



El ejercicio – Un estímulo para la vida

Ningún otro hábito de estilo de vida tiene tanto impacto en su salud como el ejercicio. Las investigaciones están revelando numerosos beneficios del ejercicio – de revertir las enfermedades crónicas a mejorar la función cerebral, la longevidad y la calidad de vida. Cuento las maneras:

>>>El ejercicio reduce los mayores riesgos para la salud.

Comenzando con nuestras afecciones más graves, el ejercicio regular tiene el poder de reducir el riesgo que uno tiene de sufrir problemas del corazón, accidente cerebrovascular y diabetes con la misma eficacia que los medicamentos, ayudando a controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de insulina. También ayuda a combatir ciertos cánceres y retarda el posible inicio de la osteoporosis y la demencia.

>>>El ejercicio mantiene la salud mental. El sentirnos físicamente mejor por medio del ejercicio regular ayuda a mejorar nuestra actitud y a hacer frente al estrés, a la ansiedad y a la depresión. Promueve un mejor sueño y ofrece una manera positiva de compartir tiempo con la familia y los amigos.

>>>El ejercicio nos ayuda a mantenernos fuertes y móviles. Ayuda a mantener los músculos, los huesos y la flexibilidad de las articulaciones, permitiendo que nos mantengamos activos a medida que vamos envejeciendo, especialmente si desarrollamos artritis.

>>>El ejercicio extiende la vida. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) dicen que las personas que son físicamente activas por aproximadamente 7 horas por semana tienen un riesgo 40% menor de morir prematuramente en comparación con las personas que son activas por menos de 30 minutos por semana.



Una simple receta:

150 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada (por ejemplo, caminar 3 millas por hora). Puede hacer 30 minutos de ejercicio 5 días por semana o dividirlos en sesiones más breves. Mezcle tareas físicas diarias, sesiones formales de ejercicio, caminar, estirarse, ejercicios de fortalecimiento y practicar deportes para alcanzar el total que necesita para mantener su salud.

Evaluación QuikRisk™: ¿Cuál es su relación con la comida? *Por Cara Rosenbloom, RD*

Muchos de nosotros podemos comer cuando estamos aburridos, estresados o tristes, en lugar de cuando tenemos hambre. Y algunas veces incluso comemos cuando ya nos sentimos satisfechos. Lea estos 10 enunciados para ayudarlo a evaluar cómo usted se relaciona con la comida.

1. Si No Por lo general como sin pensar mientras estoy usando la computadora o mirando la televisión.
2. Si No Cuando estoy en un restaurante, usualmente como todo lo que está en mi plato, sin importar la cantidad de comida que me sirvan.
3. Si No Algunas veces me siento fuera de control cuando hay comida alrededor.
4. Si No Con frecuencia me siento culpable después de comer ciertos alimentos que pienso que son menos saludables.
5. Si No Generalmente como cuando estoy aburrido en lugar de cuando tengo hambre.
6. Si No Como más allá del punto de sentirme satisfecho y como demasiado en la mayoría de las comidas.
7. Si No Como más cuando me siento estresado, triste o solitario.
8. Si No He eliminado ciertos alimentos (por ejemplo pan, chocolate) porque pienso que no son saludables.
9. Si No Pienso en comida constantemente, por lo menos cada 30 minutos.
10. Si No Con frecuencia uso alimentos como recompensa para mí mismo cuando he hecho algo bien.

>> Continúa a la vuelta.



P: ¿Qué es el dedo en gatillo?

R: El dedo en gatillo es una afección que hace que el dedo se quede trabado en una posición doblada. El dedo doblado puede producir un ruido seco o chasquido cuando se libera súbitamente y se endereza. Otros síntomas incluyen rigidez del dedo y dolor o un bulto sensible en la base del dedo. La afección usualmente ocurre en el dedo pulgar, el dedo medio (dedo corazón) o el dedo anular y es el resultado de una inflamación crónica y del estrechamiento de las vainas tendinosas. Hable con su profesional de salud para evaluar los posibles síntomas; obtenga atención médica de inmediato si el dedo se torna de color rojo, está caliente o está inflamado.



El dedo en gatillo puede resultar de una irritación prolongada del tendón del dedo, con frecuencia debido a actividades con movimientos de agarre repetitivos, como por ejemplo el ensamblado de piezas, la carpintería o coser. Las mujeres tienen un mayor riesgo de desarrollar dedo en gatillo, al igual que las personas que sufren de diabetes o artritis reumatoide. – Elizabeth Smoots, MD, FFAFP

“El tener un estilo de vida saludable sólo lo privará de una mala salud, letargo y grasa.” – Jill Johnson

El mes de abril es el Mes de información sobre el alcohol.

