



Aplicaciones de salud para dispositivos móviles

Por lo menos un 20% de los adultos en los Estados Unidos usa tecnología móvil para el seguimiento de su información de salud (mHealth), según la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association - AHA). Las aplicaciones de salud más populares están a favor de incrementar el ejercicio, comer de manera saludable, controlar el peso, dejar de fumar y controlar la presión sanguínea, el colesterol y la diabetes.

>>Según una declaración científica de la AHA del año 2015, **la autosupervisión es una estrategia central para modificar los comportamientos relativos a la salud.** Un ejemplo: Las aplicaciones para teléfonos móviles con capacidad de enviar mensajes de texto para ayudar a las personas a dejar de fumar permitieron una probabilidad de casi el doble de que esas personas dejaran de fumar.

>>Las opciones de aplicaciones de salud son muy amplias y ofrecen programas como información médica general, verificación de síntomas, reanimación cardiopulmonar, asesoramiento de salud mental y control para afecciones crónicas.

>>Tenga presente que toda aplicación puede tener limitaciones. Por ejemplo, las aplicaciones que conectan monitores de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial que uno lleva puestos a dispositivos móviles requieren más investigación. Sin embargo, los autores de la declaración de la AHA dicen que las aplicaciones que se concentran en los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca podrían ayudar a que uno goce de una buena salud cardíaca.

>>Antes de usar aplicaciones de salud para dispositivos móviles, haga la investigación necesaria. La Asociación Americana de Gestión de Información de Salud (American Health Information Management Association) recomienda proteger la información personal de salud:

1. Haciendo un repaso de la configuración de privacidad en las aplicaciones y los dispositivos.
2. Leyendo las reglas de privacidad de las aplicaciones e informándose de quién puede tener acceso a su información.
3. Utilizando elementos de bloqueo de pantalla.
4. Evitando enviar información de salud confidencial por medio de mensajes de texto.

Su profesional de salud también puede ayudarlo a elegir una aplicación que satisfaga sus requerimientos.



Del 8 al 14 de mayo se celebra la Semana Nacional de la Salud Femenina. El tema: Nunca es demasiado tarde para tener una vida más sana y saludable. El primer paso para todos: Cumpla con sus reconocimientos médicos regulares y hable con su profesional de salud sobre cambios importantes en su salud, como por ejemplo dejar de fumar. El 9 de mayo se celebra el Día del chequeo médico femenino. Obtrenga más información en WomensHealth.gov.



Prueba breve QuikQuiz™: Alergias alimentarias

Someta a prueba sus conocimientos acerca de esta afección:

1. Verdadero Falso Las alergias alimentarias son relativamente raras en los Estados Unidos.
2. Verdadero Falso Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunológico.
3. Verdadero Falso Una alergia de reacción a un alimento es exclusivamente digestiva.
4. Verdadero Falso Las alergias alimentarias y el asma rara vez ocurren juntas.
5. Verdadero Falso Las intolerancias alimentarias usualmente son menos graves que una alergia alimentaria.

>> Continúa a la vuelta.

El mes de mayo es el Mes de acción para las alergias alimentarias.

¿Está buscando gafas de sol?



Los años de exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol pueden contribuir a problemas de los ojos y de la vista a medida que uno va haciéndose mayor. El usar gafas de sol puede reducir el riesgo que uno tiene de desarrollar glaucoma, cataratas y degeneración macular.

Cuando esté eligiendo gafas de sol, no es necesario que gaste mucho, pero debe ser exigente con las lentes. A continuación ofrecemos algunas pautas:

La protección contra la radiación ultravioleta es necesaria. Tanto las lentes plásticas como las de vidrio pueden absorber la radiación ultravioleta, y éstas pueden bloquear aún más si se añaden ciertas sustancias químicas al material de las lentes. Sin embargo, los fabricantes de gafas de sol no tienen la obligación de divulgar o garantizar una protección del 100% contra la radiación ultravioleta.

Para una mayor garantía, la Fundación de Investigación del Glaucoma (Glaucoma Research Foundation) sugiere elegir gafas de sol que estén designadas como capaces de bloquear del **99 al 100% de la radiación ultravioleta, o capaces de absorber la radiación ultravioleta hasta en 400 nm.**

Las lentes polarizadas tienen buen resultado para la reducción del resplandor en la playa, en el agua y en la nieve, pero no garantizan la protección contra la radiación ultravioleta.

Las gafas de sol con protección lateral de los ojos pueden ayudar a bloquear la radiación ultravioleta lateral. Tenga presente que las gafas con protección lateral pueden reducir la visión periférica y constituir un peligro, especialmente cuando uno está conduciendo.

Si usted ya ha sufrido daño a los ojos, pídale a su profesional del cuidado de la vista que lo asesore en la elección de las lentes más protectoras.

Nuevas recomendaciones

alimentarias – Lo que usted necesita saber

Por Cara Rosenbloom, RD

Los vegetales reciben las mejores calificaciones, se debe limitar el azúcar y se alienta a consumir alimentos de origen vegetal para los estadounidenses. Esos son los encabezados provenientes de las nuevas Recomendaciones Alimentarias para los Estadounidenses de los años 2015-2020, las que se actualizan cada 5 años para reflejar la ciencia de la nutrición en constante evolución.



>> La versión más reciente tiene 4 metas:

1. Coma de manera saludable por el resto de su vida.
2. Concéntrese en variedad, densidad nutritiva* y cantidad.
3. Limite las calorías provenientes de azúcares añadidos y grasas saturadas, y reduzca la ingesta de sodio.
4. Cambie a opciones de alimentos y bebidas más saludables.
5. Respalde patrones de alimentación saludables para todos.

