



El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos.

7 pasos para su corazón

Los 7 pasos simples para la protección del corazón de la Asociación Americana del Corazón pueden aumentar su energía y vigor y hacer que usted se sienta mejor en muy poco tiempo:

1. Controle su presión arterial.

Una presión arterial saludable es vital para la prevención o control de la enfermedad cardiovascular.



1.

2. Controle su colesterol.

Los controles de rutina y el mejorar los niveles de colesterol en la sangre le dan a sus arterias la mejor oportunidad de mantenerse sin bloqueos.



Reduzca el azúcar en la sangre. Los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden resultar en diabetes tipo 2 y daño al corazón, los riñones y los nervios.



3.

Pierda peso. El eliminar el exceso de peso reduce la carga en el corazón, los vasos sanguíneos y las articulaciones. El perder incluso un 1% de su peso corporal mejora su salud.



4.

5. Haga ejercicio.

El hacer por lo menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada semanalmente (en segmentos tan breves como 10 minutos), como por ejemplo caminar vigorosamente, ayuda a proteger el corazón.



6. Aliméntese bien.

Una dieta rica en productos agrícolas frescos, granos integrales y proteína sana (por ejemplo pescado, carnes magras, frijoles) ayuda a combatir la enfermedad arterial y el aumento de peso no deseado.



Deje de fumar. Si fuma, usted tiene un riesgo mucho mayor de desarrollar enfermedad cardiovascular.

7.



Del 21 al 27 de febrero se celebra la Semana de la información acerca de los trastornos de la alimentación a nivel nacional.



Trastornos de la alimentación

Por Cara Rosenbloom, RD

Algunas veces el preocuparse por el peso puede resultar en un trastorno de la alimentación

– una enfermedad mental caracterizada por una obsesión extrema por la comida, comer y el tamaño del cuerpo. **Existen 3 categorías principales de trastornos de la alimentación:**



- **La anorexia nerviosa** implica limitar la ingesta de alimentos y pasar hambre. Los individuos pueden negar las sensaciones de hambre y hacer ejercicio excesivamente. Creen erróneamente que sus cuerpos son mucho más grandes de lo que son en realidad, y temen aumentar de peso.
- **La bulimia nerviosa** incluye **atiborrarse** de grandes cantidades de alimentos y luego **purgarse** vomitando o tomando laxantes. Puede ser difícil darse cuenta si alguien sufre de bulimia porque una persona podría no perder peso y podría esconder el hecho de que está purgándose.
- **El trastorno de compulsión para comer implica comer muchos alimentos (consumir alimentos sin control) sin purgarse para eliminar los alimentos.** Las personas que sufren del trastorno de compulsión para comer pueden comer en exceso para consolarse emocionalmente. Frecuentemente estas personas no pueden controlar lo que comen y cuánto comen, y se sienten angustiadas, indignadas, culpables o deprimidas después de comer.



Las buenas noticias:

es posible recuperarse de los trastornos de la alimentación con ayuda profesional.

“No cuente los días. Haga que los días cuenten.” – Muhammad Ali

Prueba rápida de evaluación QuikRisk™: Teléfonos inteligentes

Por Eric Endlich, PhD

¿Usa su teléfono inteligente demasiado?

Evalúe su relación con su teléfono examinando los estados de cuenta que se apliquen al uso por parte suya:

- ¿Mantiene su teléfono en su cama o cerca de su cama mientras duerme?
- ¿Mira su teléfono en oportunidades que otras personas considerarían inapropiadas (por ejemplo en el teatro, en la iglesia, en funerales)?
- ¿Ignora a las personas con las que está en favor de su teléfono?
- ¿Han sido su trabajo, relación o relaciones, sueño o crianza de sus hijos objeto de un impacto negativo debido al uso de su teléfono?
- ¿Prefiere usar su teléfono en lugar de pasar tiempo con su pareja o cónyuge?
- ¿Se siente deprimido o ansioso cuando no puede usar su teléfono y se siente mejor cuando puede usarlo?
- ¿Se quejan sus amigos o familiares acerca de cuánto tiempo usted pasa con su teléfono?
- ¿Se molesta o enoja cuando alguien lo interrumpe mientras está usando su teléfono?
- ¿Ha tratado y no ha tenido éxito en reducir su uso del teléfono?

