



Chris Nikic

Se convirtió en el primer competidor con síndrome de Down en completar un triatlón Ironman..

Nikic, compitió en el Ironman de Florida, que incluye un nado de 24 millas, 112 millas de paseo en bicicleta y una maratón de 26.2 millas, en 16:46:09, según las Olimpiadas Especiales de Florida.

Nikic trabajó con el entrenador Dan Grieb durante aproximadamente un año para prepararse para la carrera.

"Una de las cosas más mágicas que me ha pasado es que he sido capaz de ser introducido en este mundo", dijo Grieb a WEAR. "En este mundo, he aprendido que un abrazo puede resolver muchos problemas y algunos de los más grandes entre nosotros están etiquetados con palabras como discapacidad".

Su competitividad es una inspiración para los demás.

"Felicidades Chris por convertirse en la primera persona con síndrome de Down en terminar un Ironman. Has destrozado barreras mientras demuestras sin lugar a dudas que todo es posible", dijeron los funcionarios de carreras en las redes sociales. "Estamos más allá de inspirarnos, y tu logro es un momento decisivo en la historia de Ironman que nunca se te puede quitar. Nadaste 2.4 millas, andaste en bicicleta 112 millas y corriste 26.2 millas y ahora puedes presumir por el resto de tu vida".

Un empujón más hacia arriba, una sentada más y una vuelta más. El triatleta Chris Nikic vive de esta filosofía de mejorar un 1% cada día, y esta ética de impulso y trabajo le ha permitido hacer historia. Hace dos años, Nikic no podía correr ni un kilómetro entero. El sábado 7 de noviembre, fue la primera persona con síndrome de Down en competir en un triatlón Ironman.

Información importante sobre el COVID19

Aquí hay un enlace de YouTube con información y educación sobre el COVID19.



<https://www.youtube.com/watch?v=acfErnBVEZk&feature=youtu.be>

Medicación



10 CORRECTOS

- PACIENTE:** Usar varios identificadores (Nombre y apellidos, fecha nacimiento, pulsera, etc.)
- MEDICAMENTO:** Leer la etiqueta y envase para asegurarnos de que es el medicamento prescrito.
- VÍA DE ADMÓN.:** Comprobar siempre que la vía de administración sea la correcta (y la FORMA FARMACÉUTICA).
- HORA:** Ten en cuenta el horario de administración (Antibióticos sobre todo).
- INDICACIÓN Y DOSIS:** Indicación terapéutica, Dosis apropiada (según el MEDICAMENTO, PACIENTE e INDICACIÓN).
- RECONSTITUCIÓN Y DILUCIÓN:** Tipo/Volumen de diluyente y suero, Fecha de caducidad (medicamento y sueros), Conservación, Estabilidad.
- INFORMACIÓN AL PACIENTE:** Los pacientes deben ser informados sobre toda la medicación que se les administra.
- VELOCIDAD DE ADMINISTRACIÓN:** VELOCIDAD, Gotas-mL /tiempo.
- REGISTRO:** Chequear si la respuesta (T^º, FC, TA...) al medicamento administrado es la esperada o no.
- SEGUIMIENTO DE LA RESPUESTA:** Es muy importante documentar la administración de la medicación (Lo que no se registra, NO EXISTE!)

La importancia de tomar medicamentos según lo prescrito

Tomar su medicamento según lo prescrito o la adherencia a los medicamentos es importante para controlar las enfermedades crónicas, el tratamiento de afecciones temporales, la salud y el bienestar general a largo plazo. Una conexión personal con su proveedor de atención médica o farmacéutico es una parte importante de la adherencia a los medicamentos.

Cada año en los Estados Unidos, se estima que 125.000 personas mueren por no tomar sus medicamentos exactamente como lo prescribe su médico. El uso correcto de los medicamentos en el momento adecuado y de la manera correcta generalmente puede prevenir que las

condiciones de salud empeoren, al mismo tiempo que se reduce el riesgo de hospitalización y muerte.

Efectos secundarios comunes de los medicamentos

1. Estreñimiento.
2. Erupción cutánea o dermatitis.
3. Diarrea.
4. Mareos.
5. Somnolencia.
6. Boca seca.
7. jaqueca.
8. Insomnio.

El derecho a ser tratado con dignidad y respeto

Respeto y Dignidad toda persona tiene derecho a ser tratada con consideración, respeto y dignidad, reconociendo su individualidad y los valores que afectan su respuesta al cuidado. Todo el mundo debe ser tratado con bondad, compasión y de una manera cariñosa con respuestas honestas y abiertas.

