



pacífico



El poder del tomate

Los tomates contienen muchos nutrientes beneficiosos para la salud, entre ellos un potente antioxidante llamado licopeno. Los tomates pueden retardar el daño celular que podría producir el cáncer, disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y, según algunos estudios, contribuir a la reducción de las tasas de cáncer de piel.

La especialista Elaine Magee, autora de Food Synergy, recomienda seguir dos simples reglas para consumir tomates:

1. No los pele.
2. Nunca elimine las semillas.

Como la mayor parte del poder antioxidante del tomate se encuentra en la cáscara y en las semillas, la mejor opción es comerlos al natural. También puede consumirlos en ensaladas, en salsas para pastas o cortados en rodajas en los sándwiches o en guisos.



Emociones rítmicas

Escuchar música libera dopamina, químico cerebral relacionado con la generación de emociones. Un estudio de The Montreal Neurological Institute and Hospital, publicado en Nature Neuroscience, reveló que, incluso, la anticipación de la música placentera induce la liberación de dopamina.

De acuerdo con el monitoreo de los cerebros de los participantes en la investigación, la música placentera incluye las obras de Bach, Beethoven, Handel y Vivaldi, así como canciones de Led Zeppelin y Pink Floyd.



Tratamiento de lesiones

Las lesiones en los músculos, huesos y cartílagos son comunes en los deportes y en la vida cotidiana. Una torcedura de tobillo o un movimiento brusco jugando tenis pueden causar esguinces (lesión en un ligamento que mantiene los huesos unidos a una articulación), distensiones (lesión en los músculos o tendones que mantienen los músculos unidos a los huesos) y torceduras en las rodillas, los tobillos y las muñecas.

Según NIH News in Health, usted debe escuchar a su cuerpo. Detenga la actividad que causa dolor y consulte inmediatamente a su médico para obtener instrucciones sobre cómo combatir el dolor severo, la hinchazón, el adormecimiento o la incapacidad de soportar peso en el área lesionada.

Las lesiones menos graves pueden ser tratadas reposando, aplicando hielo durante veinte minutos sobre el área afectada, utilizando un vendaje de compresión o poniendo el área lesionada por encima del nivel del corazón mientras que está reposando.



pacífico



Frutas y verduras ideales para diabéticos

¿Alguna vez se ha preguntado sobre la cantidad de carbohidratos que se encuentra en las frutas y las verduras? Si usted tiene diabetes, esta información es esencial.

El Diabetes Education Center of the Midlands realizó un conteo al respecto. A continuación presentamos los resultados de las frutas y verduras con menor cantidad de carbohidratos:

Fruta	Gramos de Carbohidratos
Citruela (mediana)	7,5
Mandarina (mediana)	10
Kiwi (unidad)	11
Sandía (1 taza en cubos)	12
Melón (1 taza en cubos)	12
Fresas (1 taza en trozos)	13
Melocotón (1 mediano o grande)	16
Manzana (1 mediana con cáscara)	23
Lechuga romana (1 taza de lechuga picada en juliana)	1,5
Pepino (1/2 taza en rodajas)	2
Lechuga americana (1 taza de lechuga picada en juliana)	2
Apio (2 tallos medianos)	2,5
Espárragos (1/2 taza, cocidos)	3,5
Vainitas (1/2 taza, cocidas)	5
Brócoli (1 taza, cocido)	8
Choclo (1 mediano)	26



Régimen antidiabetes

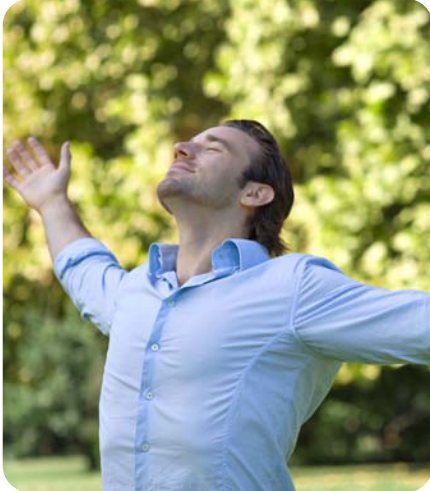
La diabetes tipo 2 representa entre el 90 y el 95% de los casos de diabetes en adultos. Sin embargo, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la diabetes tipo 2 puede prevenirse llevando un estilo de vida saludable. Si ha sido diagnosticado con prediabetes o simplemente quiere reducir su riesgo, la Asociación Americana de Diabetes sugiere seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente.

