



Agosto 2017

### Mes Nacional de Calidad de Agua

Agua potable es agua segura para beber o para utilizar en la preparación de comida.

#### Fuentes de Agua

**Agua salada.** La mayoría de agua en el mundo es agua de mar, que no se puede usar a menos que se quite la sal.

**Agua dulce.** Solo un 3% de agua en el mundo es agua dulce, y la mayoría de ella está helada. Nos deja una pequeña porción para el uso humano. Puesto que la mayoría de la usable está en el superficie (lagos y ríos) se necesita tratarla para estar segura para tomar.



#### Normas y Regulaciones para Agua Potable

**Agua potable** proveída por sistemas públicas de agua bajo regulación de la United States Environmental Protection Agency (EPA), que establece límites para contaminantes.

**Agua embotellada** se regula por la U.S. Food and Drug Administration (FDA).

- Agua potable pueda contener cantidades pequeñas de contaminantes a niveles demasiado bajos para ser un riesgo para la salud.
- Sistemas públicos de agua usan métodos de purificación para remover contaminantes del agua de la fuente antes de distribuirla a casas y otros recipientes.
- Agua tomada directamente de la fuente natural y no tratada no sea segura para tomar.



#### Contaminantes

- Son sustancias en el agua que la hace no potable.
- Algunos contaminantes se identifican fácilmente por sabor, olor, y turbiedad del agua.
- La mayoría no se detectan fácilmente y requieren ensayos para determinar si el agua está contaminada.
- Contaminantes pueden causar un gran número de enfermedades relacionadas con el agua.

**Naturales.** Sustancias que estén presentes a niveles tóxicos incluyendo sales y metales como arsénico u **organismos** incluyendo patógenos (bacteria, virus, y otros) y parásitos (lombrices o protozoarios como amebas).

**Artificiales.** Subproductos de industria y agricultura como metales pesados (plomo, mercurio) y **químicos y compuestos peligrosos** (insecticidas, fertilizantes).

#### Tratamiento de Agua Contaminada

- ♦ Se necesita tratar agua contaminada antes de usarla para el consumo de seres humanos.
- ♦ Varios tipos de tratamientos están disponibles.
- ♦ Se usa una combinación de tecnología para asegurar descontaminación completa.

Puesto que hay una cantidad de agua potable tan limitada, proteger y manejar fuentes de agua dulce es esencial.

### Rincón Técnico Conocer el Agua

- Diagnosticar problemas con el agua por contestar una serie de preguntas.
- Recibir sus resultados, una lista completa de síntomas, causas, y soluciones con enlaces a fuentes educacionales.
- Disponible en Apple y Android.



## 10 de Agosto, el día perezoso - 10 beneficios de relajación

Estrés puede ser el *problema más grande* de la salud, puesto que se ha enlazado con tantas complicaciones de la salud - de problemas del corazón hasta demencia. Relajar cuando sea posible, y en cualquier manera que pueda, es más sano que piense. **Relajar:**

1. **Protege el corazón.** Baja el riesgo de alta presión, ataque del corazón, y otros problemas del corazón.
2. **Baja su riesgo de un catarro.** Estrés baja el sistema inmunitario del cuerpo.
3. **Aumenta la memoria.** Estrés impide las partes del cerebro involucrado en la memoria y aprender. También aumenta la cantidad de ciertas proteínas en el cerebro enlazados con la enfermedad Alzheimer.
4. **Baja su riesgo de derrame cerebral.**
5. **Baja el riesgo de depresión.** Cortisol, la hormona de estrés, puede reducir los niveles de serotonina y dopamina (las hormonas de sentir bien). Niveles bajas de ellas se enlacen a depresión.
6. **Le ayuda tomar decisiones mejores.** Parece que el estrés cambia como evaluamos los riesgos y recompensas, así anublado nuestro juicio.
7. **Le mantiene delgado.** Cortisol de estrés aumenta el apetito y pueda aumentar ganas de comer comida basura.
8. **Alivia acné.** Estrés aumente la cantidad de aceite producido por la piel, así tapando los poros y causando acné. Exacerbación de otros problemas de la piel, como psoriasis, se ha enlazado a estrés.
9. **Le mantiene en el humor.** Una de las razones más grandes que mujeres pierden el deseo sexual es estrés, y los hombres no están inmunes. De hecho, estrés quita el deseo sexual de 30% de hombres.
10. **Atrase cáncer del seno.** Estrés puede doblar el riesgo que una mujer desarrolle cáncer del seno y aumente la agresividad de ello. Relajarse demore la progresión del cáncer y acelere la recuperación.



## Cómo escoger y almacenar estas 5 frutas de verano

Verano es la hora perfecta de disfrutar de más fruta. No sólo es la fruta deliciosa, pero también está rica en nutrientes y algo bajas en calorías por mordida. ¡Y es conveniente! Se lleva fruta fácilmente y esté barata, especialmente comprado en el tiempo. Aquí hay consejo para comprar y almacenar la fruta de verano.

- ⇒ **Bayas:** **Buscar** bayas vívidas y rechonchas con color uniforme, y apariencia limpia. **Almacenar** en la refri en el envase en que se vendió por 10-14 días (arándanos azules) o 1-3 días (otras). **Consejo:** Prevenirlas poniéndose suaves y mohosas por no lavarlas hasta servir las.
- ⇒ **Sandía:** **Buscar** fruta con cáscara un poco apagado. Buscar sandía entera que esté pesada por su tamaño y simétrica. Buscar sandía cortada de un rojo oscuro sin rayas blancas. **Almacenar** las enteras a temperatura ambiental, y las cortadas envasadas en la refri hasta 5 días. **Consejo:** Lo más amarillo el lado inferior, lo más madura es la sandía. Sandía sin semillas tienen el mismo sabor que las con semillas.
- ⇒ **Duraznos y Nectarinas:** **Buscar** fruta firme sin apariencia de verde en la piel, y que cede a presión suave. **Almacenar** temperatura ambiental en una bolsa de papel hasta estar maduros, y luego sin la bolsa por 1-3 días. **Consejo:** Duraznos maduros tienen un color amarillo con un poco rubor.
- ⇒ **Cerezas:** **Buscar** fruta firme y rechoncha con color rojo brillante hasta negro, piel lisa, lustrosa y con tallos. **Almacenar** en la refri hasta 10 días. **Consejo:** Prevenir las poniéndose suaves y mohosas, por no lavarlas hasta servir las.
- ⇒ **Albaricoque:** **Buscar** fruta uniforme de color dorada. Al estar maduros, ceden a presión suave. **Almacenar** a temperatura ambiental hasta estar maduros, y luego en la refri en una bolsa plástica hasta 3-5 días. **Consejo:** Evitar fruta suave, pálida, o de color verde amarillo.

## Yoga para un seso más listo

Una combinación de yoga y meditación fueron tan eficaz que entrenamiento cerebral en aliviar problemas de memoria en un estudio de 3 meses de adultos más viejos que tuvieron problemas de memoria. Catorce personas asistieron a una clase de yoga con ejercicios de aliento, corear, y meditación, y meditaron diariamente. Otros 11 recibieron entrenamiento de memoria una hora en la semana e hicieron ejercicios de memoria en casa.

- ◆ Personas en ambos grupos mejoraron su memoria de idioma.
- ◆ El grupo de yoga también tuvieron mejor memoria visual-espacial (que nos ayuda a recordar sitios y navegar mientras manejamos o caminamos) y menos depresión.

