

Prepárelo con hierbas y especias

Por Cara Rosenbloom, RD

¿Quiere una forma rápida de darle un poco de vida a su arroz, pescado o verduras aburridos? Agregue algunas hierbas y especias. Desde la albahaca hasta la canela, las hierbas y las especias brindan más que solo sabor, también agregan beneficios para la salud.

Las hierbas son la parte verde comestible de las plantas e incluyen el cilantro, el cebollino, el perejil, el tomillo y el estragón maravillosamente fragantes. Por siglos, las hierbas se han utilizado en la cocina, la medicina y los productos para el cuidado del cuerpo. Dado que las hierbas son verduras de hoja verde, tienen los mismos beneficios para la salud que la lechuga, la espinaca o la col rizada. Son ricas en vitaminas A, C y K, folato, calcio, potasio y polifenoles protectores con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios. Cuando use hierbas, piense más allá de la decoración. Agregue puñados de hierbas frescas a ensaladas, pastas, sopas, guisos, chile y frijoles.

Las especias son la raíz, la corteza o las semillas de las plantas que se utilizan como aromatizantes y medicinas. Algunos ejemplos son el cilantro, el comino, el jengibre, la canela, el cúrcuma y la nuez moscada. Las especias tienen beneficios para la salud a partir de minerales y polifenoles, y agregan sabores cálidos a muchos platos. Las especias ofrecen buenos resultados cuando se mezclan; pruebe mezclas ya preparadas, como especia de calabaza, curry en polvo o polvo de cinco especias chinas.

Las hierbas y especias culinarias en las recetas se utilizan en cantidades mucho más pequeñas que las hierbas y especias medicinales para el tratamiento terapéutico. Por ejemplo, los investigadores están estudiando la canela como tratamiento para la diabetes tipo 2, y las dosis medicinales de seis gramos al día son mucho más altas que la pizca de canela que espolvorearía en su avena matutina. Antes de utilizar hierbas o especias como medicina, consulte con su médico o farmacéutico, ya que las dosis altas pueden tener efectos secundarios o interferir con otros medicamentos.



Ya sea que prefiera una caminata vigorosa, sesión de yoga o paseo en bicicleta, hay muchos beneficios de hacer ejercicio. Puede ayudar a reducir el riesgo que uno tiene de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos cánceres; puede ayudar a mejorar la salud mental; mantiene los huesos y músculos fuertes a medida que envejecemos; mejora el sueño y puede ayudar a controlar el peso.

Si hace ejercicio solo para perder peso, es posible que tenga como objetivo un resultado que no puede controlar por completo. Incluso si uno come bien y hace ejercicio, el número en la báscula puede fluctuar. En lugar de concentrarse únicamente en el peso corporal, concéntrese en aspirar a números sobre los que tenga más control. Por ejemplo:

- **¿Por cuánto tiempo** puede hacer ejercicio? Si lo practica con frecuencia, aumentará lentamente la cantidad de actividad.
- **¿Cuántos pasos** da al día? Utilice una aplicación para contar los pasos y aumente gradualmente su número.
- **¿Cuántas repeticiones** de un ejercicio puede hacer? Comience con algunas abdominales, lagartijas o flexiones de bíceps y vaya aumentando ese número.

Después de unas semanas, comenzará a ver progreso. Si baja de peso y su ropa le queda mejor, eso será excelente. Pero incluso si no es así, el ejercicio ayuda a mejorar su bienestar. Solo por eso vale la pena el esfuerzo.

Póngase como meta por lo menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana, como caminar a paso ligero. Distribuya las actividades a lo largo de la semana. **Sugerencia:** Hacer ejercicio más del mínimo de 150 minutos trae beneficios adicionales: Agregue algunas actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.

Su primer paso: Reúnanse con su profesional médico para determinar el mejor plan de ejercicios para usted.



El mes de abril es el Mes del control del cáncer, un recordatorio para que se haga cargo de reducir su riesgo de cáncer.

Hable con su profesional médico para asegurarse de estar al día con las pruebas de detección de cáncer de mama, colon, piel y otros cánceres comunes y aprenda cómo reducir sus factores de riesgo individuales de cáncer (por ejemplo, fumar, falta de ejercicio y exceso de peso). También comparta cualquier historial familiar de cáncer. Obtenga más información en cancer.org. Las pruebas de detección pueden detectar el cáncer temprano, cuando es más tratable.