Siga estos consejos sobre cómo llevar una alimentación saludable y hacer ejercicio.

- Incorpore un poco de ejercicio en su día. Estar en forma puede reducir el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol, ayudando a que la insulina trabaje mejor. Todos estos factores ayudan a reducir el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y accidente cerebro vascular (derrame cerebral). Además, estar en forma lo ayuda a sentirse mejor física y mentalmente.
- Si actualmente no hace ejercicio de forma regular, comience con periodos cortos de actividad física. Camine durante 15 minutos por la mañana, por ejemplo. Tenga una reunión con sus compañeros de trabajo mientras camina en lugar de reunirse en una sala de conferencias.
- Convierta el ejercicio en algo divertido. Cualquier tipo de actividad física es ejercicio, como por ejemplo bailar o pasear a su perro. Elija algunas de las actividades que disfruta y separe un espacio en su horario para poder realizarlas. Encuéntrese con un amigo para caminar una vuelta por el barrio después de cenar. Monte bicicleta o realice excursiones en familia.
- Elija alimentos con bajo índice glucémico. El índice glucémico es una medida de los efectos de los carbohidratos sobre los niveles de azúcar en la sangre. Estos alimentos incluyen las pastas blancas o las galletas dulces y saladas, pues por lo general están hechas con harina blanca procesada. Cuando comemos estos alimentos, se produce un aumento de azúcar en la sangre. Consumirlos también tiende a generar un aumento de peso, ya que a menudo tienen muchas calorías. Además, suelen ser altos en sodio.
- Reduzca su consumo de azúcar. Si usted come una gran cantidad de azúcar en su dieta, trate de reducir las bebidas y alimentos azucarados. Por ejemplo, en lugar de gaseosas y jugos, tome agua con gas o agua sola. Cuando le provoque una galleta o un pedazo de torta, coma una fruta. Algunos estudios han demostrado que el azúcar natural de la fruta puede ayudar a disminuir los antojos de azúcar.
- Incorpore más frutas y vegetales frescos en su dieta. Comer más frutas y vegetales mantiene estable la presión arterial y le brinda nutrientes y fibra. Además, la mayoría de las frutas y los vegetales son bajos en grasa y calorías.
- Elija bocaditos saludables. En vez de elegir alimentos de alto contenido de azúcar o con mucha grasa, coma un puñado de nueces, canchita o galletas de trigo integral.
- Usted debe llenar la mitad de su plato con vegetales, un cuarto con proteínas y un cuarto con carbohidratos.



pacífico



Corazón ejemplar

La Asociación Americana del Corazón afirma que una persona tiene una salud cardíaca ideal si no tiene una enfermedad cardiovascular y cumple con las siguientes recomendaciones:

1. Nunca ha fumado o dejó de fumar hace más de un año.
2. Mantiene un peso saludable (índice de masa corporal menor a 25).
3. Pasa por lo menos 150 minutos a la semana haciendo alguna actividad física moderada o 75 minutos a la semana haciendo algún ejercicio vigoroso.
4. Sigue una dieta saludable.
5. Mantiene su colesterol total por debajo de 200 mg/dL.
6. Mantiene su presión arterial por debajo de 120/80. mm Hg.
7. Mantiene su nivel de azúcar en sangre en ayunas por debajo de 100 mg/dL.

Incluso contar con solo uno de estos factores mencionados reduce sus probabilidades de tener enfermedades cardíacas y previene otros males como la diabetes, la osteoporosis y algunos tipos de cáncer, de acuerdo con Harvard Heart Letter.

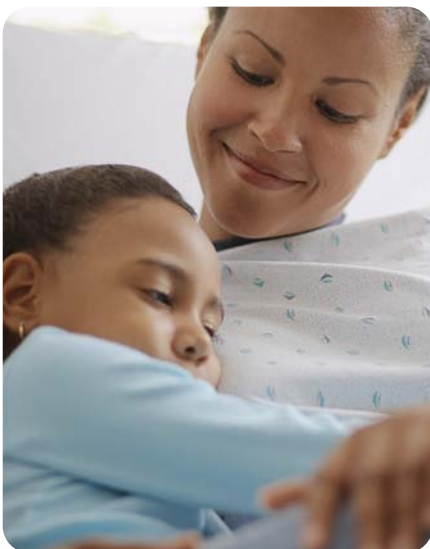


Medicinas, lejos del alcance de los niños

Los medicamentos para adultos como las pastillas para la presión arterial, los antidepresivos y los analgésicos pueden hacerles daño a los niños pequeños. Miles de niños menores de cinco años son llevados a las salas de emergencia por envenenamientos accidentales. Los niños son curiosos y un frasco de pastillas sobre una mesa o al alcance de sus pequeñas manos es un riesgo. Preste atención al lugar donde almacena los medicamentos (los mejores lugares son los estantes más altos, armarios y cajones cerrados con llave) y manténgalos fuera del alcance de niños curiosos.

