



Marzo 2016

Marzo: Salud del Ojo – Ver Cómo Proteger la Vista

¡Nuestros ojos son órganos increíbles! Reciben luz, la convierten a una señal eléctrica que se conduce por un nervio al cerebro. El cerebro interpreta las señales en lo que “vimos”.



Porque nuestra vista es tan importante en la vida cotidiana, necesitamos hacer todo lo posible a protegerla.

Marzo es el Mes Nacional de Proteger la Vista. Aquí hay unos consejos como hacerlo:

- ♦ **Exámenes regulares de vista con dilatación** abren la pupila más amplia para que el oculista pueda mejor examinar el fondo del ojo para daño o señales de enfermedades oculares como degeneración macular, glaucoma, o retinopatía diabética.
- ♦ **Comer saludablemente.** Hemos oído que zanahorias ayudan la vista, pero lo hacen también otras frutas y verduras como verduras frondosas (espinaca, kale, etc), y ácido grasoso Omega 3 que se encuentra en pescados como salmón y atún.
- ♦ **Conocer la historia familiar.** ¿Padece un pariente de una enfermedad de la vista? Muchas condiciones son hereditarias.
- ♦ **¿Juega deportes u otras actividades?** Hay que usar gafas de seguridad o escudo facial.
- ♦ **¿Expuesto al sol?** ¡Usar gafas del sol! Le protegen los ojos de la luz Ultravioleta que puede causar daño como cataratas. Asegúrese que las gafas protegen contra la luz UV-A y la UV-B.

- ♦ **Tener peso saludable.** Estar sobrepeso u obeso aumenta su chance de desarrollar diabetes u otras condiciones que pueden causar ceguera.
- ♦ **Dejar de fumar.** Ensayos han mostrado un enlace entre fumar y un chance aumentado de desarrollar degeneración macular, daño al nervio ocular, y glaucoma.
- ♦ **Tomar una pausa.** Si su trabajo le requiere mirar fijamente por largos períodos de tiempo, como a la pantalla, sus ojos pueden volver secos y fatigados. Seguir la regla 20-20-20. Cada 20 minutos mirar a un objeto a una distancia de 20 pies fuera por 20 segundos.
- ♦ **¿Usa contactos?** Hay que lavar las manos antes de tocar y desinfectar los lentes de contacto.
- ♦ **Saber las señales.** Si tiene una reducción de vista, supuración o enrojecimiento, dolor, vista doble, diabetes, o ve destello, motas o un círculo de luz difusa en torno de un cuerpo luminoso, irse con el oftalmólogo.

Estos pasos sencillos le pueden
¡Salvase La Vista!

Rincón de Nutrición

¿No puede beber o aguantar leche de vaca? Leche soya es un sustituto bueno.

- ▶ La leche soya contiene la cantidad más cerca a los 8 gramos de proteína en la leche de vaca.
- ▶ Repase la etiqueta; la leche soya endulzada puede contener solamente 5-6 gramos.



Preparando para la temporada de alergias

La temporada de alergias normalmente empieza cuando la temperatura alcanza a 60 grados por 3-4 días seguidos. Aquí hay unos consejos para probar:



- ♦ Estar al día en lo relativo al cuento de polen.
- ♦ ¿Toma medicina para las alergias? Empezar a tomarla antes de reconocer síntomas, una semana antes de la temporada a lo menos.
- ♦ Limitar el tiempo afuera, especialmente si hace viento, o temprano en la mañana cuando los niveles de polen alcanzan su cima.
- ♦ Cuando está afuera, usar lentes normales o del sol para guardar los ojos del polen. Usar una máscara de cirugía N95.
- ♦ Limitar el polen que trae adentro. Dejar los zapatos al puerto, tomar una ducha para quitarse el polen, y cambiar la ropa. Mantener las ventanas cerradas y usar aire acondicionado en la casa y el carro.
- ♦ No secar la ropa afuera, así acumulan polen.
- ♦ Usar filtros HEPA en la aspiradora y caldera.
- ♦ Considerar usar medicina sin receta como antihistamínico (Claritin, Benadryl), descongestionante (Sudafed, Afrin), o spray nasales con sal. Hablar con su médico primero.

Recipe of the Month — Arroz Con Pollo

Porciones 6 | Calorías 200 | Grasa Saturada 1 g | Proteína 11 g | Sodio 70 mg

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 pollo (entero, cortado, sin piel)
- 1 pimiento verde (troceado)
- 1 cebolla (troceada)
- 3 dientes de ajo (picados)
- 2 tomates (troceados)
- 2 1/4 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 hoja de laurel
- 1 taza arroz (no cocido)
- 1 taza arvejas
- Sal (opcional a su gusto)
- Pimienta (opcional a su gusto)



Direcciones

1. En un sartén grande calentar el aceite y dorar el pollo a los dos lados. 2. Añadir pimiento verde, cebolla, y ajo; cocer unos 5 minutos. 3. Añadir tomate, caldo de pollo, hoja de laurel, y sal/pimienta al sabor. 4. Tapar y cocer 20 minutos. 5. Añadir arroz, mover bien, tapar y hervir a fuego lento por 20-30 minutos o más, o hasta que todos los líquidos se han absorbido y el pollo está tierno. 6. Añadir arvejas y cocer hasta estar caliente.

Consejo para Buena Forma – Estiramiento del Piriforme

El **piriforme** es un músculo que queda bajo la nalga. Puede estar tirante y doloroso. Usted puede estirarlo eficazmente o sentado o acostado.

Si le han dicho no cruzar las piernas por una razón médica, ¡no hacer estos estiramientos sin hablar con su médico!

- Las primeras dos fotos muestran una persona cruzando una pierna sobre la otra, haciendo la forma del número 4.
 - La pierna que cruza es la que se estira.
 - Si está acostado, llevar el rodillo de la otra pierna hacia su pecho. Usar sus manos para halar el rodillo más cerca al pecho para aumentar el estiramiento.
 - Si está sentado, empujar la rodilla de la pierna cruzada mientras mueve como bisagra en la cadera. Continuar mirando hacia frente.
 - Debe sentir el estiramiento en la nalga atrás de la cadera .
- La tercera foto muestra otra manera de estirar el piriforme.
 - Halar la rodilla arriba y cruzando el cuerpo hacia el hombro opuesto.
 - Para unos, esta manera sería más cómoda para estirar el piriforme.

