

Consejos de salud y bienestar
para el trabajo y la vida,
presentado por HealthCheck360



Solo el 3% de los estadounidenses vive de forma saludable

Un estudio realizado por investigadores de la Oregon State University descubrió que la abrumadora mayoría de los estadounidenses no tienen un estilo de vida saludable. El estudio midió la forma en que las personas se ajustan a cuatro parámetros saludables: ejercitarse moderadamente, tener una buena dieta, no fumar, y tener el porcentaje recomendado de grasa corporal.

El objetivo para la actividad física era de 150 minutos de ejercicio moderado cada semana. Las muestras de sangre confirmaron si las personas eran fumadoras, y la grasa corporal se midió a través de la tecnología de rayos X. Una buena dieta consistía en el consumo de los alimentos recomendados por el Departamento de Agricultura de los EE. UU.

El estudio detectó que el 78 % de los adultos no fumaba, el 38 % tenía una buena dieta, el 10 % tenía un porcentaje saludable de grasa corporal, y el 46 % hacía ejercicio regularmente. No obstante, menos del 3 % de los adultos cumplía en conjunto con los cuatro parámetros.

Estos parámetros son importantes porque reflejan un menor riesgo de padecer enfermedades del corazón, cáncer, y diabetes tipo 2. Este estudio señala que los estadounidenses aún tienen mucho por hacer para adoptar un estilo de vida saludable.

Los beneficios de la exposición al sol para la salud

La mayoría de las personas están al tanto de los riesgos de la exposición al sol sin protección como quemaduras solares, arrugas, pecas, daño ocular y cáncer de piel.

Sin embargo, aunque la exposición excesiva al sol es mala para su salud, tener suficiente exposición al sol es necesario y beneficioso. Un período de tiempo adecuado al sol le proporciona varios beneficios:

- Un incremento de serotonina, un neurotransmisor que regula su apetito, sueño, memoria y humor
- Asistencia a su ritmo circadiano lo que lleva a conciliar mejor el sueño; la luz solar “desactiva” la producción de melatonina cada mañana, que es la hormona que hace que se sienta somnoliento a medida que anochece
- Producción de vitamina D, que se necesita para importantes funciones corporales como fortalecer los huesos y contribuir al sistema inmunológico
- Disminución del estrés y el dolor, y ayuda a las personas que tienen Trastorno afectivo estacional (Seasonal Affective Disorder, SAD), un tipo de depresión
- Menor riesgo de miopía; las investigaciones indican que es posible que los niños que pasan más tiempo expuestos al sol en el exterior reduzcan su riesgo de quedar miopes

La clave para obtener los beneficios de salud del sol y a la vez evitar sus riesgos es el equilibrio y la moderación. Los institutos nacionales de salud de los EE. UU. recomiendan entre 10 y 15 minutos al sol sin protector solar. El momento del día y la pigmentación de su piel afectarán cuánto tiempo sin protección en el sol es lo más saludable para usted.

Es especialmente importante usar protector solar o limitar la exposición solar directa entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando los rayos solares son más fuertes. Y mientras está afuera disfrutando del sol, no olvide anteojos de sol que bloqueen los rayos UV para proteger sus ojos.

Arroz frito

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral (cocido)
- 1 zanahoria (cortada en rebanadas de ¼ pulgadas)
- ½ taza de pimiento (picado)
- ½ taza de cebolla (picada)
- ½ taza de brócoli (picado)
- 2 cucharadas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos medianos (batidos)
- ¾ taza de pollo (cocido, cortado en trozos)

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento, la cebolla, el brócoli, la salsa de soja, la pimienta negra y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
4. Saque la mezcla de la sartén.
5. Vierta los huevos en la sartén y revuelva.
6. Vuelva a colocar la mezcla de verduras y arroz en la sartén y mezcle con los huevos revueltos.
7. Agregue el pollo y cocine hasta que esté caliente. Sírvalo tibio.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	203
Grasas totales	7 g
Proteínas	9 g
Carbohidratos	26 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	269 mg
Azúcares totales	2 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

Conciencia sobre los trazos: lo que necesitas saber

Cada 40 segundos, alguien sufre un accidente cerebrovascular en los Estados Unidos. Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el flujo sanguíneo que va hacia el cerebro queda obstruido por un coágulo. Las células cerebrales en el área circundante comienzan entonces a morir porque no reciben el oxígeno ni los nutrientes que necesitan para mantenerse con vida.

Los accidentes cerebrovasculares causan la muerte de alrededor de 128,000 personas cada año, y son una de las principales causas de discapacidad a largo plazo en los Estados Unidos. Los factores de riesgo frecuentes incluyen presión arterial elevada, nivel alto de colesterol, tabaquismo, diabetes y obesidad. Si bien los accidentes cerebrovasculares a menudo se presentan en personas mayores, el 25 % de los accidentes cerebrovasculares se dan en aquellas personas menores de 60 años.

Todos los años en mayo, las organizaciones sanitarias en todos los Estados Unidos trabajan para crear conciencia sobre los accidentes cerebrovasculares y sus síntomas. Los síntomas frecuentes de los accidentes cerebrovasculares incluyen asimetría facial, debilidad asimétrica en los miembros y dificultad en el habla.

Además de poder reconocer los síntomas de un accidente cerebrovascular, es importante saber qué puede hacer usted para reducir sus posibilidades de padecerlo. La siguiente infografía muestra algunos de los pasos que puede tomar para comenzar a mejorar su salud hoy.

Formas de prevenir un accidente cerebrovascular



Mantenga su presión arterial bajo control



Controle regularmente su colesterol



Deje de fumar



Haga ejercicios de forma regular



Mantenga un peso saludable