"El envenenamiento es uno de los peligros más comunes para los infantes y la mayor parte sucede en casa. Guardar los medicamentos bajo llave y desechar apropiadamente los restos de medicamentos o los que ya han caducado puede salvar vidas", afirma Pamela S. Hyde, quien está a cargo de la Agencia Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, en Estados Unidos.

Recuerde que ingerir accidentalmente un medicamento es una emergencia médica. Si tiene una emergencia llame de inmediato al **415-1515** o acuda a la sala de emergencia más cercana.



El bullying

Ningún padre quiere que molesten a su hijo, pero la noticia de que su hijo es el que molesta puede ser aún más difícil.

¿Qué debe hacer un padre cuando otro padre o los maestros lo confrontan con esta noticia? "Respire profundamente y no entre en pánico", aconseja Sally Kuykendall, profesora asistente de servicios de salud en la Universidad de Saint Joseph en Filadelfia. "Resista la tentación de responder defensivamente. Entienda que su hijo podría estar probando comportamientos. Los padres deben tener en cuenta las habilidades sociales de sus hijos y considerar si están imitando o no la violencia a la que han estado expuestos a través de los medios de comunicación, en casa o en la comunidad", indica Kuykendall, quien sugiere las siguientes estrategias:

- Hable con su hijo.
- Confronte las excusas. No permita que su hijo le diga que él o ella solo estaba bromeando.
- Establezca límites claros y firmes.
- No permita que su hijo culpe a la víctima o justifique los ataques.
- Determine si su hijo puede ser también una víctima reaccionando a ataques en su contra.



pacífico



Articulaciones **delicadas**

¿Siente dolor y rigidez en las articulaciones? Muchas personas experimentan dolor en las articulaciones al bordear los 45 y 50 años. Por lo general es artritis, una de las enfermedades más comunes en la adultez mayor.

Existen más de cien tipos de artritis. El más común es la osteoartritis, que desgasta y deteriora las articulaciones de dedos, rodillas y caderas. Asimismo, la artritis reumatoide, que se produce cuando el sistema inmunológico ataca por error a sus propias articulaciones, afecta todo el cuerpo generando dolor, hinchazón, rigidez y pérdida de funciones. Igualmente, algunos tipos de artritis pueden dañar órganos internos y la piel.

A continuación, presentamos algunas sugerencias de NIH (News in Health) que lo ayudarán a combatir la artritis:

- Mantenga un peso saludable.
- Un profesional de salud capacitado puede enseñarle a moverse más fácilmente si usted tiene artritis. Salir a caminar todos los días también ayudará.
- Si ha sufrido una lesión grave a una articulación, protéjala de nuevas lesiones.
- No fume. Las personas que fuman son más propensas a la artritis reumatoide y sus síntomas tienden a ser más severos.
- Tome sus medicinas siguiendo las indicaciones del médico.
- Trate de tomar una ducha caliente por las mañanas.

Antibióticos, **breve guía de uso**

Use antibióticos solo para las infecciones bacterianas (no para virus como los resfriados) y únicamente cuando es recetado por su médico. Al utilizar antibióticos correctamente, usted puede ayudar a limitar la propagación de la resistencia a los antibióticos y a que estos medicamentos solo se utilicen para tratar a las personas que más los necesitan: aquellas con infecciones bacterianas.

Cuando hablamos de un uso adecuado, la Agencia de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos recomienda lo siguiente:

- No olvide ninguna dosis y tome sus medicamentos de acuerdo con la prescripción médica. Los antibióticos son más eficaces cuando se toman según las indicaciones del especialista.
- No guarde los antibióticos. El medicamento está destinado a una infección en particular, en determinado momento. No use el antibiótico sobrante.
- No tome antibióticos recetados a otras personas. Solo un médico puede decidir el mejor tratamiento para su infección.