin de retardar el proceso de osteoporosis. Los mejores tipos de ejercicios colocan presión en sus huesos a fin de mantenerlos duros y aumentar la densidad ósea de los mismos. Caminatas, flexiones,



levantamiento de pesas y saltos son buenos ejercicios para intentar. Ejercicios de alto impacto como aeróbic pueden ocasionar mayores riesgos de fracturas en mujeres mayores, pero para mujeres jóvenes puede ser muy recomendable a fin de prevenir la osteoporosis.

- Reduzca el consumo de café, agregue leche al café que consume y beba cantidades moderadas de alcohol.
- Consulte a su doctor a fin de realizar un examen para verificar su densidad ósea. Verifique si su mutual de salud cubre los costos del examen.
- Evite caídas

### **Alimentos ricos en calcio**

Los siguientes alimentos poseen un gran contenido de calcio:

- Leche descremada, queso, queso cottage y yogurt (2-3 porciones por día)
- Tofu rico en calcio
- Legumbres y soja
- Sésamo
- Almendras
- Pan de harina integral fortificado
- Brócoli y otros vegetales de color verde oscuro
- Dátiles e higos
- Salmón
- Sardinas

### **Control de piojos**

De acuerdo a los datos suministrados por el Ministerio de Salud, 75% de los niños israelíes tienen piojos por lo menos una vez en sus vidas. En la mayoría de los casos, no hay riesgos en esta infección, pero suele ser muy incómodo e irritante. Las siguientes medidas son



sugeridas por el Ministerio de Salud para prevenir, detectar y tratar casos de piojos.

Los piojos son pequeños parásitos que viven en el cuero capilar humano. No viven en ningún otro ser viviente como ser una mascota doméstica. Se alimentan de sangre humana, y pican 4-5 veces por día. Crecen de 1 a 3 milímetros y son generalmente grises, marrones o rojos. Generalmente, cuando el cuero capilar está infectado por piojos, suelen ser más fáciles de distinguir los huevos de los piojos que los propios piojos. Los piojos pegan sus huevos a los cabellos con una sustancia adhesiva. Los huevos vivos de piojos son de color ámbar, mientras que aquellos que han sido incubados son blancos. La infección de los piojos ocurre cuando la cabeza entra en contacto con una cabeza infectada, generalmente cuando niños juegan juntos. Raramente un piojo pasa a otra persona por medio de cepillos o peines, pero igualmente es recomendable no usar peines de otras personas.

El mayor síntoma de esta infección capilar es la picazón. Cuando su niño comience a rascarse su cabeza constantemente, revise su cabeza para verificar si tiene huevos de piojos. Si usted encuentra piojos, hay una gran variedad de shampoos o tratamientos que pueden ser utilizados. Los piojos desarrollan rápidamente inmunidad contra los shampoos, por lo cual es recomendable consultar a un médico o farmacéutico acerca del tratamiento más efectivo a aplicar.

Luego de tratar a su niño siguiendo las instrucciones del producto, es necesario peinar la cabeza del niño utilizando un peine de dientes muy finos, que puede adquirir en cualquier farmacia. Es probable que una vez desinfectado el cuero capilar, los piojos vuelvan nuevamente, por lo que se recomienda utilizar este peine periódicamente hasta asegurarse por completo que no hay más piojos. La mayoría de los productos recomiendan repetir el tratamiento periódicamente.

La prevención de los piojos requiere algunos esfuerzos, pero valen la pena. Verifique la cabeza de sus niños cada dos días para



asegurarse que no haya infección. De esta forma si usted ve huevos puede sacarlos antes de que incuben y comiencen a picar. También es recomendable pasar un peine contra piojos cada dos o tres días, preferiblemente luego de bañarse con el cabello todavía húmedo. Hay quienes dicen que el uso de aceite de romero ayuda a repeler los piojos. Usted puede usar aceite de romero o bien comprar shampoos o acondicionadores capilares con esta sustancia. Sábanas, fundas de almohadas y toallas usadas por personas infectadas deben ser lavadas con agua caliente.

## Seguridad en excursiones y caminatas



Caminatas, excursiones (Tiulim) y deportes al aire libre son muy populares en Israel. Para disfrutar de un tiúl seguro, trate de seguir los siguientes consejos:

- Planee su tiúl teniendo en cuenta las condiciones climáticas. Infórmese acerca de las condiciones de la ruta y el lugar de su paseo por medio de fuentes confiables, como ser la Autoridad de Reservas Naturales o la municipalidad local.
- No haga largos paseos en los horarios más calurosos del día, especialmente en los días de intenso calor. Si su tiúl será en zonas desérticas, debe ser planeado para las horas más frescas del día, sin importar la época del año, por ejemplo por la mañana temprano o al atardecer. Asegúrese que cada persona lleve varios litros de agua. Evite tomar bebidas dulces o gaseosas. Procure llevar agua suficiente para no necesitar tomar agua de fuentes desconocidas.
- Asegúrese de vestir calzado correcto, gorra, mangas largas y lentes de sol.
- Asegúrese de usar rutas marcadas únicamente. No intente explorar. Si el área está cerrada, debe haber algún buen motivo



para ello. Usted debe tener un mapa de la zona. Es recomendable tomar rutas cercanas a fuentes de agua.

- Cuidese de víboras y escorpiones. No levante piedras. Debajo de las piedras es donde generalmente están las víboras y escorpiones. Si ve uno de ellos, evite tocarlos y aléjese del lugar lo antes posible. Si durante su tiul debe dormir afuera, asegúrese de sacudir sus zapatos antes de ponérselos a la mañana. En caso de ser picado por alguno de ellos diríjase inmediatamente a algún centro de emergencias del Magen David Adóm. Intente, si es posible, de capturar la criatura, y llévsela al cuerpo médico para identificarla y así aplicar el tratamiento correspondiente. Si no puede capturar la criatura trate, por lo menos, de memorizar la mayor cantidad de datos posible (tamaño, color, etc).

En caso de ser picado por una víbora, use un kit para picaduras de víboras en caso de tenerlo, succione el veneno con la boca. Luego aplique una venda elástica (no un torniquete) sobre el área, y mantenga el área bajo la altura del corazón. Mantenga el área fría con hielo hasta obtener asistencia médica. En caso de ser picado por un escorpión, intente remover el aguijón con una pinza u otra herramienta. Si el aguijón no sale fácilmente, deje esta tarea para el personal médico.

En caso de ser picado o mordido por cualquier otro animal o insecto, procure asistencia médica inmediata ante la aparición de cualquiera de los síntomas.

- En días cálidos y secos, el riesgo de incendios es mayor. Encienda fuego solo en lugares determinados para esto, como ser las áreas de picnic en las reservas naturales del Keren Kayemet. Asegúrese de apagar el fuego cuando haya terminado. Nunca arroje cigarrillos encendidos en el piso.
- En días de invierno, el peligro de inundaciones en ciertas áreas es importante. Si usted se encuentra en un área baja y ve u oye algo extraño, como temblor o sonido de agua, busque tierras



altas rápidamente. Deje sus pertenencias atrás de ser necesario, si el agua está viniendo hacia usted, no tendrá mucho tiempo.

