



The Wellness Watch

Junio 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Mayo: Mes Nacional de la Salud del Hombre

Entender Testosterona

Testosterona es la hormona sexual masculina. Tiene un papel importante en el estado de las siguientes partes del cuerpo masculino:

- Masa muscular y la fuerza muscular
- Distribución de la gordura en el cuerpo
- Producción de los glóbulos rojos
- Densidad de los huesos
- Producción de la esperma y el deseo sexual

Niveles de Testosterona llegan a la cima durante la adolescencia y madurez temprano. Empieza una disminución natural entre las edades de 30 y 40 años. Una condición médica, que se llama Hipogonadismo, puede también causar niveles bajos de testosterona.

Señas y síntomas de niveles bajos de testosterona pueden incluir: Aumento de gordura, pérdida de masa/fuerza muscular, pérdida de densidad de los huesos, niveles reducidos de energía, alteración de sueño, problemas mentales o de memoria, disminución del deseo sexual, infertilidad, y disfunción eréctil (ED).

¿Cómo se sabe?

La única manera de saber si un hombre tiene niveles reducidos de testosterona es hacer una prueba de la sangre.

Tratamiento para Testosterona Reducida

- No hay manera de aumentar la producción natural de testosterona
- Tratamiento para el Reemplazo de Testosterona (TRT) se usa para aumentar los niveles de testosterona
- Se pone el TRT por inyecciones, gel, parches, o cápsula implantable

TRT puede causar efectos secundarios e incluye riesgos para la salud. De más interés son:

- Aumento posible del riesgo para enfermedades cardíacas
- Crecimiento de la próstata – por causas benignas tanto como cancerosas
- Apnea del sueño

Conclusión:

Mientras los hombres se envejecen, es natural que los niveles de testosterona se bajen. Si piensa que tenga niveles bajos de testosterona, hable con su médico para una diagnosis correcto y consejo experto.



40% - Según ensayos, es la **disminución de riesgo de enfermedades cardíacas** para las personas que comen fruta cada día y los que no la comen. (Márquenlo bien, los que evitan de comer fruta).

La receta al lado reverso puede ayudarle a aumentar la cantidad de fruta que come.

Rincón de Recursos Técnicos

Índice UV de la EPA: SunWise

La Agencia EU de Protección del Medio Ambiente diseñó esta aplicación para ser fácil a usar.

- Provee predicciones diarios y a la hora de cuán intensa se espera ser la radiación solar
- Información disponible para cada ubicación
- Predicción a cada hora con colores hace muy fácil ver cuándo el índice UV estará más elevado
- Gratis; disponible para iOS y Android
- Disponible en Español

Seguir el enlace al sitio internet de SunWise para más información y obtenerlo:

<http://www2.epa.gov/sunwise>



Proteger la Piel del Sol

- ◆ Usar filtro solar cada día, no importa ni el tiempo ni la estación del año. Necesita un factor de protección solar (SPF) de 30. Ponerlo a lo menos 15 minutos antes de salir afuera. Usar 1 onza, que llenaría una copita de trago.
- ◆ Volver a aplicar a lo menos cada 2 horas, más a menudo si está sudando o nadando.
- ◆ Usar lentes solares con protección UV total. Considerar usar sombrero con ala ancha, también camisas y pantalones livianos. No usar ropa pesada o de color oscuro, porque le puede dar sobre calor más rápido.



Aquí hay un artículo interesante del CNN acerca del uso de filtros solares y clasificación de su eficaz.

<http://www.cnn.com/2015/05/20/health/sunscreen-use/index.html>

Receta del Mes: Ensalada de Tomate y Durazno

Calorías 137, y Sodio 81 mg

Esta receta de Simple Cooking with Heart recibe su inspiración de la ensalada italiana panzanella. En ella se combinan tomates, pan, y albahaca. En esta versión los duraznos son un sustituto delicioso para el pan.



Ingredientes

- | | |
|--|--|
| 4 duraznos medianos o 30 oz. duraznos enlatados por mitades. | 1/8 cucharadita sal |
| 3 tomates, cortados en rodajas | 1/8 cucharadita pimienta |
| 1 pequeña cebolla roja | 1 1/2 cucharadas grandes de aceite de olivo o canola |
| 1 manojo albahaca | 3/4 cucharada grande vinagre de vino o balsámico |

Direcciones

1. Cortar los duraznos por mitades, desechando la semilla. Cortar en rodajas finas hasta 4 tazas de durazno. (Si se usan duraznos enlatados, escurrir y enjuagar, luego cortándolas). Poner los duraznos en un tazón.
2. Cortar cada tomate por mitades, removiendo el tallo. Cortar los tomates en rodajas hasta 4 tazas. Ponerlas en el tazón con los duraznos.
3. Trocear la cebolla. Añadir al tazón con los tomates y duraznos.
4. Cortar las hojas de albahaca en rebanadas finas o rasgarlas hasta 1 taza. Ponerlas en el tazón con la sal, pimienta, y vinagre. Mezclar para combinar los ingredientes. Servir.

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Recipes/Peach-and-Tomato-Salad_UCM_468673_RecipeDetail.jsp

Consejo para buena forma: Ejercicio de 10 minutos

¿Le falta tiempo para hacer ejercicio? Probar esta rutina tres veces a la semana (hablar con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio)

1. Calentarse por 2 minutos
2. Hacer ejercicio tan rápido y fuerte que puede por 20 segundos. Seguir con 2 minutos de actividad a un paso más lento. Repetirlo tres veces.
3. Terminar por enfriarse 3 minutos

Un ensayo reciente de la Universidad McMaster en Canadá encontró que después de seis semanas, participantes de sobrepeso y hábitos sedentarios mejoraron su resistencia y presión de la sangre.



Los participantes montaban bicicleta, pero caminar o nadar o usar máquinas elípticas o de remo ayudaría también.