

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!



Su cuerpo, sus resultados, su salud

Las visitas regulares al médico y los exámenes médicos –así como los pasos a seguir una vez que conoce los resultados– forman parte de la experiencia de vivir una vida más saludable. Hasta pueden salvarle la vida. Es importante que sepa qué exámenes debe realizarse y a qué resultados debe estar atento.

Presión arterial: una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un ataque al corazón es mantener la presión arterial en un valor cercano a 120/80.

Colesterol: el colesterol total es una combinación de colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos (otra forma de grasa presente en el cuerpo). El objetivo es que el nivel de LDL sea menor de 100, el nivel de HDL sea mayor de 40 y el nivel de triglicéridos sea menor de 150. El nivel total de colesterol saludable es una lectura de menos de 200 mg/dl.

Glucosa: controlar los niveles de glucosa en sangre es fundamental para la detección y el tratamiento tempranos de la diabetes, una enfermedad que puede dañar el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos o la vista. Si bien los niveles variarán, el nivel ideal de glucosa en sangre en ayunas es de 70 a 110 mg/dl. Si su nivel en ayunas es superior a 120, debe realizar un seguimiento con su médico.

¿Se hará un examen médico? Participe en el cuidado de su salud

La mayoría de nosotros nos sentimos más satisfechos con el cuidado de nuestra salud si compartimos la responsabilidad con los profesionales que nos brindan atención. Su profesional de la salud es un experto en atención médica, pero nadie más experto que usted en lo que a su cuerpo respecta. A menudo existe más una de opción para el diagnóstico o el tratamiento de una afección. Al aliarse con su profesional de la salud, usted puede ayudar a elegir la opción que mejor se adapte a sus valores y estilo de vida, y sentirse más confiado al implementar el tratamiento elegido.

Consejos para aliarse con su profesional de la salud:

- **Desarrolle un vínculo.** Permita que su profesional de la salud sepa que usted quiere participar en el cuidado de su salud y asegúrese de hablarle de sus expectativas.
- **Participe activamente en cada cita.** Escuche atentamente lo que el profesional de la salud tiene para decirle. Si no comprende algo, pregúntele.
- **Tome notas durante la visita.** Escriba los detalles de lo que debe hacer y de cualquier medicamento que le receten.

¿Toma medicamentos?

Si toma medicamentos que requieren o no receta médica, incluso remedios a base de hierbas o vitaminas, lleve a la visita una lista de los medicamentos que toma, incluidas las dosis.

Fuente: WebMD

Cómo conservar la lucidez

¿Cómo sucede? Llega una edad en la que comenzamos a olvidar dónde colocamos las llaves, dónde estacionamos el automóvil, o incluso el nombre de nuestro jefe al presentárselo a un colega. Quizás le hayan dicho que el Sudoku y los crucigramas son buenos para conservar la lucidez. ¿Pueden ser de ayuda? Sí.

Cuatro formas de ayudar a mantener el cerebro saludable:

1. **Ejercite el cuerpo.** El ejercicio físico es muy importante: si todavía no hace actividad física, no es demasiado tarde.
2. **No se quede sentado frente al televisor.** Desafíe a su cerebro con nuevas exigencias y nuevos problemas para resolver. Vea películas con argumentos complicados. Aprenda un nuevo idioma o inscribese en clases de baile.
3. **Minimice el riesgo de sufrir un ataque al corazón.** Contrólese la presión arterial, mantenga un buen peso y no fume.
4. **Siga una dieta saludable para el cerebro.** La dieta mediterránea es buena para el corazón y parece contribuir a la protección del cerebro. Incluya verduras de hoja (como la espinaca, la col y el brócoli), aceite de oliva, arándanos y alimentos con ácidos grasos Omega 3.



Fuente: healthzone



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.