



The Wellness Watch

Mayo 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Mayo: Mes Nacional del Conocimiento de Artritis

Artritis es un término amplio que cubre más de 100 enfermedades que significan inflamación de las coyunturas o músculos.

- Puede afectar solamente una o varias coyunturas
- Los síntomas más comunes son: inflexibilidad, dolor e hinchazón de la coyuntura, tanto como enrojecimiento y pérdida de ámbito de movimiento de la coyuntura
- Los tipos de artritis que ocurren más comúnmente son Osteoartritis y Artritis Reumatoide.

Osteoartritis es el tipo más común:

- Es el resultado de deterioro por uso que ocurre a través de nuestros empleos, juego y otros eventos de la vida
- Afecta el cartílago liso y resbaladizo a los términos de los huesos
- Cuando se daña el cartílago, se causa que los dos huesos se frotan, así resultando en dolor y un límite del ámbito de movimiento
- Osteoartritis no ocurre de la noche a la mañana, pero sí puede desarrollar más rápido como resultado de una herida o infección de la coyuntura misma.
- Dolor en la rodilla mientras se sube y baja las escaleras puede ser la señal primera de osteoartritis.

Artritis Reumatoide (RA) es el resultado del ataque del sistema inmunitaria al forro interior que rodea la coyuntura.

- El forro se hincha e inflama
- Artritis Reumatoide también destruye el cartílago y el hueso de la coyuntura

Factores de Riesgo de Artritis

- **Edad** – El riesgo de muchos tipos de artritis aumenta con la edad
- **Herida previa** – Daño a cualquier coyuntura aumenta la probabilidad de desarrollar artritis
- **Obesidad** – El peso extra pone más estrés en las coyunturas – especialmente las caderas, rodillas, y espina – aumentando la probabilidad que desarrollarán artritis
- **Historia Familiar** – Se encuentran algunos tipos de artritis en familias

Hábitos para Prevenir Cáncer

Un ensayo reciente descubrió que los que evitaron tabaco, delimitaron alcohol, comieron una dieta rica en frutas, vegetales, frijoles, nueces, y semillas, y estuvieron activo bajaron su riesgo total de cáncer (mujeres por 19% y varones por 10%). Ambos sexos también bajaron su riesgo de morir de cáncer por aproximadamente 25%. Al educar la familia, educar hábitos buenos a los niños, y seguirlos Usted mismo, puede reducir el riesgo de cáncer para toda la familia.

Rincón de Recursos Técnicos

Arthritis Symptoms + Treatment para Android



ArthritisID para iPhone



¿Tiene Usted o alguien que conoce síntomas de artritis? Puede encontrar toda información que quiere y necesita acerca de la artritis con estas aplicaciones.

- **Pruebas para artritis** – con estas aplicaciones puede identificar todos los diferentes tipos de artritis.
- **Entender artritis mejor** – aprender acerca de las varias opciones y los tipos de medicinas disponibles.
- **Mantenerse informado** – con la información más corriente acerca de la prevención de la artritis, tanto como información acerca del ejercicio, dieta, y nutrición para reducir el dolor de la artritis.

Comer Nueces y Linaza para su Corazón

¿Es Usted melindroso con los pescados? Comer los buenos ácidos grasos de linaza, nueces, y otras comidas sin aleta parece ser de tan beneficio para el corazón que comer pescado graso como salmón.

- Se ha promovido los EPA y DHA omea-3 de pescado porque se han conectado con niveles más bajos de enfermedades cardiovasculares, como arterias tapadas, y derrames cerebrales o del corazón.
- Antes se conocía menos de los beneficios potenciales de la omega-3 de plantas. Investigaciones nuevas han sugerido que consumir 2 – 3 gramos de ALA cada día puede tener beneficio cardiovascular. Es la porción de una onza de nueces o 1 ½ cucharas grandes de linaza. Otras fuentes incluyen aceite de canola, semillas de chía, y tofu firme.

Granos Prehistóricos

Separando Hechos de Ficción

Etiquetas de comidas promocionan ingredientes que parecen buenos a comer. Uno de éstos son granos prehistóricos. ¿Pero son tan saludables que parecen? El término se usa en productos hechos de amaranto, quinoa, espelta, y otros granos que se han cultivado y cosechado por miles de años. En su forma integral (como cereal caliente o arroz pilaf) son fuentes buenas de proteína, fibra, y otros nutrientes. Personas que comen más granos, sean prehistóricos o no, tengan menos riesgo de enfermedades crónicas.

La cosa es que comer panes, cereales, y comidas empacadas de granos prehistóricos no aumente mucho la cantidad de granos integrales que uno come. Unos contienen muy poco del grano, y pueden contener más azúcar, sal, y preservativos que se quería.

Por ejemplo, el cereal “Cheerios + Ancient Grains” contiene siete tipos de azúcares en la lista de ingredientes, para un total de 5 gramas cada porción. No es mucho, pero el “Cheerios” original, hecho de avena, contiene solamente 1 gramo. El original también contiene 6 gramas más de granos integrales. Hay que buscar comidas de las cuales la etiqueta muestra niveles altos de granos integrales. No hay que preocuparse de que los granos sean prehistóricos o no.

Estiramiento de la Corva

El mes pasado compartimos algunos ejercicios de estiramiento de la pantorrilla. ¡De ahí vamos a los otros músculos de las piernas!

Recuérdese que estiramiento no debe doler. Mantener cada acción de estiramiento por 30 segundos, repitiendo dos veces para cada músculo en cada pierna. ¡No contener el aliento!

Estiramiento de la Corva: Escoger entre uno de estos tres técnicos mostrados en las fotos abajo.

- No importa si se hace parado o sentado, hay que recordar inclinarse con las caderas, manteniendo la cabeza elevada, y el pecho delante. ¡No desplomarse con la espalda!
- Acostar en el suelo cerca al portal es una manera conveniente a estirar la corva mientras se da sostén a la parte más baja de la espalda.