Respetar su privacidad, física y emocionalmente.

- Cierra la puerta cuando le ayudes a vestirse o a usar el baño.
- Llama antes de abrir una puerta cerrada.
- No discuta información confidencial con otras personas, incluso con miembros de la familia, sin su permiso.

Respetar su derecho a tomar decisiones y elegir.

- Al tomar decisiones tenemos un sentido de control sobre nuestra vida. Que decida qué y cuándo comer, por ejemplo, si es capaz.

- Si tiene problemas cognitivos, ofrezca opciones de qué comer, cuándo comer, qué ponerse. Si insiste en usar la misma camisa todos los días, use una toalla protectora cuando coma y lave la ropa por la noche.
- Si una elección te parece tonta o poco importante, trata de ver por qué puede ser importante para él.
- Si se niega a tomar medicamentos o toma otras decisiones que serían peligrosas, trate de negociar posibles soluciones. Ofrezca píldoras con un refrigerio favorito (si la receta lo permite), acepte dar baños tan a menudo como sea absolutamente necesario, arregle para que alguien dé paseos con él si no es seguro por sí mismo.

Trátalo con dignidad.

- Escuchen sus preocupaciones.
- Pida sus opiniones y hágale saber que son importantes para usted.
- Involucrarlo en tantas decisiones como sea posible.
- Incluirlo en la conversación. No hables de él como si no estuviera allí.

Habla con él como adulto, incluso si no estás seguro de cuánto entiende.

Dignidad humana

Es el valor que cada persona tiene y que debe ser respetado en todo momento. La dignidad es un valor que no depende de ninguna condición física, intelectual o moral, es un atributo ligado a la existencia humana.

Factores que permiten hablar de una vida realmente humana:

<p>Biológicos</p> <ul style="list-style-type: none">• Respirar• Latidos del corazón• Funcionamiento de distintos órganos	<p>Sociales</p> <ul style="list-style-type: none">• Tener alimento• Un hogar• Recibir y dar afecto• Libertad• Seguridad
---	--

Arroz navideño



Ingredientes

- 1 Cucharadita de oregano
- 3 Ramas de cilantro
- 2 Trozo de pimiento
- 1 Cucharadita de pasta de ajo
- ½ cebolla
- 1 Chorro de aceite
- 1 Cucharada postre de mantequilla
- 100 Gramos de champiñón fileteados
- 100 Gramos de tocineta
- 1 Lata de guisantes
- 1 Lata de maíz
- 1 Pizca de ají
- 1 Pizca de sal y azafrán
- 1 Puñado de almendras peladas

- 1 rama de Puerro
- 2 Tarros de arroz
- 1 Taza de pasas
- 2 Zanahorias

Preparación

1. Haga un refrito de aceite y todos los vegetales, cuando la cebolla este dorada agregar el arroz, mezcle suavemente hasta que todos los ingredientes y sabores se incorporen.
2. Agregue el cebollín y las pasas.
3. Sírvalo calentito!.





Christmas Word Search



ANGELS
 BELLS
 ELVES
 FROSTY
 GIFTS
 HOLLY
 HOLY
 JOLLY
 LIGHTS
 NOEL
 SANTA
 SLEIGH
 SNOWFLAKES
 STAR
 WREATH

Q	D	H	F	S	H	F	R	O	S	T	Y	N	V	K
J	O	A	L	G	E	V	W	W	N	T	L	O	Y	P
V	R	M	I	B	V	K	X	H	R	J	V	E	L	D
C	Z	E	M	C	B	A	A	L	D	E	K	L	L	U
A	L	V	A	P	S	E	V	L	E	H	A	A	O	C
S	T	G	I	F	T	S	P	D	F	X	O	T	H	H
V	E	N	S	B	T	F	S	K	M	W	Y	L	H	J
V	Q	D	A	A	Z	N	L	C	L	Z	O	U	Y	O
N	W	I	R	S	W	L	E	E	H	B	Y	N	H	B
Q	T	P	H	Y	X	I	G	N	Y	Q	U	G	S	B
U	D	I	L	P	W	G	N	Y	D	T	C	O	E	T
T	U	L	F	P	C	H	A	H	K	D	I	L	K	Z
A	O	E	N	B	W	T	T	T	P	W	L	F	K	Y
J	A	G	T	T	M	S	K	U	C	S	A	E	S	Z
X	N	D	S	Y	R	X	C	Z	D	A	L	G	Z	W

