



Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

Es el Mes del Corazón Estadounidense: Lo que debe saber acerca de las enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte tanto entre los hombres como entre las mujeres en los Estados Unidos, y causan alrededor de 647 000 muertes al año, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Las enfermedades cardíacas son extremadamente costosas, lo que representa un costo para los Estados Unidos de 207 mil millones de dólares anuales en atención médica, medicamentos y pérdida de productividad.

¿Qué es una enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca es un término utilizado para referirse a diferentes tipos de afecciones cardíacas. De todas las diferentes afecciones, la enfermedad de las arterias coronarias, causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias del corazón, es la más común.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad cardíaca?

Los síntomas de la enfermedad cardíaca pueden variar, y es posible que algunas personas ni siquiera sepan que tienen una afección cardíaca hasta que sufren un ataque al corazón. Entre los signos y síntomas de la enfermedad cardíaca se incluyen falta de aliento, mareos, dolor de pecho, palpitaciones cardíacas, debilidad y fatiga.

Si experimenta alguno de estos síntomas, o si los síntomas se vuelven más graves o frecuentes, comuníquese con su médico.

Según los CDC, 1 de cada 4 estadounidenses muere cada año a causa de enfermedades cardíacas.

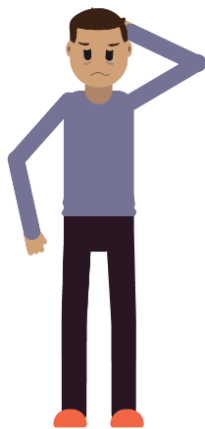
¿Se puede prevenir la enfermedad cardíaca?

En muchos casos, las enfermedades cardíacas se pueden prevenir al llevar un estilo de vida saludable y controlar adecuadamente las afecciones médicas. El Mes del Corazón Estadounidense, organizado por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA), está pensado para crear conciencia acerca de las enfermedades cardíacas y la forma en que las personas pueden prevenirlas. Estos son algunos consejos que pueden ayudar a prevenir las enfermedades cardíacas:

- Evite fumar.
- Mantenga un peso saludable.
- Limite la ingesta de sodio.
- Siga una dieta bien equilibrada y saludable.
- Haga ejercicios de forma regular.
- Controle el estrés.
- Limite su consumo de alcohol.

Si le preocupa su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o desea encontrar más información sobre la afección, visite el [sitio web](#) de la AHA y comuníquese con su médico de atención primaria.

¿Es resfrío o gripe?



Resfrío	Gripe
 Dolor de garganta	 Dolores musculares
 Estornudos	 Fiebre alta
 Tos	 Cansancio
 Vómitos	 Escalofríos

Un resfrío es contagioso durante más tiempo del que cree

Los meses de invierno comúnmente están asociados con bajas temperaturas y más casos de resfríos comunes. Por lo general, los síntomas del resfrío común aparecen de forma gradual y podrían empezar con dolor de garganta o senos nasales irritados.

Según Healthline, cuando una persona se resfría, puede contagiar el resfrío durante aproximadamente uno a dos días antes de que aparezcan los síntomas y continuar contagiando hasta siete días después de haberse enfermado. Lamentablemente, muchas personas no pueden quedarse en sus casas durante ese tiempo para recuperarse completamente. Tenga en cuenta las siguientes sugerencias para no enfermarse o para no contagiar un resfrío:

- Lávese las manos seguido con jabón y agua tibia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Desinfecte las superficies que están comúnmente en contacto con las manos.
- Siempre tosa y estornude en la parte interna del codo, no en sus manos, para evitar contagiar los gérmenes.

La ergonomía es el camino hacia un día de trabajo sin dolor

Las molestias y los dolores por estar inclinado sobre un escritorio durante todo el día son muy frecuentes, con muchos oficinistas que padecen dolores al menos una vez por semana. Evitar molestias innecesarias en el trabajo centrándose en su postura y haciendo que su estación de trabajo sea ergonómicamente apropiada. Cuando se aplican a su estación de trabajo, estos dos consejos ayudarán a promover una buena postura y una correcta ergonomía:

- **Posición de la silla:** ajuste la altura de la silla para que sus pies descansen cómodamente en el suelo, con sus rodillas a la altura de sus caderas, asegurándose de que su asiento no esté presionando la parte posterior de sus rodillas.
- **Monitor de la computadora:** coloque el monitor a una distancia de 18 a 30 pulgadas de los ojos. La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos o por debajo para que usted mire levemente hacia abajo. Si el resplandor es un problema, apague todas o algunas luces y cierre las persianas si es posible.

Quinua con jengibre y habichuelas

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1 ½ tazas de agua
- 2 tazas de habichuelas
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- ¼ de cucharadita de jengibre molido

Preparación

- 1) Tueste la quinua en una sartén seca a fuego medio, revuelva constantemente durante alrededor de 3 minutos.
- 2) Coloque la quinua en una cacerola mediana y agregue agua.
- 3) Lleve a hervor y luego deje que se cocine a fuego lento hasta que se absorba todo el agua y la quinua esté blanda (de 10 a 20 minutos).
- 4) Colóquela a un costado y déjala destapada para que se enfríe.
- 5) Mientras se enfría la quinua, cocine las habichuelas en el microondas hasta que estén blandas.
- 6) Enjuáguelas en agua fría para detener el proceso de cocción.
- 7) En un recipiente grande, combine la quinua, el aceite de oliva o aceite de cocina, el aceite de sésamo, las habichuelas, el jugo de limón, la salsa de soja y el jengibre molido. Revuelva bien.
- 8) Condimente con sal y pimienta.
- 9) Sírvalo a temperatura ambiente.

Información nutricional:

(cantidades por porción)

Calorías totales	239
Grasas totales	9 g
Proteínas	7 g
Carbohidratos	33 g
Fibra alimentaria	6 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	486 mg
Azúcar total	2 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU.
(U.S. Department of Agriculture, USDA)