Alcohol: Lo que debe saber



El consumo excesivo de alcohol conlleva una serie de riesgos para la salud. El mes de abril es el **Mes de concientización sobre el alcohol**, una oportunidad para saber si usted o alguien que conoce puede necesitar ayuda con el abuso del alcohol.

El beber alcohol en exceso es responsable de casi 100,000 muertes de estadounidenses cada año, como resultado de accidentes automovilísticos y una serie de enfermedades relacionadas con el alcohol, según los CDC. El consumo excesivo de alcohol daña el hígado y también aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.

El primer paso para obtener ayuda para el consumo excesivo de alcohol es reconocer que existe un problema. Con ese fin, los CDC alientan a los profesionales de la salud a que utilicen pruebas de detección breves como parte de los controles regulares. Además, las pruebas de detección anónimas gratuitas se realizan en centros de salud de todo el país el **8 de abril, el Día nacional de las pruebas de alcohol**.

El cuestionario CAGE, utilizado por los médicos para detectar el abuso de alcohol, también puede ser utilizado por cualquier persona que busque información sobre si necesita ayuda. Tiene cuatro preguntas simples:

1. ¿Alguna vez ha sentido que debería **reducir** su consumo de alcohol?
 Sí No
2. ¿Lo han **irritado** cuando criticaron su consumo de alcohol?
 Sí No
3. ¿Se ha sentido alguna vez **culpable** por su consumo de alcohol?
 Sí No
4. **Revelación:** ¿Ha alguna vez consumido una bebida alcohólica al levantarse por la mañana para estabilizar sus nervios o eliminar la resaca?
 Sí No

Dos respuestas afirmativas se consideran un resultado positivo e indican que es hora de buscar ayuda profesional. Llame a su profesional médico para programar una cita.

La conexión entre la salud mental y los intestinos

Por Eric Endlich, PhD

Si alguna vez ha sentido mariposas en el estómago cuando está nervioso, entonces ha experimentado la comunicación bidireccional que existe entre su sistema digestivo y su cerebro. El intestino humano está revestido de más células nerviosas que la médula espinal, lo que puede explicar los cambios emocionales que a menudo experimentan las personas que tienen síndrome del intestino irritable (SII) o síntomas como estreñimiento, hinchazón y dolor de estómago.

Se cree que la mente no solo puede afectar el intestino, sino que el intestino también puede afectar la mente. Además, los antibióticos que alteran el ecosistema intestinal pueden tener efectos psiquiátricos.

Las bacterias son parte integral de un sistema gastrointestinal (GI) saludable; las bacterias intestinales producen alrededor del 95% de la serotonina de nuestro cuerpo, una sustancia química implicada en la depresión y la felicidad. Muchos antidepresivos aumentan los niveles de serotonina y también tienen efectos secundarios gastrointestinales. Las bacterias también producen cientos de otras sustancias químicas que regulan los procesos fisiológicos y mentales. La conexión intestino-cerebro ha llevado a algunos gastroenterólogos a recetar tratamientos como antidepresivos, terapia cognitivo-conductual (TCC) e hipnoterapia médica para el SII y otros trastornos intestinales.

La investigación continúa sobre cómo la actividad del sistema digestivo puede afectar las habilidades para pensar, la memoria, el comportamiento emocional y la respuesta al dolor, así como sobre cómo los mensajes del intestino pueden aumentar o reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y otras afecciones de salud. Es posible que algún día el tratamiento para las afecciones intestinales y psicológicas incluya una cápsula de bacterias específicas con efectos terapéuticos.



El Mes de donar vida es una oportunidad para aprender sobre la donación de órganos que salvan vidas.



Puede registrarse para que sus órganos se donen después de su muerte. Pero también se necesitan donantes vivos. Los donantes aprobados médicamente pueden donar tejido hepático y un riñón. La médula ósea y las células madre de donantes vivos también son necesarias para las personas cuyas células productoras de sangre han sido dañadas por tratamientos contra el cáncer y enfermedades. Obtenga más información en donatelife.net/things-you-can-do/.

Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite coronavirus.gov.

4.2021



Del 26 al 30 de abril se celebra la Semana de información sobre las zonas de trabajo a nivel nacional.

Navegando los caminos y carreteras

Los trabajadores en caminos y carretera no siempre pueden confiar en que los conductores estén conscientes de su presencia: hay demasiadas distracciones. De manera que si trabaja en caminos o carreteras, tome estas precauciones:

Observe el plan de control / seguridad del tráfico que su empleador o las autoridades locales hayan desarrollado y recuerde que todas las tareas deben cumplirse de acuerdo con este plan específico para el lugar de trabajo.

Instale barreras de tráfico adecuadas (conos, barricadas, barriles) para protegerse.

Ponga señales delante del lugar de trabajo para ayudar a los conductores.

Vístase con ropa reflectante muy visible y equipo de protección personal adecuado mientras esté en el trabajo.

Dependiendo de su situación, use prendas de seguridad etiquetadas como Clase 1, 2 o 3, designadas por la OSHA.

Sepa cuáles son las rutas que utilizarán los vehículos de construcción.

Esté atento a los alambres y cables aéreos.

Entienda las señales de mano utilizadas en el lugar de trabajo si usted es un operador de equipo o un señalizador.

Asegúrese de estar debidamente capacitado y certificado si es señalizador o abanderado.

Planee una ruta de escape en caso de que un vehículo cruce a la zona de trabajo.

Almacene equipo y suministros en áreas seguras y de fácil acceso.

Observe cualquier tráfico de peatones o bicicletas alrededor de su área de trabajo y despeje una vía para que las personas puedan viajar con seguridad.

Considere el clima y las condiciones de los caminos y carreteras.

Tome nota de las condiciones de iluminación y la ubicación del sol que podrían afectar la visibilidad de los conductores.

Trabaje de frente al tráfico tanto como le sea posible para que pueda ver el tráfico que se aproxima.

Manténgase enfocado a lo largo de la jornada laboral y tome descansos programados.



LA ESQUINA DE LA SEGURIDAD

Del 20 al 26 de abril se celebra la Semana de seguridad con las ventanas.

Seguridad con las ventanas

Hay muchas formas de garantizar que sus ventanas no sean entradas para ladrones o intrusos. Mantenga su hogar seguro con estos pasos:

Cerciórese de que las ventanas estén cerradas con cerrojo. Para una medida de seguridad adicional, instale pasadores de fijación y asegure las puertas y ventanas corredizas con dispositivos de bloqueo secundarios como una clavija o un bloque de madera.

Instale alarmas de ventana y sensores de rotura de cristales.

Utilice luces con sensor de movimiento alrededor del exterior de su casa.

Mantenga los setos y arbustos por debajo del nivel de las ventanas y lejos de sus ventanas. Debe tener una vista clara de su propiedad mirando hacia afuera de sus ventanas.

Instale rejas o barras de seguridad en las ventanas del sótano y en las ventanas a nivel de la calle.



Las lluvias de abril pueden traer MOHO en mayo

Lluvia, goteras y humedad son parte de la temporada de primavera pero pueden contribuir a la formación de moho. La humedad y las goteras pueden exacerbar el crecimiento de moho si no se controlan. Haga de su parte para evitar los efectos nocivos del moho para la salud siguiendo estas recomendaciones.

- >> **Elimine** el agua estancada y la humedad con una aspiradora para sólidos y líquidos. Use ventiladores para ayudar a secar.
- >> **Elimine** todos los materiales porosos que hayan estado mojados por más de 48 horas.
- >> **Use** un respirador N-95 para evitar respirar las esporas de moho durante la limpieza.
- >> **Ponga** los materiales dañados por el moho en una bolsa de plástico y deséchelos.
- >> **Limpie** el moho de las superficies duras con detergente y agua y deje que las superficies se sequen completamente. Luego, desinfecte con una solución de ¼ de taza de blanqueador y un galón de agua.



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus).



El mes de abril es el Mes de la seguridad en los deportes juveniles.