## En la playa



Cada año hay un gran número de personas ahogadas en las playas del país, siendo las del Mediterráneo las de mayores víctimas. Hay un número de medidas que usted debe tomar para evitar estas tragedias:

- No entre en aguas donde está prohibido, y donde no hay guardavidas.
- En aquellas playas donde está permitido nadar, usted verá una bandera desplegada. Si dicha bandera es blanca, significa que es seguro entrar al mar. La bandera roja significa que es riesgoso ingresar al mar. La bandera negra significa que está prohibido ingresar al mar ya que éste está muy peligroso.
- Nunca entre al agua si usted no sabe nadar.
- Nunca entre al agua en horas nocturnas o al amanecer cuando aún no hay guardavidas en la playa.

Estas precauciones deben ser tomadas en todas las playas israelíes y especialmente en aquellas ubicadas sobre las costas del Mediterráneo.

Las olas del Mediterráneo pueden ser muy altas y fuertes. En días cálidos pueden alcanzar hasta dos metros de altura. Al aproximarse a las costas estas olas son un gran riesgo para los bañistas. Otro gran peligro son las corrientes del Mediterráneo. Estas corrientes son muy fuertes y pueden arrastrar a un bañista en pocos minutos, por lo que debe abstenerse de nadar mar adentro. Es más seguro nadar en sentido paralelo a la costa. Las áreas de baño son limitadas, por lo que si usted pasa dichos límites se puede poner en grave riesgo.



---

Tenga en cuenta que las corrientes nocturnas son aún más fuertes, por lo que nadar por la noche es mucho más riesgoso.

---

A fines de la primavera/comienzos del verano, evite ingresar al agua si han sido vistas medusas (medusot). Sus picaduras pueden ser muy dolorosas y en algunos casos causar irritaciones, ronchas, náuseas, vómitos y dificultades respiratorias. Procure asistencia médica en caso de ser picado y sentir alguno de estos síntomas.

El Mar Rojo es famoso por sus corales. Es peligroso entrar descalzo en ciertos lugares donde hay muchos corales. Evite tocar un coral vivo con sus manos. En caso de cortarse con un coral procure asistencia médica.

La alta concentración de sales y minerales le da al Mar Muerto su famoso nombre y propiedades curativas, pero también sus peligros. Una pequeña cantidad de agua de este mar puede ser fatal. Procure mantener su rostro fuera del agua, nade solo en áreas permitidas, no se quede en el agua por períodos prolongados ni entre muy adentro.

## **Agua fluorizada - No en todo el país**

---

Aproximadamente el 52% de las poblaciones israelíes tienen suministro de agua fluorizada (ver lista). Si usted vive en una localidad que no tiene dicho suministro, se recomienda darle a niños de entre 6 meses hasta 14-16 años de edad agua con suplementos de flúor.

Suplementos de flúor, ya sea gotas o tabletas, pueden ser adquiridos en farmacias. Si desea mayor información consulte con su dentista o contáctese con el Departamento de Salud Dental del Ministerio de Salud. (ver direcciones útiles).



## Áreas con agua fluorizada

### Área de Jerusalém

Even Sapir  
Adam  
Eitanim  
Bar Giora  
Beit El  
Beit Nefuka  
Beit Zayit  
Jerusalem  
Kochav HaShachar  
Cfar Adumin  
Kislon  
Maoz Tzion  
Mevo Beitar  
Mishor Adumim  
Kibbutz Tzuva  
Aminadav  
Efrat  
Psagot  
Ramat  
Mitzpe Yericho  
Ramat Raziél  
Shilo

### Sur de Israel

Ayalot  
Eilat  
Ashkelon  
Ashdot  
Beer Tuvia  
Beer Sheva  
Hetzaba  
Yavne  
Keremim  
Lahav  
Lahavim

Mercaz Sapir  
Ramon  
Meitar  
Nevitim  
Naot HaKikar  
Adam  
Omer  
Ein Yahav  
Ein Tamar  
Arad  
Tzukim  
Tzufar  
Shuval

### Valle del Jordan

Afikim  
Ashdot Yaakov Ahud  
Ashdot Yaakov  
Meuchad  
Degania Alef  
Degania Bet  
Maagan  
Menajmiya  
Safan  
Shaar HaGolan  
Tel Katzir  
Mifalei Emek  
HaYarden  
Beit Yeraj  
Kineret

### Región Central

Benei Brak  
Givatayim  
Givat Shmuel  
Petaj Tikva  
Ramat Gan

Tel Aviv  
Moshav Nir Galim  
Moshav Tzoran  
Cfar Hess  
Kadima  
Mishmar HaSharon  
Yavne  
Kvutzat Yavne  
Ein HaHoresh  
Netanya  
Pardessiya  
Ramat Efal  
Ramla  
Rishon LeTzion  
Sholam

### Norte de Israel

Haifa y sus suburbios  
Tiberias  
Kfar Verodim  
Moshav Margalioth  
Kiryat Shmona  
Ofek  
Geva  
Gilad  
Gan Shmuel  
HaGoshrim  
Hazorea  
Misgav Am  
Ein Harod Ahud  
Nahalal  
Evron  
Ein HaShofet  
Regba  
Shfaram



## Seguridad Vial

---



Desafortunadamente, no es ningún secreto que los caminos en Israel son muy peligrosos. El Instituto de Seguridad Vial del Ministerio de Transporte ofrece los siguientes consejos para un manejo seguro:

- Maneje de acuerdo a las normas de tránsito, el clima y el tráfico. Recuerde que la primer lluvia del invierno convierte los caminos en particularmente resbalosos y es uno de los principales riesgos cuando uno conduce.
- Use las luces del auto encendida permanentemente, especialmente si el camino es estrecho, o tiene el sol de frente. La ley obliga a conducir con luces encendidas a toda hora del día desde el 1ero. de Noviembre al 31 de Marzo. Motocicletas deben tener siempre las luces bajas encendidas en caminos no-urbanos, en toda época del año.
- Conducir en climas cálidos puede causar cansancio y generar que usted no esté tan alerta como debería estar. Intente descansar antes del viaje. Mantenga la radio encendida. Si lleva pasajeros asegúrese que uno de ellos se mantenga despierto y converse con usted mientras conduce. Mantenga el acondicionador de aire encendido, el aire frío lo ayudará a mantenerse despierto.
- Haga descansos periódicos, coma y beba algo y estire sus músculos. Detenga su auto solo en lugares seguros, como ser estacionamientos de estaciones de servicio, y nunca al costado de una ruta o camino.
- Es peligroso e ilegal hablar por teléfono celular mientras conduce. Hable solamente por medio de un micrófono para automóviles.



## Exámen de tay sachs y vacunación contra hepatitis B



Tay sachs se transmite genéticamente, y afecta a niños recién nacidos. Es principalmente encontrado en los descendientes de familias Ashkenazies (Europeos), aunque han sido encontrados casos en otras comunidades. Según los datos suministrados por el Ministerio de Salud, un tercio de las personas de ascendencia Ashkenazi portan este gen.

Tay Sachs causa serias deterioraciones evolutivas y luego la muerte. Los primeros síntomas aparecen aproximadamente a los 6 meses de edad. Estos síntomas incluyen la pérdida de capacidades físicas que el bebe había desarrollado hasta ese momento, así como también retraso mental. La muerte generalmente se produce a los 4 años de edad. No hay cura conocida para esta enfermedad.

Los niños pueden desarrollar la enfermedad solo cuando ambos padres poseen el gen. Afortunadamente un simple análisis sanguíneo puede revelar la presencia de este gen. Este exámen es brindado gratuitamente por el Ministerio de Salud en la mayoría de las localidades de Israel (ver Direcciones útiles). El Ministerio de Salud sugiere a todas las parejas realizar dicho análisis antes de tener hijos. El hecho de que la pareja tenga hijos sanos, no quiere decir que no puedan desarrollar en algún momento la enfermedad, ya que no todos los portadores del gen la desarrollan inmediatamente. Por lo tanto, es aconsejable que, incluso aquellas parejas con hijos se examinen. Mujeres embarazadas deben ser también examinadas.

