



Enero: ¿Es la Tristeza de Invierno o Algo Más?

¿Se siente deprimido a este tiempo del año? Es común padecer de la tristeza de invierno cuando se acortan los días, o después de las fiestas. Estos sentimientos normalmente son leves, y no duran mucho tiempo. Pero cuando son más severos, o duran más de unas pocas semanas, puede ser una señal de una depresión más severa que se llama "Trastorno Afectivo Estacional" (SAD).

Se relaciona SAD a:

- Menos horas de luz en el día – parece que los días más cortos es el desencadenante primario. La pérdida de luz afecta :
 - o su reloj interno, que se llama el ritmo circadiano
 - o la producción de ciertas químicas en el cerebro, causando depresión o cambios en su ritmo de dormir y humor
- SAD normalmente se mejora en la primavera y verano
- Es más común en mujeres y gente joven



Síntomas de SAD incluyen :

- Sentir desesperanzado o inútil
- Sentir deprimido todo el día en la mayoría de los días
- Sentir insociable
- Tener un nivel de energía baja
- Pérdida de interés en actividades que normalmente le gustan
- Dormir más de lo normal
- Aumento de peso

SAD puede ser serio. Como otras formas de depresión, puede empeorarse y conducir al abuso de drogas, problemas en el trabajo o la escuela, o aún pensamientos o actos de suicidarse .

Si todo esto le parece a Usted, hay que hablar con su médico. Hay varias maneras eficaces de tratar SAD, incluyendo a :

- Terapia de Luz – sentir frente a luces especiales y brillantes por 30 minutos o más cada día .
- Medicina – medicina antidepresiva puede ser eficaz, especialmente cuando la SAD sea severa
- Psicoterapia (tratamiento de hablar) – este tipo de terapia puede ser más eficaz que la de luz en prevenir SAD en los años futuros

Síntomas de Trastorno Afectivo Estacional	
 Invierno	 Verano
Comer de más Aumento de peso no explicado Dormir más de lo usual Depresión	Pérdida de apetito Pérdida de peso no explicado Insomnia Irritabilidad

Rincón de Nutrición

- Cuando compra una caja o bolsillo de verdura de hoja prelavada, hay que averiguar que la fecha "sell by" sea más de una semana en el futuro .
- La caja o bolsillo sea completamente llena y libre de condensación .
- Si hay espacio extra, significa que las hojas han empezado a marchitarse o pudrirse .



La Importancia de Dormir

Si duerme menos de cinco o seis horas, tiene el chance de enfermarse con un resfriado cuatro veces más en comparación con personas que duermen a lo menos siete horas o más cada noche.

- Dormir juega un papel en controlar su sistema inmunitario, afectando sus chances de enfermarse .
- Dormir es tan importante a su salud que la dieta y el ejercicio .
- Para la salud óptima, los expertos avisan que duerman siete horas o más cada noche .
- Dormir menos de siete horas se enlace con el riesgo de:
 - Aumento de Peso
 - Alta Presión
 - Diabetes
 - Enfermedad del Corazón o Derrame Cerebral
 - Depresión
 - Muerte prematura



Entonces, hay que dormir siete horas .

¡Así puede evitar el resfriado, y le ayudará en el futuro !

Pensar Más Sobre las Noticias de Grasa en la Leche

¿Han visto las noticias que dicen que ensayos nuevos han mostrado que la grasa en los productos lácteos como leche y queso no sea tan mala para la salud? Antes de comprar un galón de leche entera, hay que considerar estos puntos de la *Nutrition Action Newsletter* :

- ▶ Los científicos de Nueva Zelanda llegaron a esta conclusión por ver los resultados de nueve estudios .
- ▶ Lo que no dijeron fue que :
 - En cinco de estos estudios se estimulaban a los participantes a comer productos lácteos magros. Porque el énfasis fue en los productos magros, es probable que comieron menos comida que produce colesterol que en su dieta normal. Pero, la cantidad de grasa láctea no se notaba, de modo que no hay manera objetiva a evaluar los efectos en la salud .
 - Cuatro de los nueve estudios se financiaron por la industria láctea.
 - Solamente uno de los nueve estudios no se financió por la industria láctea **y** realmente probaron los efectos de productos lácteos de alta grasa en los niveles de colesterol. ¿Y que encontró? **Los participantes que comieron productos lácteos de alta grasa tenían niveles elevados de colesterol LDL (lo malo) .**
- ▶ En conclusión – Por ahora, hay que permanecer con el aviso de evitar las grasas saturadas. Escoger productos lácteos magros. No sustituir grasas saturadas de la dieta con carbohidratos procesados. A la vez, añadir comidas como pescado, nueces, y aceites de vegetales que contienen grasas no saturadas, las que son saludables .



Ejercicio y el Horario Atareado

Poner ejercicio en un horario completamente lleno puede ser un desafío. Aquí hay unas sugerencias :

- Organizar eventos sociales o de familia en actividades físicas – hacerlo una parte importante de la familia .
- Limitar el tiempo estar frente a la pantalla (sea computadora, TV, juegos videos, o teléfonos) para sí mismo, y para la familia entera.
- Si mira la TV, ponerse de pie y marcar pasos o levantar pesas .
- En vez de manejar el carro, caminar con los niños a la escuela y/o caminar al parque después de la escuela para jugar juntos .
- Hacer algo mientras espera a los niños cuando están en una práctica, fiesta, u otra actividad. No permanecer en el carro – puede caminar, trotar, o hacer ejercicios de estiramiento .