Use la cabeza: Regreso al juego en 6 pasos

Si bien el protocolo para conmociones cerebrales en los deportes ha mejorado enormemente a lo largo de los años, todavía existe un riesgo para las personas que han sufrido lesiones en la cabeza. Después de una lesión en la cabeza o conmoción cerebral, y varios días de descanso, los CDC recomiendan el siguiente protocolo de **6 pasos para el regreso al juego** para los deportistas:

- 1 Reanudar** las actividades habituales, como la escuela o el trabajo; sin actividad aeróbica.
- 2 Actividad** aeróbica ligera como caminar, trotar ligero durante cinco a 10 minutos.
- 3 Actividad** moderada para aumentar la frecuencia cardíaca del atleta. Esto puede incluir trotar, ciclismo estacionario de intensidad moderada y levantamiento de pesas de intensidad moderada.
- 4 Actividad** pesada sin contacto, como correr, sprints, levantamiento de pesas, ciclismo estacionario y ejercicios sin contacto.
- 5 Práctica** controlada y contacto total.
- 6 Regreso** a la competencia.



Nota: El tiempo que requiere cada paso varía para cada individuo y depende de la gravedad de la lesión en la cabeza y el profesional de atención médica debe monitorearlo. Un atleta solo debe pasar al siguiente paso si no presenta ningún síntoma nuevo en el paso actual.



LA SEGURIDAD Y LAS SIERRAS DE MANO

Las sierras de mano pueden ser eléctricas o manuales. Los modelos motorizados tienen un mayor potencial de ser peligrosos. De acuerdo con la OSHA, cuando se opera una sierra manual eléctrica, hay que asegurarse de tomar las siguientes precauciones:

- Inspeccione la sierra para detectar daños antes de usarla.
- Inspeccione la madera en busca de nudos, piezas de metal, clavos o tornillos antes de cortar.
- Asegúrese de que el material esté firmemente asegurado en su lugar.
- Utilice una hoja del tipo y tamaño adecuados para la tarea.
- Use la protección adecuada para los ojos, la cara y las manos para protegerse de las partículas que salen disparadas por el aire.
- Dirija la hoja lejos de las personas que puedan estar cerca.
- Utilice el protector de la hoja si está disponible en la sierra que está utilizando.
- Mantenga las hojas afiladas y guárdelas de forma segura.

LIMPIEZA GENERAL:

Cómo usar sustancias químicas con seguridad

Desde la pandemia del COVID-19, es seguro decir que todos hemos usado productos de limpieza domésticos con más frecuencia. Sin embargo, algunos productos de limpieza tienen sus propios peligros. Para mantenerse seguro mientras limpia su hogar, siga este consejo:

Use productos naturales y ecológicos como opción. **Nota:** Los productos etiquetados como “verdes” no siempre son más seguros. Obtenga más información en [epa.gov/saferchoice](https://www.epa.gov/saferchoice).

Use guantes y mascarillas (si es necesario) cuando trabaje con productos químicos de limpieza.

Siga las instrucciones de las etiquetas.

Utilice solo la cantidad recomendada de blanqueador y utilícelo en un área bien ventilada.

Evite mezclar ácidos con bases. **Sugerencia:** Nunca mezcle lejía con otros productos de limpieza, especialmente amoníaco, que pueden producir un gas tóxico y posiblemente mortal. Incluso una mezcla aparentemente inofensiva de peróxido de hidrógeno y vinagre puede producir un ácido potencialmente tóxico que puede irritar la piel, los ojos y el sistema respiratorio.

Llame al 911 si usted u otra persona comienza a mostrar síntomas graves por inhalación o ingestión de algo tóxico, como dificultad para respirar, convulsiones o pérdida del conocimiento. O si comienza a sentirse enfermo y presenta síntomas menores como dolor de cabeza, sudoración, visión borrosa, dolor de estómago, ojos llorosos o ardor en los ojos, la garganta, el pecho y la piel, llame al centro de control de intoxicaciones para obtener asistencia inmediata.

Nota: Si ha estado expuesto a gases tóxicos, salga al aire libre inmediatamente. Si su ropa o su piel están expuestas a una sustancia química, quítese la ropa y lávese la piel inmediatamente con abundante agua.

Guarde todos los productos de limpieza bajo llave y fuera del alcance.