En la mayoría de los casos, solo un miembro de la pareja debe ser analizado. Si el resultado da negativo no es necesario que la otra persona se examine. Pero, si el resultado revela la presencia del gen, la otra persona deberá ser también examinada. Si ambas personas poseen el gen, el Ministerio de Absorción les brindará información y consejos.



## Vacunaciones

Tenga en cuenta que en Israel se le dan inmunizaciones a los recién nacidos que no siempre son dadas en otros países, incluidas las inmunizaciones contra Hepatitis A, B y meningitis. Consulte a su médico o en los Centros para la Salud de la Familia (Tajaná le Briut HaMishpajá)

## Test de HIV

El Ministerio de Salud ofrece gratuitamente exámenes de HIV en diferentes lugares del país. Los exámenes se realizan bajo anonimato.

## Vacunación contra Hepatitis B

En Enero de 1992, el Ministerio de Salud dictó una nueva reglamentación, según la cual todos los bebés recién nacidos deben ser vacunados contra hepatitis B. Si sus niños nacieron antes de esta fecha, y no han sido vacunados, el Ministerio recomienda que consulte con su pediatra acerca de una correcta vacunación.

La hepatitis B puede causar severas enfermedades, con síntomas como ser fiebre, dolor, ictericia, náusea y debilidad física. En algunos casos esta enfermedad puede dejar secuelas a largo plazo.

## Cuidado con los perros!! - Evite la rabia



Desde 1989, los casos de rabia (calevet) en Israel se han ido incrementando. La rabia es una enfermedad con un potencial fatal. Si es diagnosticada a tiempo esta puede ser tratada a tiempo, tanto en seres humanos como en animales. Pero una vez que la víctima experimenta los síntomas ya no es posible evitar el curso de la enfermedad, y la muerte es inevitable.



Esta enfermedad virósica, puede afectar a cualquier tipo de mamíferos, incluyendo lobos, zorros, perros, gatos y seres humanos. La enfermedad es transmitida por medio de un mordisco o arañazo de un animal infectado. También puede ser transmitida cuando un animal infectado se corta o hiere, o por medio del contacto de la saliva del mismo con los ojos, nariz, boca u oídos.

El riesgo de encontrarse con un animal infectado es mayor en las áreas rurales que en las áreas urbanas. El Golán, el Valle Jezreel, Jerusalem y sus alrededores y la Aravá son las áreas con mayor cantidad de casos de rabia. De acuerdo a una investigación realizada en esta materia por la Universidad de Tel Aviv, la concentración de animales en estas áreas, particularmente en el Golán es de 2 a 4 veces más alta que la deseable.

Los síntomas de la rabia en los perros se desarrollan generalmente dentro de las primeras 8 semanas posteriores a la infección. Estos síntomas incluyen fiebre, miedo, ladrar y morder sin motivos, dificultades digestivas. Con el transcurso de los días aparecen ataques de pánico, acompañados por nuevos síntomas como ser parálisis. La muerte ocurre generalmente dentro de los próximos 3 o 4 días.

### **Síntomas**

En los seres humanos, los síntomas generalmente se manifiestan solo luego de 20-60 días de la infección. Los síntomas iniciales son fiebre, dolores de cabeza, falta de apetito y vómitos. Estos son seguidos por síntomas más severos como ser problemas respiratorios, insomnio, ansiedad, nervios y depresión. Uno de los síntomas más típicos de esta enfermedad es la dificultad para tragar líquidos. Cuando el agua entra en contacto con la faringe causa espasmos musculares y dolores severos. Por esta razón la rabia es también conocida como "Hidrofobia". El paciente muere generalmente luego de 3-5 días de experimentar estos síntomas.



## ¿Como Protegerse?

Las siguientes medidas deben ser tomadas para proteger a su familia y sus mascotas de la rabia:

- La vacunación canina contra la rabia es recomendable y obligatoria por ley. Los gatos no están obligados por ley a ser vacunados, pero es igual recomendable hacerlo.
- Nunca pasee a su perro sin correa y bozal (también determinado por ley) y no los deje sin supervisión.
- Evite el contacto con animales extraños. Aquellos animales con comportamiento sospecho deben ser reportados al veterinario municipal.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas.

Si su mascota es dañada en una pelea con un animal extraño, no toque la sangre con sus manos. Lave las heridas con agua corriente, y contacte a su veterinario. Es probable que el perro necesite una inmediata revacunación contra la rabia. También es posible contactar a las autoridades municipales a fin de hallar al animal extraño y determinar si está enfermo o no.

Si usted es mordido o arañado por un animal extraño, incluyendo gatos, perros, zorros, lobos, conejos o murciélagos, tome las siguientes medidas:

- No intente de atrapar el animal por sus propios medios. Contacte a las autoridades municipales que le proveeran los medios necesarios para atrapar el animal.
- Lave la herida con agua y jabón, y deje correr sobre ella agua corriente por lo menos por 10 minutos. Aplique algún desinfectante como ser Iodo.
- Dirijase a la sucursal más cercana del Ministerio de Salud. Traiga los datos de sus vacunaciones anteriores en caso de ser posible.

En las oficinas del Ministerio de Salud, el encargado de casos de rabia (pakid hacalevet) realizará un reporte. El tratamiento médico será determinado por el médico de turno, de acuerdo a las



circunstancias y gravedad de la herida. El Ministerio determinará, en caso de ser necesario, los pasos a seguir con el animal, incluyendo el control vacunación o ejecución del mismo.

En aquellos días que el Ministerio de Salud se encuentra cerrado (Shabat y días festivos), dirijase al hospital más cercano. En el hospital curarán las heridas y consultarán al médico de turno del Ministerio de Salud.

Luego del tratamiento hospitalario usted debe reportar el incidente en el Ministerio de Salud lo antes posible a fin de efectuar la denuncia. Asegurese de seguir el tratamiento recomendado por el Ministerio de Salud.



## TELEFONOS y DIRECCIONES UTILES

---

Dirección Tel./Fax

---

### Ministerio de Absorción

#### Oficina Principal

Calle Kaplan 2  
Kiryat Ben Gurion  
POB 13061  
Jerusalén

Centro Nacional de Información Telefónica (03) 9733333

Preguntas del público (02) 6752765

Departamento de Publicaciones Tel/Fax: (02) 6241585

Sede Central de Beer Sheva (08) 6261216  
Calle Zalman Shazar 31 Fax (08) 6261217/8  
Beit Oshira

Sede Central de Haifa (04) 8631111  
Calle HaPaliam 15 Fax (04) 8632336

Sede Central de Jerusalén (02) 6214555  
Calle Hillel 15 Fax (02) 6222807

Sede Central de Tel Aviv (03) 5209113  
Calle Esther HaMalka 6 Fax (03) 5209173



Dirección Tel./Fax

---

### **Numeros de Emergencias**

Policia 100  
www.police.gov.il

Maguen David Adom 101  
www.mageundavidadom.org

Departamento de Bomberos 102

### **Asociación de asistencia a víctimas de abuso sexual**

Lenea Nacional 1202  
Lenea para mujeres religiosas (02) 6730002  
Lenea para hombres y jóvenes (03) 5179179  
Lenea para hombres religiosos (03) 5328000

### **Centro de Emergencias**

El Centro de Emergencias posibilita a aquellas personas con problemas de audición enviar mensajes por fax a la policia, bomberos y Maguen David Adom.

