



# A Minute for Your Health

## *Brain safety*

March 2023

Every year in the US, two million people go to the ER with a head injury and a quarter of a million people are hospitalized for serious head injuries. Men are 3 times more likely than women to suffer an injury to the head, and older adults are most at risk of being hospitalized or dying from head injuries. Not all head injuries can be prevented, but there are things you can do to lower the risk of a head injury. Additionally, knowing how to recognize the symptoms of a head injury could save someone's life.

### Common Causes of Head Injury:

- Accidents at home, work, outdoors, or while playing sports
- Falls
- Motor vehicle crashes
- Physical assaults

Most of the time, head injuries are minor, because the skull protects the brain. Some injuries are more serious and require medical attention.



Symptoms of a head injury can occur right away or may develop slowly over several hours or days. Even if the skull is not fractured, the brain can hit the inside of the skull and be bruised. The head may look fine, but problems could result from bleeding or swelling inside the skull. Learning to recognize a serious head injury and get help can save someone's life.



Call 911 or get medical help right away if a person with a head injury has any of these:

- Becomes very sleepy
- Behaves abnormally, or is talking and does not make sense
- Develops a severe headache or stiff neck
- Has a seizure
- Has pupils that are unequal sizes
- Is unable to move all or part of an arm or leg
- Loses consciousness, even briefly
- Vomits more than once

# Prevent Brain Injuries

## Check around you:

- Improve lighting and remove rugs, clutter, and other trip hazards in the hallway
- Make sure rug edges are attached to the floor
- Use non-slip mats and install grab bars in the bathroom
- Install handrails on stairways
- Pick up items that are in the areas where you walk (ex. toys, backpacks)
- Watch for pets underfoot in your house or when you are outside



## Use protective equipment:

1. Wear a seatbelt when you drive or ride in a motor vehicle
2. Wear the correct helmet and make sure it fits properly when you:
  - a. Ride a bike, motorcycle, snowmobile, scooter, or use an all-terrain vehicle
  - b. Play a contact sport, such as football, ice hockey, or boxing
  - c. Use in-line skates or ride a skateboard
  - d. Play baseball or softball
  - e. Ride a horse
  - f. Ski or snowboard



## Take care of YOU:

- Improve balance and strength with a regular physical activity program
- Review your medicines to see if any might make you dizzy or sleepy. Include prescription medicines, over-the counter medicines, herbal supplements, and vitamins.
- Have your eyes checked at least once a year, and be sure to update your eyeglasses if needed.
- Never drive under the influence of alcohol or drugs or ride with someone who is intoxicated.

### **March Exercise: take steps to prevent head injuries**

- Look for trip hazards around your home and make changes to reduce them
- Make an appointment to get your eyes checked if it has been over a year since your last visit
- Do Stretch & Flex at least 3 times per week to improve balance



# Un minuto para su salud

## *Seguridad del cerebro*

marzo 2023

Cada año en los EE. UU., dos millones de personas acuden a la sala de emergencias con una lesión en la cabeza y un cuarto de millón de personas son hospitalizadas por lesiones graves en la cabeza. Los hombres tienen 3 veces más probabilidades que las mujeres de sufrir una lesión en la cabeza, y los adultos mayores corren mayor riesgo de ser hospitalizados o morir por lesiones en la cabeza. No todas las lesiones en la cabeza se pueden prevenir, pero hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de una lesión en la cabeza. Además, saber cómo reconocer los síntomas de una lesión en la cabeza podría salvarle la vida a alguien.

Causas comunes de lesiones en la cabeza:

- Accidentes en el hogar, el trabajo, al aire libre o mientras practica deportes
- Caídas
- Choques de vehículos de motor
- agresiones físicas



La mayoría de las veces, las lesiones en la cabeza son menores, porque el cráneo protege el cerebro. Algunas lesiones son más graves y requieren atención médica.

Los síntomas de una lesión en la cabeza pueden ocurrir de inmediato o pueden desarrollarse lentamente durante varias horas o días. Incluso si el cráneo no está fracturado, el cerebro puede golpear el interior del cráneo y sufrir hematomas. La cabeza puede verse bien, pero pueden surgir problemas debido al sangrado o la inflamación dentro del cráneo. Aprender a reconocer una lesión grave en la cabeza y obtener ayuda puede salvar la vida de alguien.



