



Febrero 2016

### Febrero: Presión de la Sangre – Lo que significa para su salud



Los latidos del corazón causan presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Estos vasos (se llaman arterias) llevan la sangre a través del cuerpo. Llevan oxígeno y nutrientes también.

- Dos números constituyen la presión de la sangre.
  - El primer número, y más grande, se llama la **Presión Sistólica**. Es el nivel de la presión contra las paredes de las arterias cuando el corazón late.
  - El segundo, y más pequeño, se llama la Presión Diastólica. Es el nivel de la presión contra las paredes de las arterias entre los latidos del corazón, durante el descanso cardíaco.
  - Ambos números son importantes .
  - La presión normal es menos de 120 sistólica, y menos de 80 diastólica .
- Alta Presión (**Hipertensión**):
  - Normalmente se desarrolla a través de varios años .
  - Con el tiempo afecta a casi todos .
  - Puede suceder repentinamente por algunas condiciones médicas .
  - **Uno en tres adultos americanos tienen hipertensión.**
  - Véase a la tabla para ver las categorías de hipertensión .
- Tener hipertensión no es normal. Usualmente no hay síntomas de hipertensión. Pero eso no quiere decir que daño no le ocurre en el cuerpo .
- **Hipertensión le puede matar.** Es una causa mayor de derrames cerebrales o del corazón, insuficiencia cardíaca o renal, ceguera, o disfunción eréctil.
- Por eso es importante chequearse la presión regularmente .

- Se le ha dicho el médico que tiene hipertensión, es importante seguir sus consejos y tomar la medicina que le recetan .
- Cambios en el estilo de vida que ayudan a bajar la presión incluyen: ejercicio aeróbico regularmente, perder peso, comer comidas bajas en grasa, y comer menos aceites, mantequilla, margarina, y manteca. Usar especias, hierbas, vinagre, y jugos de frutas en vez de sal.

¡Conocer su presión y tomar pasos a controlarla a un nivel normal es una de las mejor cosas que puede hacer para sí mismo!

Categoría – Presión de la Sangre	Sistólica mm Hg (# arriba)	Diastólica mm Hg (# abajo)
Normal	menos de 120	y menos de 80
Pre-hipertensión	120 – 139	o 80 – 89
Hipertensión Etapa 1	140 – 159	o 90 – 99
Hipertensión Etapa 2	160 o más	o 100 o más
<b>Crisis de Hipertensión</b> Se requiere cuida de emergencia	más de 180	o más de 110

### Rincón Técnico



**Smart Blood Pressure Tracker**  
(SmartBP) gratis para aparatos iPhone y Android

- Monitorizar la presión es importante para proteger la salud del corazón.
- Si tiene hipertensión o el riesgo de desarrollarlo, esta aplicación le ayuda a monitorizar información o problemas específicos y compartirlos con su médico .

<http://www.evolveMEDSYS.com/http://www.evolveMEDSYS.com/>

## ¿Se preocupa por enfermarse de E. Coli o Norovirus cuando come afuera?

Aquí hay cinco consejos de la **Academia de Nutrición y Dietética** para bajar su riesgo:

1. **Si la comida no se preparó correctamente, rehusarla.** Si un plato debe llegar caliente, debe estar caliente. Si debe llegar frío, debe estar frío.
2. **Tener cuidado comer crudos: carne, huevos, ave, pescado (y mariscos).** Aunque unas de estas comidas se sirven crudas, pueden llegar a la mesa con bacteria y parásitos, que pueden causar intoxicación alimentaria.
3. **Verificar la limpieza.** Asegurarse que las mesas y cubertería están limpias, que no hay señas de insectos u otras plagas, los baños están limpias, y se muestra un certificado del inspector de salud.
4. **Si tiene alergia a comidas, tener más cuidado.** Repasar los menús cuidadosamente y preguntar al mesero si no está seguro de los ingredientes. Más vale prevenir que curar.
5. **Cuidar los restos.** Ponerlos en la refri dentro de 2 horas después de recibir la comida. Si la temperatura del aire sale de 90° F, será una hora. Asegurarse de recalentar a 165° F.



## Receta del Mes — Sándwich Aguado y Saludable

Toda la diversión sin tanta grasa del Sloppy Joe tradicional.

Servidos 4 – un sándwich por servido

Calorías 285 | Sodio 663 mg | Grasa Total 6 gramos | Proteína 26 gramos

### Ingredientes

- 3/4 libra carne de res magra molida (extra magra, 90% magra )
- 1 taza cebolla troceada
- 1 pimiento mediano (rojo, amarillo, o verde) troceado
- 1 1/2 tazas salsa de espagueti baja en grasa
- 1 calabacín mediano rallado
- 1 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita pimentón
- 1/8 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita ajo picado en lata
- 4 panes integrales de hamburguesa, divididos
- Brotes de alfalfa (opcional)



### Direcciones

1. En un sartén grande, cocinar la carne de res, cebolla, y pimiento bajo calentura mediano alto hasta dorarse la carne y la cebolla está suave. Duran como 7 minutos. Mover de vez en cuando.
2. Poner la mezcla de carne en un colador y enjuagar con agua caliente. Escurrir bien. Pasar un papel de cocina por el sartén. Devolver la carne al sartén.
3. Añadir la salsa de espagueti, calabacín, chile en polvo, pimentón, sal, y ajo. Calentar hasta hervir bajo calentura alta. Reducir la calentura y hervir a fuego lento, sin tapa, por 5 minutos.
4. Usar cucharada para poner la mezcla en los panes. Poner los brotes de alfalfa, se quiere.

## Consejo para Buena Forma:

### Estiramiento de los músculos flexores de la cadera

Si pasa la mayoría del tiempo sentado, sus músculos flexores de la cadera pueden volver tensos. Aquí hay unas maneras de estirar esos músculos.

- ▶ Antes de hacer estiramiento, hay que calentarse.
- ▶ Mantener el estiramiento por 30 segundos.
- ▶ Hacer el estiramiento dos veces en cada pierna.
- ▶ ¡No contener la respiración mientras hace el estiramiento !



Este estiramiento puede hacerse parado, medio arrodillado, o sentado al borde de una silla. La clave es no poner la espalda en un arco, sino que encoger el trasero. Mover el trasero así es lo que hace el estiramiento de estos músculos. Sentirá el estiramiento donde le tiene el bolsillo de enfrente de unos jeans.

Cuando lo hace medio arrodillado, asegurarse que la superficie debajo de la rodilla esté acolchada .