Tel Aviv (03) 5216445  
Norte del Pais (04) 8511954  
(04) 8530161

Erán - Asistencia para la Salud Mental 1201  
Lenea de Asistencia para la violencia doméstica 1-800-220-000



Dirección

Tel./Fax

---

## El Ministerio de Salud Pública

[www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

Preguntas del Público

[pniot@moh.health.gov.il](mailto:pniot@moh.health.gov.il)

Oficina Central

Ben Tabai 2

(02) 67505705

POB 1176

Fax: (02) 6787662

Jerusalén - 91010

## Oficinas de Salud de Distritos

Calle David Noy 17

(04) 9955130

Acco

Calle Ierushalaim 4

(04) 6592016

Afula

Centro Médico Barzilai

(08) 6745811

Ashkelon

Calle HaJalutz 136

(08) 6464749

Beer Sheva

Calle Hillel Iafe 13

(04) 6240813

Hedera

Calle HaParsim 15

(04) 8619718

Haifa

Calle Iafó 86

(02) 6243948

Jerusalén



Dirección	Tel./Fax
Avenida Weizman 23 Natania	(09) 8300120
Calle Ejad Ha Am 31 Petaj Tikva	(03) 9051819
Calle Dany Mas 3 Ramla	(08) 9181204
Calle Remez 80 Rejovot	(08) 9485805
Calle HaArbaa 14 Tel Aviv	(03) 5634704
Calle Aljadaf Tiberias	(04) 6716545
Calle HaPalmaj 52 Tzfat	(04) 6994203

### Servicio Nacional de Alimentos

[pniotatzibur@fcs.health.gov.il](mailto:pniotatzibur@fcs.health.gov.il)

HaArbaa 4 (03) 5634782  
Tel Aviv - 64739  
Reclamos sobre intoxicación, higiene, etc.



Dirección

Tel./Fax

---

### **Test de Tay Sachs**

El test de Tay Sachs es gratuito y se realiza en diferentes lugares del país. Para mayor información sobre las fechas y lugares donde se puede realizar el test llame a la línea de información o consulte la página de Internet del Ministerio de Salud

Línea de Información (03) 5352144

### **Asociación Israelí para la Osteoporosis y Enfermedades Óseas**

laawh@netvision.net.il 1-300-800677

La asociación ofrece asesoramiento

POB 1513 telfax: (04) 6374666

Pardes Hanna

Asociación Israelí contra el Cáncer

www.cancer.org.il

telemayda@cancer.org.il 1-800-599-995

### **Test de HIV**

El test de HIV se realiza en anonimato en los siguientes lugares

Hospital Beilinson, Edificio de Clínicas (03) 9372692

Petaj Tikva

Hospital Hadassa - Centro de Salud Strauss (02) 6231921

Calle Strauss 24

Jerusalén

Hospital Ijilov (03) 6973653

Weizmann 6

Tel Aviv



Dirección	Tel./Fax
Hospital Kaplan Neve Or AIDS Center Rejovot	(08) 9441314
Hospital Meir Tchernikovsky 59 Kfar Saba	(09) 7472896
Hospital Rambam HaAliá 8 Haifa	(04) 8543452
Hospital Sheba Tel HaShomer	(03) 5304937
Hospital Soroka Beer Sheva	(08) 6400465
Hospital HaEmek Afula	(04) 649447

**Departamento de Lucha contra el HIV / Ministerio de Salud**

(02) 6799671

**Asociación para la Protección de la Naturaleza**

[www.spni.org.il](http://www.spni.org.il)

[tania@spni.org.il](mailto:tania@spni.org.il)

HaShela 4

(03) 6388653

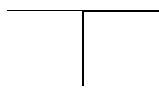
Tel Aviv 66182





Cuide su Salud |





**Producido por: Departamento de Publicaciones  
Ministerio de Absorción**

Directora del Departamento: **Ida Ben Shitrit**  
Departamento en Español: **Abraham Shani** y **Daniel Alaluf**

Todos los derechos reservados

Jerusalem, 2000  
número de catálogo: 0507300010



## Contenido

---

Introducción	5	
Verano - La vida es Peligrosa!	5	
Alimentación adecuada	7	
Parásitos	10	
Seguridad en excursiones y caminatas	12	ט
Precauciones en la Playa	14	
Agua Fluorizada	15	
Seguridad vial	17	
Examen Tay Sachs y Hepatitis B	18	
Control de la Rabia	19	
Direcciones útiles	22	ות

---

La información del presente folleto está basada proporcionados por varias fuentes oficiales. Los de sujetos a cambio. En casos de discrepancia, pre regulaciones del Ministerio de Absorción de Inmi Ministerio de Trabajo y otras instituciones oficiales.

---







## Introducción - El cuidado de su salud en Israel

---

Las diferentes adversidades que usted debe enfrentar al llegar a Israel, - trámites burocráticos, búsqueda de trabajo y transporte público - pueden generar situaciones de stress que dañen su salud. Incluso aquellos olim que han estado en Israel por períodos prolongados suelen encontrarse con problemas de salud relacionados con su estancia en el país.

El objetivo de esta publicación es familiarizar al lector con temas relevantes a Israel, y aconsejarlo como cuidar su salud en las diferentes zonas del país. Los consejos y recomendaciones brindados han sido suministrados por el Ministerio de Salud, el Instituto de Seguridad Vial, la Asociación para la Protección del Medio Ambiente y otras entidades oficiales. Esta publicación no contiene en ningún caso diagnósticos ni consejos médicos ni debe sustituir en lugar de una consulta médica profesional.

## Verano - La vida es peligrosa !

---



El fuerte sol mediterráneo, en conjunto con el calor y la humedad, en ciertas partes del país, durante la mayor parte del año, representan graves riesgos para la salud como ser deshidratación, golpes de calor.

De acuerdo con los datos suministrados por el Ministerio de Salud, la gran mayoría de casos de cáncer de piel en Israel, se registran por daños ocasionados por el sol. Otras consecuencias incluyen quemaduras, pecas y lunares (que pueden ser precursoras de cáncer), cataratas, envejecimiento y arrugas en la piel.

Intente evitar prolongadas exposiciones al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas. Bebés no deben ser expuestos al sol luego de las 10:00 horas.



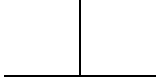
Cuide su Salud

---



a.m.. En caso de que usted deba estar fuera durante estas horas, intente recordar los siguientes consejos:

- 1) Use lociones solares, con nivel de protección solar 15 o más. La loción debe ser aplicada por lo menos media hora antes de exponerse al sol. También deben usarse lápices de labios con nivel de protección solar 15 o más. No olvide que bebés y niños necesitan cremas de protección solar especiales para su piel. Recuerde que estos riesgos también ocurren en invierno.
- 2) Evite el uso de ropas que exponen piel sensible al sol. Use prendas livianas, de mangas largas y confeccionadas con fibras naturales, como ser el algodón. El blanco y los colores claros reflejan el sol, mientras que los colores oscuros absorben calor. Los colores claros no solo lo protegerán, sino que también se sentirá más fresco y cómodo.
- 3) Use sombrero con ala para evitar el contacto del sol con el rostro. Un sombrero de colores claros absorberá menos calor que uno oscuro.
- 4) No olvide sus lentes de sol! Tanto niños como adultos deben usarlos. Busque lentes diseñados para proteger sus ojos de los dañinos rayos ultra-violetas.
- 5) Recuerde! Los rayos solares pueden dañarlo cuando está manejando, así como también cuando son reflejados en el agua.
- 6) No olvide beber mucha agua. Durante los meses de verano usted puede deshidratarse incluso antes de sentirse sediento. La deshidratación puede causar serias enfermedades y en algunos casos incluso ser fatal. Si tiene una mascota, asegúrese de que ella tenga agua limpia y fresca para beber constantemente. Si usted no le gusta beber agua corriente, puede intentar agregarle unas hojitas de menta (naana) o unas rodajas de limón. Intente acostumbrar a los niños a beber agua, agregarle a ésta jugos dulces como ser el muy popular jugo de frambuesa (jugo de frambuesa). El azúcar de estos jugos los pone nuevamente sedientos con rapidez. Recuerde que las bebidas



ras

con cafeína (café, té, cola) también pueden causar deshidratación.

