

Enero de 2023

Viva Bien, Trabaje Bien


HealthCheck360



No lo olvide, es el Mes Nacional del Donante de Sangre

El invierno es uno de los momentos más desafiantes del año para recolectar suficientes productos hemoderivados y donaciones de sangre para satisfacer las necesidades de los pacientes. Es por eso que el Mes Nacional del Donante de Sangre se celebra todos los años en enero.

El evento nacional de salud de este año se produce cuando el suministro de sangre del país ha disminuido a niveles preocupantes y podría retrasar las transfusiones esenciales de sangre y plaquetas. Se necesitan donantes de todos los tipos de sangre, especialmente sangre de tipo O, para administrar sangre o plaquetas para ayudar a satisfacer las demandas diarias de los hospitales.



Según la Cruz Roja Americana, en los Estados Unidos, una persona necesita sangre cada **dos segundos**.

Es vital tener mucha sangre almacenada para satisfacer la demanda. Se necesita sangre para cirugías, lesiones traumáticas, tratamiento del cáncer y enfermedades crónicas. A diario, se requieren aproximadamente 29,000 unidades de glóbulos rojos, 5,000 unidades de plaquetas y 6,500 unidades de plasma. La sangre y las plaquetas

no pueden fabricarse sintéticamente, lo que hace que las donaciones voluntarias sean necesarias.

Los beneficios de ser donante de sangre

Este mes, decida ser un donante de sangre y considere los siguientes beneficios para la salud al donar sangre regularmente:

- **Se detectan problemas de salud:** se analiza la sangre donada para determinar si se encontraron irregularidades. También debe someterse a un examen médico rápido antes de donar sangre.
- **Se reducen los riesgos de padecer enfermedades cardíacas:** la donación puede ayudar a eliminar cualquier acumulación excesiva de hierro en sangre, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- **Se queman calorías:** en el proceso de donación de sangre puede quemar hasta 650 calorías.
- **Se fortalece la salud mental:** no solo se obtienen beneficios físicos al donar, sino que también al ofrecerse como voluntario para ayudar a otros puede liberar dopamina y ayudar a combatir la depresión y aumentar su confianza.

Antes de tomar la decisión y comprometerse a ser un donante de sangre regular, verifique si cumple con los [requisitos](#) de la Cruz Roja Americana para donar sangre de manera segura. Además, cada estado tiene sus propios requisitos para la edad mínima para donar. Hable con su médico si tiene preguntas.

Iniciar una rutina de entrenamiento realista

El ejercicio regular es una excelente manera de cuidar el cuerpo. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU. recomienda que los adultos realicen actividades aeróbicas de intensidad moderada durante al menos 150 minutos por semana y actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana.

Muchos adultos mencionan sus horarios ocupados como la razón que les impide hacer ejercicio regularmente. Sin embargo, hacer suficiente ejercicio a menudo se reduce a priorizar el movimiento y ser creativo con la planificación. Considere estos consejos para comenzar una rutina realista:

- **Comience con sensatez.** Comience con sesiones cortas y aumente el tiempo y la dificultad. Si se excede, puede experimentar dolor muscular y abandonar.
- **Elija un entrenamiento divertido.** Encuentre una actividad que le guste o que haga bien, e incorpórela a su rutina. Es más probable que continúe con los entrenamientos si se divierte.
- **Muévase cuando su energía esté en el nivel más alto.** Es posible que vea los mejores resultados al hacer ejercicio durante las horas en que alcanza su pico de energía. A algunas personas también les gusta hacer ejercicio por la mañana antes de que surjan otras cosas durante el día.
- **Programe los entrenamientos.** Poner los entrenamientos en su calendario puede ayudarlo a comprometerse con una rutina. Si necesita cambiar el entrenamiento programado, reprógrámelo en su calendario inmediatamente.

También puede ser útil hacer ejercicio con un amigo o entrenador personal para que lo ayude a mantener esa responsabilidad. Antes de empezar a hacer ejercicio, visite a su médico para un control y para hablar sobre su deseo de incorporar más ejercicio a su rutina diaria.

Tipos de ejercicio

Hay muchas formas de mover el cuerpo, por lo que saber por dónde empezar puede ser abrumador. Estos son algunos tipos comunes de ejercicio:



Aeróbicos

cualquier tipo de acondicionamiento cardiovascular o "cardio" (p. ej., correr, saltar la cuerda y andar en bicicleta)



Entrenamiento militar:

circuítos de alta intensidad que combinan ejercicios aeróbicos y de fuerza



Flexibilidad:

estiramientos que ayudan a lograr la recuperación muscular y la amplitud de los movimientos, y a evitar lesiones



Entrenamiento con intervalos de alta intensidad (High-intensity interval training, HIIT): repeticiones de ejercicios breves de alta y baja intensidad



Entrenamiento de fuerza

levantamiento de pesas o entrenamiento de resistencia para aumentar la fuerza muscular y la resistencia

Rescate su piel este invierno

Cuidar la piel de manera correcta puede ser difícil. La tarea puede parecer casi imposible de lograr cuando los niveles de temperatura y humedad disminuyen. Tener la piel seca puede no parecer el problema de salud más preocupante, pero no tratar la piel seca puede provocar picazón, piel agrietada o dolorida, eccema y dermatitis.

Este invierno, debe limitar la cantidad de agua caliente a la que expone la piel, ya que el agua caliente le seca la piel rápidamente. Además, debe usar un mínimo de jabón y asegurarse de que el jabón que use sea suave para la piel. Por último, debe asegurarse de hidratarse bien para mantener su piel hidratada y sana.

Pollo en dos pasos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 1 lata de 10 onzas de sopa de crema de pollo
- ½ taza de agua

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añada el pollo y cocínelo durante 10 minutos.
3. Retire el pollo de la sartén y déjelo a un lado.
4. Mezcle la sopa y el agua en la sartén y caliente la mezcla hasta que hierva.
5. Coloque el pollo en la sartén nuevamente. Reduzca el fuego a temperatura mínima y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	181
Grasas totales	10 g
Proteínas	17 g
Sodio	537 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra alimentaria	0 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	0 g

Fuente: MyPlate