Viva Bien, Trabaje Bien

Junio 2014

Presentado por California Grower Foundation

Pasos simples para tener seguridad cibernética

Las vulnerabilidades y los virus de Internet recientes han tenido un impacto generalizado, lo cual ha comprometido la seguridad de las computadoras y la información personal que usted puede ingresar en Internet.

Aunque no puede evitar que los delincuentes intenten realizar un ataque cibernético, puede tomar varias medidas para reducir su riesgo de que roben, eliminen o usen de manera inapropiada su información personal. Comience por usar contraseñas difíciles para evitar malware y virus, y por protegerse contra estafas e infracciones de seguridad.

Seguridad de contraseñas

- No use la misma contraseña para varias cuentas, especialmente para cuentas importantes como banca por Internet o una tienda en línea que tenga su tarjeta de crédito en sus archivos.

Las contraseñas no deben ser una palabra que se encuentre en el diccionario ni una combinación que un amigo pueda adivinar fácilmente; sea creativo y mezcle letras, números y símbolos para lograr una contraseña difícil.

- Las contraseñas deben cambiarse periódicamente, especialmente después del virus Heartbleed que dejó mucha información encriptada vulnerable para su explotación.

Malware

- No haga clic sobre enlaces ni archivos adjuntos de mensajes de correo electrónico no deseados.
- No descargue nada de sitios en los que no confíe.
- No introduzca información personal en un sitio web si hizo clic en un enlace; en cambio, escriba la dirección URL en la barra de direcciones para asegurarse de visitar el sitio que desea.

Analice todos los dispositivos externos, como por ejemplo unidades flash USB, para detectar virus y software malicioso (malware) antes de usarlos.

- Instale software de seguridad antivirus.

Estafas y otras infracciones de seguridad

- Nunca envíe información personal por una red de Wi-Fi no segura; es posible que se ingrese sin autorización a la red y que usuarios no autorizados accedan a su información.
- No divulgue información privada a menos que sea necesario y siempre verifique la fuente si se le solicita introducir información confidencial en un sitio web o un mensaje de correo electrónico.
- Antes de introducir números de tarjetas de crédito u otra información de pago cuando compre en Internet, constate si está en el sitio web que cree que está y controle que la dirección URL sea “https”, que es la indicación general de que la página está encriptada para su seguridad. Algunos navegadores también muestran un icono de un “candado” para indicar que un sitio web es seguro.

Las lesiones más comunes por el uso de fuegos artificiales son las quemaduras, y las manos y los dedos son los lugares que tienen más probabilidades de sufrir lesiones.

Mes de seguridad en el uso de los fuegos artificiales

A medida que se acerca el clima más cálido y el Día de la Independencia, los fuegos artificiales pueden ser parte de sus celebraciones de verano. Si bien los colores brillantes y los destellos luminosos de los fuegos artificiales son un gran agregado a una fiesta de verano, asegúrese de usar el sentido común y algunas pautas de seguridad básicas para evitar que la diversión se convierta en un incendio o en una lesión.

- Compre fuegos artificiales en un lugar de confianza; no los altere y no use fuegos artificiales caseros.
- Los estados tienen diferentes normas para los fuegos artificiales; si son ilegales, déjeselos a los profesionales.
- Cumpla con las leyes locales cuando use fuegos artificiales y denuncie los explosivos ilegales.
- Un adulto designado debe supervisar todos los fuegos artificiales y los niños no deben manipularlos.
- Use los fuegos artificiales en un área despejada que esté lejos de edificios, vehículos y animales.
- Cuente con baldes de agua o una manguera cerca.
- Moje con agua los fuegos artificiales usados o defectuosos antes de desecharlos en la basura.
- Nunca consuma alcohol antes de usar fuegos artificiales.
- Encienda los fuegos artificiales de a uno por vez.

Provided by:

CGF CELEBRATING 40 YEARS

CALIFORNIA GROWER FOUNDATION

Natación en verano

El verano es una época genial para ir a nadar, y las piletas y las playas cobran vida con las familias que disfrutan del agua. Nadar es una forma de ejercicio cardíaco que también constituye una manera divertida de tener un respiro del calor del sol. Siga estos consejos para nadar de manera segura:

- Nunca nade solo. Siempre debe usar el sistema de vigilancia mutua y es mejor si hay un salvavidas presente.
- Siempre supervise a los niños que estén en el agua o cerca de esta. Si se pierde un niño, controle primero el agua: los segundos cuentan si el niño está bajo el agua.
- No se sumerja en aguas poco profundas o que no conozca y tenga en cuenta que puede haber obstáculos ocultos en el agua.
- Manténgase hidratado tomando agua; evite la cafeína y, especialmente, el alcohol.
- No trague el agua en la que esté nadando y evite nadar con heridas abiertas, no es recomendable que ingresen en su organismo gérmenes perjudiciales.
- Vuelva a aplicarse pantalla solar con frecuencia; la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de Estados Unidos ya no permite que en los productos de pantalla solar se afirme que son “resistentes al agua” porque, según la pantalla solar que elija, generalmente solo ofrecen la protección del factor de protección solar (sun protection factor, SPF) indicado por hasta 40 u 80 minutos cuando se encuentra en el agua.

Parrillada saludable

La parrillada es una opción de comida popular en el verano y cocinar al aire libre es una manera genial de reunir a la familia y a los amigos en una tarde cálida. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para asegurarse de que la parrillada sea una mejora en su dieta:

- Ponga unas verduras en la parrilla: el calabacín, la berenjena, el maíz, los espárragos y los pimientos dulces son verduras geniales para la parrilla.
- Sáquele la grasa a la carne. Esto no solo evita que coma grasa en exceso, sino que también reduce la posibilidad de que se formen hidrocarburos aromáticos policíclicos (polycyclic aromatic hydrocarbon, PAH) posiblemente cancerígenos en el humo que recubre a la carne después de que la pone al fuego.
- Evite las partes carbonizadas de la carne a la parrilla. Las porciones negras de su hamburguesa pueden contener aminos heterocíclicos (heterocyclic amine, HCA), los cuales son otro compuesto cancerígeno que se forma cuando la carne se expone a calor intenso.

Verduras a la parrilla

Es casi época del año en que muchas personas piensas en encender la parrilla. A continuación, le ofrecemos una receta genial de verduras a la parrilla para celebrar que se acerca el verano.

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 batatas cortadas en rodajas de 1 pulgada
- 3 mazorcas de maíz cortadas en secciones de 2 pulgadas
- 1 berenjena cortada en rodajas de 1/2 pulgada
- 12 cebollas de verdeo cortadas

Mezcle el aceite y el ajo en un recipiente grande. Agregue las verduras y revuelva. Coloque las verduras en una bandeja para asar o en una parrilla. Cocine 10 minutos, girando las verduras dos veces hasta que estén tiernas. Colóquelas en una bandeja y sírvalas.

Rinde: 6 porciones. Cada porción aporta 190 calorías, 5 g de grasas, 0 g de grasas saturadas, 0 mg de colesterol, 45 mg de sodio y 8 g de fibra.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

© 2013 Zywave, Inc. All rights reserved.