. La  
de  
con  
ños  
piel.

Durante los meses de Abril hasta Octubre, usted es informado del clima de la radio y la televisión referente al Heat Index. Este término se refiere a la intensidad del calor. Los términos, la combinación entre temperatura, humedad y velocidad del viento. En las áreas donde el calor es muy intenso puede sufrir un golpe de calor incluso habiendo tomado suficiente agua - especialmente si usted está realizando ejercicio físico. Evitar actividades físicas como largas caminatas, tenis u otro tipo de deportes durante las horas más cálidas del día. A los niños jugar al aire libre solo por cortos períodos de tiempo para asegurarse que tomen descansos periódicos.

ista  
ras  
ras  
el  
ción

No corra riesgos - los golpes de calor pueden ser fatales. Busque inmediatamente asistencia médica si usted o algún miembro de su familia experimenta algún síntoma de golpe de calor como debilidad, vértigo o náuseas.

i su  
olor

oen  
los

Nunca deje a sus niños o mascotas esperando por usted en un automóvil incluso por pocos minutos o con las ventanas abiertas. El estacionamiento tiende a calentarse rápidamente y puede alcanzar temperaturas de 40 grados o más en un período de tiempo corto.

sté  
gua.

ano

. La  
nos  
que

Si a  
itar  
de  
sin  
etel  
drá  
das

### Alimentación adecuada



Mantener hábitos alimenticios, y una correcta nutrición es importante para la salud en Israel. Con la amplia variedad de productos disponibles, los productos lácteos dietéticos y otros productos con bajo contenido de azúcar, sustitutos israelíes a los productos que usted está acostumbrado a consumir son fáciles de encontrar. El Ministerio de Salud recomienda ingerir productos basándose en el primer listado.



Cuide su Salud



pirámide alimenticia, aquellos alimentos que se encuentran en la base de ésta pirámide son aquellos que forman la mayor parte de la dieta, y menores cantidades de aquellos que se concentran cerca de la cima (ver diagrama).

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a mantener hábitos alimenticios saludables en Israel.

Muchos israelíes tienen la costumbre de realizar su comida principal a la mitad del día, y una comida más liviana por la noche. Esto les brinda oportunidades de quemar más calorías y tener más energía durante la tarde.

Es muy importante lavar todos los productos frescos con jabón antes de ingerirlos. Los productos israelíes suelen ser vendidos teniendo un alto grado de pesticidas y suciedad.

Verifique que los productos lácteos que compre no hallan estado expuestos por largos periodos al sol.

## Huevos

Aquellos huevos que no son transportados o almacenados bajo las condiciones térmicas necesarias pueden causar intoxicación por salmonela. Bebés y ancianos corren particularmente este riesgo. Asegúrese de comprar huevos solamente en negocios que tienen aire acondicionado y que los venden solo en paquetes cerrados. Verifique que los huevos posean el sello que especifique el nombre, la dirección de donde provienen, tamaño del huevo y fecha de vencimiento. Evite comprar huevos rotos o rajados.

Evite lavar los huevos antes de almacenarlos ya que esto puede causar la absorción de la bacteria de la salmonela. Si usted lava los huevos, hagalo solo antes de usarlos. Deben ser almacenados en el refrigerador, y en su envase original de ser posible. No deben ser almacenados por más de 30 días.

Huevos rotos o rajados deben ser usados solo para hacer huevos duros o para cocinar. Si desea recibir mayor información acerca del almacenamiento o uso de huevos puede contactarse con algún

o la  
e su  
nás

sucursal del Ministerio de Salud o el Servicio Nacional de  
(ver direcciones útiles).

itos

## Etiquetado



ipal  
da  
gias

Todos los alimentos envasados deben ser etiquetados con  
información nutricional pertinente y fecha de vencimiento.  
Absténgase de comprar alimentos de procedimiento extranjero  
o sin el correcto etiquetamiento de los mismos.

cón  
dos

La palabra rejjivim significa ingredientes, todos los ingredientes de un  
producto deben estar ordenados de acuerdo a sus cantidades.  
La información nutricional, debe según lo estipula la ley, expresarse en  
contenido calórico - caloriot (calorías) o energía (energía) en kilocalorías o  
gramos para alimentos sólidos y cada 100 mililitros para líquidos, jebón (proteínas),  
colesterol (colesterol) pajmim (carbohidratos), shemen (grasa) y shemen rivui (grasas saturadas).

ado

las  
por  
go.  
nen  
los.  
e y  
de

En algunos envases usted puede encontrar las palabras: dal (liviano),  
dal (bajo contenido - usado para expresar bajo contenido calórico),  
o mufjat (reducido). Estos términos suelen ser utilizados de la siguiente manera:

- Bebidas con el rótulo cal dal caloriot no deben contener más de 20 calorías por 100 ml, o 200 por litro.
- Alimentos rotulados como cal dal caloriot deben contener no más de 40 calorías cada 100 gramos.
- Alimentos rotulados como dal shuman no pueden contener más de 2 gramos de grasa cada 100 gramos.
- Alimentos rotulados como dal nitrate no deben contener más de 100 mgs de nitrato por cada 100 gs.
- Alimentos rotulados como dal colesterol no pueden contener más de 30 mgs de colesterol cada 100 grs.
- Alimentos rotulados como lelo colesterol (sin colesterol) no pueden tener más de 100 mgs de colesterol cada 100 grs.

ede  
los  
n el  
ser

vos  
del  
una



Cuide su Salud

- Productos rotulados como muffin no pueden tener más de 2 de calorías, contenido graso, etc del producto regular.

## Evite las intoxicaciones alimenticias

La bacteria que causa la descomposición de los alimentos puede encontrarse en todos los tipos de comidas y alimentos cocinados, incluidos carnes, huevos, frutas y vegetales. Los síntomas de intoxicación son las náuseas, dolor de estómago, diarrea y fiebre. Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas consulte a su médico. Si su diagnóstico es de intoxicación, el Ministerio de Salud debe ser informado si el origen de la intoxicación fue un restaurante u otra fuente identificable.

Asegúrese de almacenar los alimentos apropiadamente. El termostato de su refrigerador debe estar por lo menos a 5 grados. Carnes, pollos y pescados que no sean comidos en dos días deben congelarse. Descongele carnes congeladas en el refrigerador o en el horno de microondas. Siempre lave sus manos antes y después de tocar alimentos. Separe aquellos alimentos crudos de los que están listos para comer. Asegúrese que los alimentos estén cocidos y que sean servidos calientes.