Llame al 911 u obtenga ayuda médica de inmediato si una persona con una lesión en la cabeza tiene alguno de los siguientes:

- se vuelve muy somnoliento
- Se comporta de manera anormal, o está hablando y no tiene sentido
- Desarrolla un dolor de cabeza intenso o rigidez en el cuello.
- tiene una convulsión
- Tiene pupilas de tamaños desiguales.
- No puede mover todo o parte de un brazo o una pierna.
- Pierde el conocimiento, aunque sea brevemente
- Vomita más de una vez

# Prevenga las lesiones cerebrales

## Mira a tu alrededor:

- Mejore la iluminación y elimine las alfombras, el desorden y otros peligros de tropiezo en el pasillo
- Asegúrese de que los bordes de la alfombra estén pegados al piso.
- Use tapetes antideslizantes e instale barras de apoyo en el baño
- Instalar pasamanos en escaleras
- Recoge artículos que se encuentren en las áreas donde caminas (ej. juguetes, mochilas)
- Esté atento a las mascotas debajo de los pies en su casa o cuando esté afuera



## Utilice equipo de protección:

1. Use el cinturón de seguridad cuando conduzca o viaje en un vehículo motorizado
2. Use el casco correcto y asegúrese de que le quede bien cuando:
  - a. Andar en bicicleta, motocicleta, moto de nieve, scooter o utilizar un vehículo todo terreno
  - b. Juega un deporte de contacto, como fútbol, hockey sobre hielo o boxeo.
  - c. Use patines en línea o monte una patineta
  - d. Juega béisbol o softbol
  - e. Monta un caballo
  - f. esquí o snowboard

## Cuidate:

- Mejorar el equilibrio y la fuerza con un programa regular de actividad física
- Revise sus medicamentos para ver si alguno puede causarle mareos o sueño. Incluya medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, suplementos herbales y vitaminas.
- Hágase revisar la vista al menos una vez al año y asegúrese de actualizar sus anteojos si es necesario.
- Nunca conduzca bajo la influencia del alcohol o las drogas ni viaje con alguien que esté intoxicado.

### **Ejercicio de marzo: tome medidas para prevenir lesiones en la cabeza**

- Busque peligros de tropiezos alrededor de su casa y haga cambios para reducirlos
- Haga una cita para que le revisen los ojos si ha pasado más de un año desde su última visita.
- Estirar y flexionar al menos 3 veces por semana para mejorar el equilibrio



# 健康时刻

## 大脑安全

2023 年 3 月

在美国，每年有 200 万人因头部受伤而去急诊室，25 万人因头部严重受伤而住院。男性头部受伤的可能性是女性的 3 倍，老年人因头部受伤住院或死亡的风险最大。并非所有头部受伤都可以预防，但您可以采取一些措施来降低头部受伤的风险。此外，了解如何识别头部受伤的症状可以挽救某人的生命。

头部受伤的常见原因：

- 在家里、工作、户外或运动时发生的事故
- 下降
- 机动车碰撞
- 人身攻击

大多数时候，头部受伤是轻微的，因为头骨保护着大脑。有些伤害更严重，需要就医。



头部受伤的症状可能会立即出现，也可能在数小时或数天内缓慢出现。即使头骨没有骨折，大脑也会撞到头骨内部并被擦伤。头部可能看起来很好，但问题可能是颅内出血或肿胀引起的。学会识别严重的头部损伤并寻求帮助可以挽救某人的生命。



如果头部受伤的人有以下任何情况，请立即拨打 911 或寻求医疗帮助：

- 变得很困
- 行为异常，或说话不讲道理
- 出现严重的头痛或颈部僵硬
- 癫痫发作
- 瞳孔大小不等
- 无法移动全部或部分手臂或腿
- 失去知觉，即使是短暂的
- 不止一次呕吐

# 预防脑损伤

## 检查你周围：

- 改善照明并清除走廊中的地毯、杂物和其他绊倒危险
- 确保地毯边缘贴在地板上
- 使用防滑垫并在浴室安装扶手
- 在楼梯上安装扶手
- 捡起您步行区域的物品(例如玩具、背包)
- 在家中或外出时注意脚下的宠物

## 使用防护装备：

1. 驾驶或乘坐机动车辆时请系好安全带
2. 在以下情况下佩戴正确的头盔并确保其合适：
  - a. 骑自行车、摩托车、雪地摩托、踏板车或使用全地形车
  - b. 参加接触性运动，例如足球、冰球或拳击
  - c. 使用直排轮滑鞋或滑板
  - d. 打棒球或垒球
  - e. 骑马
  - f. 滑雪板或滑雪板



## 照顾好你：

- 通过定期的体育锻炼计划改善平衡和力量
- 检查您的药物，看看是否有任何药物会使您头晕或困倦。包括处方药、非处方药、草药补充剂和维生素。
- 每年至少检查一次眼睛，并确保在需要时更新您的眼镜。
- 切勿在酒精或药物的影响下驾驶或与醉酒的人一起骑行。

## **三月练习：采取措施防止头部受伤**

- 寻找您家周围的绊倒危险并做出改变以减少它们
- 如果您上次就诊已超过一年，请预约检查您的眼睛
- 每周至少做 3 次 Stretch & Flex 以改善平衡