* Los alimentos densos en nutrientes contienen un gran número de nutrientes (por ejemplo vitaminas, minerales, antioxidantes, etc.) y relativamente pocas calorías.

>> Las nuevas recomendaciones representan un cambio de las recomendaciones de nutrientes detalladas a patrones de alimentación más generales, lo que incluye:

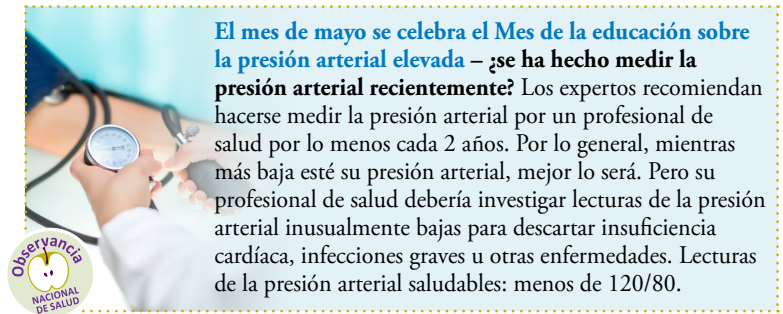
- Una variedad de vegetales, inclusive legumbres.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos (por lo menos la mitad debe ser granos integrales).
- Bebidas a base de soja, queso, yogur y leche sin grasa o con bajo contenido graso.
- Alimentos de alto contenido de proteína: mariscos, carnes magras, carne de ave, huevos, legumbres, nueces y semillas.

>> Las Recomendaciones sugieren limitar estos tres alimentos: **azúcar, sal y grasa saturada.** Recomendaciones por día:

1. Consumir menos de un 10% de calorías proveniente de azúcares añadidos.
2. Consumir menos de 2,300 miligramos de sodio.
3. Consumir menos de un 10% de calorías proveniente de grasas saturadas.



Pasos que ayudarán: Limitar los alimentos procesados, inclusive refrescos, dulces, pasteles, bocadillos salados, salsas en frascos, alimentos fritos, comidas congeladas, carnes grasas y productos lácteos de alto contenido graso. Concéntrese en alimentos enteros y frescos para las mejores probabilidades de prevenir enfermedades, control del peso y una vida saludable.



El mes de mayo se celebra el Mes de la educación sobre la presión arterial elevada – ¿se ha hecho medir la presión arterial recientemente? Los expertos recomiendan hacerse medir la presión arterial por un profesional de salud por lo menos cada 2 años. Por lo general, mientras más baja esté su presión arterial, mejor lo será. Pero su profesional de salud debería investigar lecturas de la presión arterial inusualmente bajas para descartar insuficiencia cardíaca, infecciones graves u otras enfermedades. Lecturas de la presión arterial saludables: menos de 120/80.



“Pero continúo haciendo lo que todavía no puedo hacer para aprender cómo poder hacerlo.” – Vincent Van Gogh

El mes de mayo es el Mes de la salud mental.



P: ¿Una conexión entre el estrés y el peso?

R: Cuando eventos estresantes desencadenan ansiedad o depresión, muchos de nosotros nos volcamos en la comida en busca de consuelo. La comida puede mejorar el estado de ánimo por un tiempo breve, pero no resuelve los problemas. Usted podría comer como consuelo emocional si:

- Se le antoja comida reconfortante específica.
- Continúa comiendo después de estar satisfecho.
- Se da un atracón de alimentos poco saludables.
- Come y luego se siente culpable por haberlo hecho.
- Repetidas veces no tiene éxito en sus intentos de perder peso.

Afortunadamente puede cambiar este patrón de comportamiento.

Cuando tenga el deseo intenso de comer (pero no tiene hambre realmente), identifique la idea, emoción o evento anterior a esto. Mantenga un diario de alimentos y estados de ánimo o use una aplicación. Distráigase: Hable con un amigo o salga a caminar. Pruebe usar goma de mascar o beber un vaso de agua grande.

En general, haga ejercicio a diario, tómese el tiempo para relajarse, socializar y dormir adecuadamente con un sueño de calidad. – Eric Endlich, PhD

Prueba breve QuikQuiz™ Respuestas:

>> Continúa del otro lado.

1. **Verdadero** – Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention – CDC*) reportan que las verdaderas alergias alimentarias afectan a aproximadamente de un 4% a un 6% de los niños y de un 3% a un 4% de los adultos. Aunque no existe una cura, muchos niños superan sus alergias a medida que van creciendo.
2. **Verdadero** – La mayoría de las alergias se desencadenan cuando el sistema inmunológico reacciona a ciertas proteínas – comunes en mariscos, cacahuetes, nueces de árbol, pescado, leche, soja, trigo y huevos – como si fueran peligros.
3. **Falso** – Los síntomas también pueden producir irritación de la piel (picazón, erupción cutánea, urticaria), problemas respiratorios (tos, estornudos, respiración sibilante, falta de aliento) y, en casos graves, anafilaxia.
4. **Falso** – Usualmente ocurren a la misma vez y es muy probable que sean graves.
5. **Verdadero** – La intolerancia a los medicamentos, que no involucra el sistema inmunológico, puede estar causada por una ausencia de enzimas necesarias para digerir los alimentos por completo (como es el caso de la intolerancia a la lactosa), síndrome de intestinos irritables, intoxicación alimentaria o estrés.