Asegúrese de guardar alimentos secos (harina, arroz, pasta, etc) en recipientes plásticos o de vidrio. No use bolsas plásticas que pueden ser rotas por mascotas o insectos. Almacene los alimentos en estantes altos. Controle los productos antes de usarlos para verificar que no haya insectos. Asegúrese de no comprar alimentos que no estén almacenados correctamente.

## Control de piojos

De acuerdo a los datos suministrados por el Ministerio de Salud, el 75% de los niños israelíes tienen piojos por lo menos una vez en sus vidas. En la mayoría de los casos, no hay riesgos en esta infección, pero suele ser muy incómodo e irritante. Las siguientes medidas:



2/3

—

de  
no  
Los  
go,  
nas  
el  
ción

ato  
res,  
ser  
en  
de  
itan  
que

) en  
dan  
en  
ara  
itos

lud,  
sus  
ón,  
son

sugeridas por el Ministerio de Salud para prevenir, detectar y tratar los casos de piojos.

Los piojos son pequeños parásitos que viven en el cuero cabelludo humano. No viven en ningún otro ser vivo como ser humano o animal doméstico. Se alimentan de sangre humana, y pican 4-5 veces al día. Crecen de 1 a 3 milímetros y son generalmente marrones o rojos. Generalmente, cuando el cuero cabelludo está infectado por piojos, suelen ser más fáciles de distinguir los huevos de los piojos que los propios piojos. Los piojos pegan sus huevos a los cabellos con una sustancia adhesiva. Los huevos vivos de piojos son de color ámbar, mientras que aquellos que han sido incubados son blancos. La infección de los piojos ocurre cuando la cabeza de una persona tiene contacto con una cabeza infectada, generalmente cuando juegan juntos. Raramente un piojo pasa a otra persona por contacto directo, cepillos o peines, pero igualmente es recomendable no compartir estos con otras personas.

El mayor síntoma de esta infección capilar es la picazón. Cuando un niño comienza a rascarse su cabeza constantemente, es probable que tenga piojos. Si usted sospecha que su hijo tiene piojos, hay una gran variedad de champoos que pueden ser utilizados. Los piojos desarrollan resistencia a los champoos, por lo que es recomendable consultar con un médico o farmacéutico acerca del tratamiento más adecuado a aplicar.

Luego de tratar a su niño siguiendo las instrucciones del producto, es necesario peinar la cabeza del niño utilizando un peine muy fino, que puede adquirirse en cualquier farmacia. Después de haber desinfectado el cuero cabelludo, los piojos volverán a aparecer, por lo que se recomienda utilizar champoos periódicamente hasta asegurarse por completo que no quedan piojos. La mayoría de los productos recomiendan el uso periódico.

La prevención de los piojos requiere algunos esfuerzos, pero vale la pena. Verifique la cabeza de sus niños cada dos semanas.



Cuide su Salud



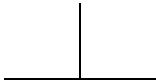
asegurarse que no haya infección. De esta forma si usted ve huecos puede sacarlos antes de que incuben y comiencen a picar. También es recomendable pasar un peine contra piojos cada dos o tres días preferiblemente luego de bañarse con el cabello todavía húmedo. Hay quienes dicen que el uso de aceite de romero ayuda a repeler los piojos. Usted puede usar aceite de romero o bien algunos champoos o acondicionadores capilares con esta sustancia. Sábanas, fundas de almohadas y toallas usadas por personas infectadas deben ser lavadas con agua caliente.

## Seguridad en excursiones y caminatas



Caminatas, excursiones (Tiulim) y deportes al aire libre son muy populares en Israel. Para disfrutar de un tiul seguro, trate de seguir los siguientes consejos:

- Planee su tiul teniendo en cuenta las condiciones climáticas. Infórmese acerca de las condiciones de la ruta y el lugar de paseo por medio de fuentes confiables, como ser la Autoridad de Reservas Naturales o la municipalidad local.
- No haga largos paseos en los horarios más calurosos del día, especialmente en los días de intenso calor. Si su tiul será en zonas desérticas, debe ser planeado para las horas más frescas del día, sin importar la época del año, por ejemplo por la mañana temprano o al atardecer. Asegúrese que cada persona lleve varios litros de agua. Evite tomar bebidas dulces o gaseosas. Procure llevar agua suficiente para no necesitar tomar agua de fuentes desconocidas.
- Asegúrese de vestir calzado correcto, gorra, mangas largas y lentes de sol.
- Asegúrese de usar rutas marcadas únicamente. No intente explorar. Si el área está cerrada, debe haber algún buen motivo.



vos  
nién  
ias,  
do.  
eler  
rar  
cia.  
nas

**IS**

nuy  
guir

cas.  
su  
dad

día,  
en  
cas  
la  
ona  
o  
itar

is y

nte  
ivo

para ello. Usted debe tener un mapa de lo recomendable tomar rutas cercanas a fuentes de c

- Cuidese de víboras y escorpiones. No levante piedras de las piedras es donde generalmente están las escorpiones. Si ve uno de ellos, evite tocarlos y alejelo antes posible. Si durante su tiul debe dormir afuera de sacudir sus zapatos antes de ponérselos a la casa de ser picado por alguno de ellos dirijase inme a algún centro de emergencias del Magen David Ad si es posible, de capturar la criatura, y llevrselc médico para identificarla y así aplicar el tratami spondiente. Si no puede capturar la criatura trate, p de memorizar la mayor cantidad de datos posib color, etc).

En caso de ser picado por una víbora, use un kit para p víboras en caso de tenerlo, succione el veneno con la k aplique una venda elástica (no un torniquete) sobre mantenga el área bajo la altura del corazón. Mantenga con hielo hasta obtener asistencia médica. En caso de por un escorpión, intente remover el agujijón con una p herramienta. Si el agujijón no sale facilmente, deje esta t personal médico.

En caso de ser picado o mordido por cualquier otr insecto, procure asistencia médica inmediata ante la c cualquiera de los síntomas.

- En días cálidos y secos, el riesgo de incendios Encienda fuego solo en lugares determinados para ser las áreas de picnic en las reservas naturales Kayemet. Asegúrese de apagar el fuego cu terminado. Nunca arroje cigarrillos encendidos en e
- En días de invierno, el peligro de inundaciones en c es importante. Si usted se encuentra en un área bajc algo extraño, como temblor o sonido de agua, bu



altas rápidamente. Deje sus pertenencias atrás de ser necesario. Si el agua está viniendo hacia usted, no tendrá mucho tiempo para salir.

## En la playa



Cada año hay un gran número de personas ahogadas en las playas del país, siendo las del Mediterráneo las de mayores víctimas. Tome un número de medidas que usted debe tomar para evitar estas tragedias:

- No entre en aguas donde está prohibido, y donde no hay guardavidas.
- En aquellas playas donde está permitido nadar, usted verá una bandera desplegada. Si dicha bandera es blanca, significa que es seguro entrar al mar. La bandera roja significa que es riesgoso ingresar al mar. La bandera negra significa que es prohibido ingresar al mar ya que éste está muy peligroso.
- Nunca entre al agua si usted no sabe nadar.
- Nunca entre al agua en horas nocturnas o al amanecer cuando aún no hay guardavidas en la playa.

Estas precauciones deben ser tomadas en todas las playas israelíes y especialmente en aquellas ubicadas sobre las costas del Mediterráneo.

Las olas del Mediterráneo pueden ser muy altas y fuertes. En los días cálidos pueden alcanzar hasta dos metros de altura. Al aproximarse a las costas estas olas son un gran riesgo para los bañistas. Un gran peligro son las corrientes del Mediterráneo. Estas corrientes son muy fuertes y pueden arrastrar a un bañista en pocos minutos por lo que debe abstenerse de nadar mar adentro. Es más seguro nadar en sentido paralelo a la costa. Las áreas de baño están limitadas, por lo que si usted pasa dichos límites se puede poner en grave riesgo.



rio,  
so.