Mientras más casillas marque, más deberá prestar atención a cómo su teléfono inteligente podría estar controlándolo a usted y no lo contrario. La pérdida del control es un distintivo de la adicción – el hacerle frente es el primer paso.



Lleve su almuerzo al trabajo

Por Cara Rosenbloom, RD

Si el área de restaurantes de su centro comercial y la cafetería gobiernan sus decisiones a la hora del almuerzo, considere lo siguiente: podría ahorrar dinero y tomar decisiones más saludables si trae su almuerzo de casa.



Los almuerzos preparados de antemano no tienen que tomar mucho tiempo ni ser difíciles de preparar si se ponen en práctica estas sugerencias:

>> Listo para llevar: Combine artículos saludables para preparar una comida nutritiva para el mediodía. Artículos como yogur griego, fruta y rodajas de queso con bajo contenido graso son populares. Pruebe combinar atún, pan de trigo integral, paquetitos de avena, humus en porciones individuales, almendras, combinación de frutas secas, fruta, semillas y barras de nueces, así como una variedad de vegetales preparados de antemano. Compre palillos de zanahorias ya lavados, tomatitos y pepinillos pequeños para poder preparar el almuerzo con facilidad.

>> Sobras: Para la cena, prepare un poquito más de lo usual. Después de la cena, ponga las sobras en un recipiente reutilizable y guárdelo en la nevera. Si va a llevar una ensalada, ponga el aderezo de lado.

>> Cualquiera de estas simples opciones para el almuerzo es más saludable y menos cara que una comida en un restaurante de comida rápida o un restaurante para comer sentado. Y si no tiene mucho tiempo disponible, comience haciéndolo una vez por semana y vaya aumentando el número de días.

Viva más fuerte

A continuación mencionamos unos cuantos ejercicios de fortalecimiento muscular simples que puede hacer por el resto de su vida. Como siempre, hable con su profesional de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

1. Planchas



Objetivo: Músculos abdominales, estabilizadores de la escápula, extensores de la espalda.

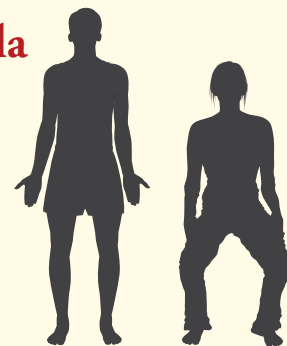
Equipo: Ninguno.

Posición inicial: Comience en el piso apoyándose en las manos y las rodillas, con las manos separadas un poco más del nivel de los hombros y ligeramente por delante de los hombros.

Movimiento: Extienda 1 pierna a la vez, manteniendo el equilibrio en las bolas de los pies como en la posición de extensión hacia arriba de una lagartija o *push-up*. Contraiga los abdominales de manera que la espalda esté paralela al piso. Importante: Mantenga la cabeza y el cuello en línea con la columna vertebral.

Cuántas: Para comenzar, mantenga la posición por 15 segundos, aumentando hasta alcanzar los 60 segundos. Repita una vez.

2. Sentadilla con el peso del cuerpo



Objetivo: Nalgas, tendones de la corva, cuádriceps, piernas.

Equipo: Ninguno.

Posición inicial: Párese con los pies separados un poquito más del ancho de sus hombros, y los brazos colgando a los lados. Mantenga el torso erguido y el peso del cuerpo sobre los talones.

Movimiento: Ponga los pies separados a una distancia similar a la distancia entre sus hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera. Empuje los abdominales hacia dentro, mirando hacia delante, y las manos a los costados con las palmas de las manos hacia dentro. Empuje las nalgas hacia atrás. Baje las caderas y el cuerpo hacia el piso, a la vez que lentamente flexiona las rodillas y va bajando las caderas con los talones planos sobre el piso. Importante: No se arquee hacia atrás. Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y mire hacia delante. Haga una pausa por un momento. Luego empuje hacia arriba con las piernas para regresar a la posición inicial.

Cuántas: Dos grupos de 10 repeticiones.