El alcohol:

Lo que debe saber



Datos provenientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican un aumento del 37% en las muertes relacionadas con el alcohol en los Estados Unidos desde el año 2002. Cuando se añaden las muertes resultantes de conducir borracho así como los homicidios y las lesiones corporales diversas relacionados con el alcohol, el consumo de alcohol lleva a cerca de 90,000 vidas perdidas cada año.

Riesgos para la salud: El beber mucho puede resultar en alcoholismo, afecciones de la salud crónicas, obesidad y accidente cerebrovascular. Eleva el riesgo de cánceres del hígado, mama, colon, boca, esófago y laringe. Cualquier cantidad de alcohol puede ser peligrosa en algunas personas en ciertas circunstancias.

Para las personas que consumen poco alcohol, los efectos del alcohol en la salud son menos claros. Los investigadores sugieren que un consumo moderado de alcohol (1 bebida alcohólica al día para las mujeres y 2 al día para los hombres) puede proteger la salud del corazón. Tenga presente que un consumo de alcohol que excede el consumo moderado causa problemas cardiovasculares. Y tenemos maneras más positivas de proteger nuestra salud que no sean el beber.

Si le preocupa su hábito de consumo de alcohol, hable con su profesional de salud, quien puede ayudarle a comprender los efectos negativos que el alcohol tiene para la salud.

Protector solar: La verdadera cobertura

Las etiquetas en los protectores solares y cualquier producto que contenga ingredientes de protección contra el sol (por ejemplo maquillaje, hidratantes y bálsamo labial) actualmente brindan más información para asegurar que los productos sean eficaces cuando se utilizan de la manera correcta. La Academia Estadounidense de Dermatología (*American Academy of Dermatology*) recomienda buscar **3 ingredientes clave** cuando uno vaya a comprar uno.



1. Factor de protección solar (conocido más comúnmente como SPF) – Aunque los productos de protección contra el sol no pueden bloquear el 100% de los rayos del sol, distintos niveles de factor de protección solar pueden bloquear de manera importante la radiación ultravioleta B (UVB), la que causa quemaduras solares.

El **factor de protección solar SPF 15** bloquea el 93% de la radiación UVB del sol. El **factor de protección solar SPF 30** bloquea el 97% de la radiación UVB del sol. El **factor de protección solar SPF 50** bloquea el 98% de la radiación UVB del sol.

2. Amplio espectro – Esto significa que el producto está respaldado por pruebas para ayudar a proteger contra la radiación ultravioleta B (UVB) perjudicial (quemaduras) y la radiación ultravioleta A (UVA) (envejecimiento de la piel). La combinación puede proteger la piel contra las quemaduras de la piel, el cáncer de la piel y el envejecimiento prematuro de la piel (manchas de la vejez, arrugas y piel flácida).

3. Resistente al agua – Los productos que usan esta etiqueta deben especificar por cuánto tiempo (ya sea 40 u 80 minutos) el protector solar es eficaz cuando uno está nadando o sudando (respaldado por pruebas). Estas declaraciones ya no se usan: **totalmente resistente al agua, totalmente resistente al sudor y bloqueador solar.**

Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar SPF de por lo menos 30. Cerciórese de volver a aplicárselo por lo menos cada 2 horas y después de nadar o de estar sudando. Cúbrase y busque la sombra para mantenerse seguro.



Evaluación QuikRisk™:

>> Continúa del otro lado.

¿Cómo le fue?

Si marcó Sí para 1 o 2 enunciados, está en buen camino hacia un consumo saludable de alimentos. Usualmente come cuando tiene hambre, se detiene cuando se siente satisfecho, y comprende lo que es la moderación.

Si marcó Sí para 3 a 6 enunciados, trate de esforzarse en ser consciente de lo que significa comer de manera saludable. Recuerde que el comer tiene que ver con satisfacer el hambre físico, no con una necesidad emocional. Luego disfrute de cada bocado y deténgase cuando esté satisfecho.

Si marcó Sí para más de 6 enunciados, podría estar usando la comida para satisfacer una necesidad emocional en lugar de una fisiológica. Hable con su profesional de salud acerca de cómo identificar los elementos desencadenantes de que usted coma como consuelo emocional y que lo ayude a encaminarse en la dirección correcta.