Tenga en cuenta que las corrientes nocturnas son aún r por lo que nadar por la noche es mucho más riesgoso.

A fines de la primavera/comienzos del verano, evite agua si han sido vistas medusas (medusot). Sus picad ser muy dolorosas y en algunos casos causar irritacion náuseas, vómitos y dificultades respiratorias. Procure médica en caso de ser picado y sentir alguno de estos

yas  
lay  
istas

La alta concentración de sales y minerales le da al Mar famoso nombre y propiedades curativas, pero también : Una pequeña cantidad de agua de este mar puede ser fc mantener su rostro fuera del agua, nade solo en áreas no se quede en el agua por periodos prolongados n adentro.

ray

una  
que  
es  
está

### **Agua fluorizada - No en todo el**

Aproximadamente el 52% de las poblaciones isra suministro de agua fluorizada (ver lista). Si usted v localidad que no tiene dicho suministro, se recomienda c de entre 6 meses hasta 14-16 años de edad agua con : de flúor.

ndo

lies  
del

Suplementos de flúor, ya ser gotas o tabletas, p adquiridos en farmacias. Si desea mayor información c su dentista o contáctese con el Departamento de Salud Ministerio de Salud. (ver direcciones útiles).

lias  
irse  
tro  
ites  
os,  
uro  
son  
en



Cuide su Salud



## Áreas con agua fluorizada

### Área de Jerusalém

Even Sapir  
Adam  
Eitanim  
Bar Giora  
Beit El  
Beit Nefuka  
Beit Zayit  
Jerusalem  
Kochav HaShachar  
Cfar Adumin  
Kislon  
Maaz Tzion  
Mevo Beitar  
Mishor Adumim  
Kibbutz Tzuva  
Aminadav  
Efrat  
Psagot  
Ramat  
Mitzpe Yericho  
Ramat Raziél  
Shilo

### Sur de Israel

Ayalot  
Eilat  
Ashkelon  
Ashdod  
Beer Tuvia  
Beer Sheva  
Hetzaba  
Yavne  
Keremim  
Lahav  
Lahavim

Mercaz Sapir  
Ramon  
Meitar  
Nevitim  
Naot HaKikar  
Adam  
Omer  
Ein Yahav  
Ein Tamar  
Arad  
Tzukim  
Tzufar  
Shuval

### Valle del Jordan

Afikim  
Ashdot Yaakov Ahud  
Ashdot Yaakov  
Meuchad  
Degania Alef  
Degania Bet  
Maagan  
Menajimiya  
Safan  
Shaar HaGolan  
Tel Katzir  
Mifalei Emek  
HaYarden  
Beit Yeraj  
Kineret

### Región Central

Benei Brak  
Givatayim  
Givat Shmuel  
Petaj Tikva  
Ramat Gan

Tel Aviv  
Moshav Nir Galim  
Moshav Tzoran  
Cfar Hess  
Kadima  
Mishmar HaSharor  
Yavne  
Kvutzat Yavne  
Ein HaHoresh  
Netanya  
Pardessiya  
Ramat Efal  
Ramla  
Rishon LeTzion  
Sholam

### Norte de Israel

Haifa y sus suburb  
Tiberias  
Kfar Verodim  
Moshav Margalioth  
Kiryat Shmona  
Ofek  
Geva  
Gilad  
Gan Shmuel  
HaGoshrim  
Hazorea  
Misgav Am  
Ein Harod Ahud  
Nahalal  
Evron  
Ein HaShofet  
Regba  
Shfaram

---

## Seguridad Vial

---



Desafortunadamente, no es ningún secreto que los caminos son muy peligrosos. El Instituto de Seguridad Vial del Ministerio de Transporte ofrece los siguientes consejos para un manejo seguro:

- Maneje de acuerdo a las normas de tránsito, el tráfico. Recuerde que la primer lluvia del invierno causa caminos en particularmente resbalosos y es uno de los principales riesgos cuando uno conduce.
- Use las luces del auto encendidas permanentemente si el camino es estrecho, o tiene el sol de frente. Se obliga a conducir con luces encendidas a toda hora desde el 1ero. de Noviembre al 31 de Marzo. Los autos deben tener siempre las luces bajas encendidas en ciudades urbanas, en toda época del año.
- Conducir en climas cálidos puede causar cansancio que usted no esté tan alerta como debería ser. Descansar antes del viaje. Mantenga la radio encendida para que los pasajeros asegúrese que uno de ellos se mantenga despierto. Mantenga el aire acondicionado encendido, el aire frío lo ayudará a mantenerse despierto.
- Haga descansos periódicos, coma y beba algo para relajar los músculos. Detenga su auto solo en lugares seguros como estacionamientos de estaciones de servicio, y nunca se desvíe de una ruta o camino.
- Es peligroso e ilegal hablar por teléfono celular mientras conduce. Hable solamente por medio de un micrófono de los automóviles.

el  
ios



Cuide su Salud

---

## Exámen de tay Sachs y vacunación contra hepatitis B



Tay Sachs se transmite genéticamente, y afecta a niños recién nacidos. Es principalmente encontrado en los descendientes de familias Ashkenazies (Europeos), aunque han sido encontrados casos en otras comunidades. Según los datos suministrados por el Ministerio de Salud, un tercio de las personas de ascendencia Ashkenazí portan este gen.

Tay Sachs causa serias deterioraciones evolutivas y luego muerte. Los primeros síntomas aparecen aproximadamente a los 3 meses de edad. Estos síntomas incluyen la pérdida de capacidades físicas que el bebé había desarrollado hasta ese momento, como también retraso mental. La muerte generalmente se produce antes de los 4 años de edad. No hay cura conocida para esta enfermedad.

Los niños pueden desarrollar la enfermedad solo cuando ambos padres poseen el gen. Afortunadamente un simple análisis sanguíneo puede revelar la presencia de este gen. Este exámen es brindado gratuitamente por el Ministerio de Salud en la mayoría de las localidades de Israel (ver Direcciones útiles). El Ministerio de Salud sugiere a todas las parejas realizar dicho análisis antes de tener hijos. El hecho de que la pareja tenga hijos sanos, no quiere decir que no puedan desarrollar en algún momento la enfermedad, ya que no todos los portadores del gen la desarrollan inmediatamente. Por lo tanto, es aconsejable que, incluso aquellas parejas con hijos sanos, se examinen. Mujeres embarazadas deben ser también examinadas.

En la mayoría de los casos, solo un miembro de la pareja debe ser analizado. Si el resultado da negativo no es necesario que la otra persona se examine. Pero, si el resultado revela la presencia del gen, la otra persona deberá ser también examinada. Si ambas personas poseen el gen, el Ministerio de Absorción les brindará información y consejos.



—

ción  
de  
dos  
r el  
cia

la  
s 6  
des  
asi  
e a  
lad.

cos  
neo  
ado  
las  
lud  
ner  
ecir  
que  
Por  
se  
s.

ser  
otra  
del  
bas  
ará



## Vacunación contra Hepatitis B

En Enero de 1992, el Ministerio de Salud dictó reglamentación, según la cual todos los bebés recién nacidos deben ser vacunados contra hepatitis B. Si sus niños nacidos después de esta fecha, y no han sido vacunados, el Ministerio de Salud recomienda que consulte con su pediatra acerca de una correcta vacunación. La hepatitis B puede causar severas enfermedades, como fiebre, dolor, ictericia, náusea y debilidad. En algunos casos esta enfermedad puede dejar secuelas a largo plazo.

## Cuidado con los perros!! - Evite la Rabia



Desde 1989, los casos de rabia (calevet) en Israel están incrementando. La rabia es una enfermedad con un potencial mortal. Si es diagnosticada a tiempo esta puede ser tratada a tiempo en seres humanos como en animales. Pero una vez que alguien experimenta los síntomas ya no es posible evitar el desarrollo de la enfermedad, y la muerte es inevitable.

Esta enfermedad virósica, puede afectar a cualquier mamífero, incluyendo lobos, zorros, perros, gatos y humanos. La enfermedad es transmitida por medio de un mordisco o arañazo de un animal infectado. También puede ser transmitida cuando un animal infectado se corta o hiere, o por contacto de la saliva del mismo con los ojos, nariz, boca o heridas.

El riesgo de encontrarse con un animal infectado es más alto en áreas rurales que en las áreas urbanas. El Golán, el Valle de Jezreel, Jerusalén y sus alrededores y la Aravá son las áreas con la mayor cantidad de casos de rabia. De acuerdo a una investigación realizada en esta materia por la Universidad de Tel Aviv, la concentración de animales en estas áreas, particularmente en el Golán es de 2 a 4 veces más alta que la deseable.



Cuide su Salud



Los síntomas de la rabia en los perros se desarrollan generalmente dentro de las primeras 8 semanas posteriores a la infección. Esos síntomas incluyen fiebre, miedo, ladrar y morder sin motivo y dificultades digestivas. Con el transcurso de los días aparecen ataques de pánico, acompañados por nuevos síntomas como parálisis. La muerte ocurre generalmente dentro de los próximos 4 días.

En los seres humanos, los síntomas generalmente se manifiestan luego de 20-60 días de la infección. Los síntomas iniciales son fiebre, dolores de cabeza, falta de apetito y vómitos. Estos son seguidos por síntomas más severos como serios problemas respiratorios, insomnio, ansiedad, nervios y depresión. Uno de los síntomas más típicos de esta enfermedad es la dificultad para tragar líquidos. Cuando el agua entra en contacto con la faringe causa espasmos musculares y dolores severos. Por esta razón la rabia es también conocida como Hidrofobia. El paciente muere generalmente luego de 3-5 días de experimentar estos síntomas.

Las siguientes medidas deben ser tomadas para proteger a la familia y sus mascotas de la rabia:

- La vacunación canina contra la rabia es recomendable y obligatoria por ley. Los gatos no están obligados por ley a vacunarse, pero es igual recomendable hacerlo.
- Nunca pasee a su perro sin correa y bozal (también determinado por ley) y no los deje sin supervisión.
- Evite el contacto con animales extraños. Aquellos animales con comportamiento sospechoso deben ser reportados al veterinario municipal.
- Mantenga las puertas y ventanas cerradas.

Si su mascota es dañada en una pelea con un animal extraño, toque la sangre con sus manos. Lave las heridas con agua corriente y contacte a su veterinario. Es probable que el perro necesite una inmediata revacunación contra la rabia. También es posible



nte  
itos  
os,  
cen  
ser  
3 o

olo  
son  
son  
pir-  
los  
ara  
nge  
n la  
ere  
is.

su

y  
ser

ién

con  
ario

no  
te,  
una  
ible

contactar a las autoridades municipales a fin de hallar al animal extraño y determinar si está enfermo o no.

Si usted es mordido o arañado por un animal extraño, como gatos, perros, zorros, lobos, conejos o murciélagos, siga las siguientes medidas:

- No intente de atrapar el animal por sus propios medios. Contacte a las autoridades municipales que le proporcionen los medios necesarios para atrapar el animal.
- Lave la herida con agua y jabón, y deje correr agua sobre la herida por corriente por lo menos por 10 minutos. Aplique un desinfectante como ser lodo.
- Diríjase a la sucursal más cercana del Ministerio de Salud para reportar los datos de sus vacunaciones anteriores en caso de ser necesario.

En las oficinas del Ministerio de Salud, el encargado de rabia (pakid hacalevet) realizará un reporte. El tratamiento será determinado por el médico de turno, de acuerdo a las circunstancias y gravedad de la herida. El Ministerio de Salud determinará los pasos a seguir con el animal, como el control de vacunación o ejecución del mismo.

En aquellos días que el Ministerio de Salud se encuentre cerrado (Shabat y días festivos), diríjase al hospital más cercano al que hospitalizarán las heridas y consultarán al médico con el Ministerio de Salud.

Luego del tratamiento hospitalario usted debe reportar al Ministerio de Salud lo antes posible a fin de hacer denuncia. Asegúrese de seguir el tratamiento recomendado por el Ministerio de Salud.



Cuide su Salud



## DIRECCIONES UTILES

---

Dirección	Tel./Fax
-----------	----------

---

### En Israel

#### Departamento de Profesiones Médicas

Ben Tabai 2	(02) 6705705
Jerusalem 91010	Fax: (02) 6781465

#### Oficinas del Ministerio de Salud Pública

HaArba'a 12-64739	(03) 5634848
Tel Aviv	Fax: (03) 561 1532

Tzadik M'Yerushalayim 2	(07) 6464711
Beer Sheva	Fax: (07) 6464777

Parsim 15	(04) 8629777
Haifa	Fax: (04) 8619809

(Las oficinas nombradas en esta lista pertenecen a las grandes ciudades. Existen también oficinas en otras localidades).

#### Departamento de Salud Dental

Ministerio de Salud Pública

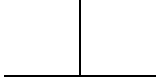
HaMelej David 20	(02) 6247471
Jerusalem 91010	Fax: (02) 6259218

Confederación Médica Israelí

Shaul HaMelej 30	(03) 5296639
Tel Aviv 64928	Fax: (03) 5296649

Consejo Científico de la Confederación Médica Israelí

Heftman 1	
P.O.B. 33725	(03) 6968473
Tel Aviv 61336	



des.

Dirección Tel./Fax

---

Confederación Israeli de Dentistas

Bar Kochba 49 (03) 5288054  
Tel Aviv 63427 Fax: (03) 5287751

Autoridad de Servicios Veterinarios

Ministerio de Agricultura

Instituto Veterinario  
P.O.B. 12 (03) 9681612  
Beit Dagan 50200 Fax: (03) 9681641

Escuela Koret de Medicina Veterinaria

P.O.B. 12 (08) 9481021/31  
Rejovot 76100

Ministerio de Absorción

Departamento para la Absorción de Médicos Olim  
Hakiria, Edificio 2 (02) 6752601  
Jerusalem

Centro de Absorción para Científicos

HaKiria, Edificio 2 (02) 6752612/746/741  
Jerusalem

**Ministerio de Absorción**  
**Oficinas Regionales**

**Jerusalem**

Hilel 15 (02) 6241121  
Jerusalem 94581

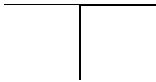
**Tel Aviv**

Esther Hamalka 6 (03) 5449988



Cuide su Salud

---



Dirección

Tel./Fax

---

**Haifa**

Sderot Hapalyam 7

(04) 8681114

**Beer Sheva**

Beit Oshira

(07) 6280906

Zalman Shazar

**Departamento de Publicaciones**

Hilel 15

P.O.B. 13061

(02) 6241121

Jerusalem 91130



Cuide su Salud

---

