



¿Por qué me sacan la sangre?

Entender por qué su médico pide pruebas sanguíneas y qué significan.

Su médico puede pedir pruebas sanguíneas por varias razones, incluyendo a:

- o Buscar causas por síntomas que padece.
- o Diagnosticar ciertas condiciones o enfermedades.
- o Evaluar la función de órganos importantes como el corazón, hígado, riñones, y tiroides.
- o Evaluar sus factores de riesgo de enfermedades, como del corazón, y determinar la eficacia de medicina que toma.

Cuando recibe sus resultados, comparará los números suyos a los **Valores de Referencia** incluidos en el reporte. Estos valores de referencia pueden diferir de laboratorio en laboratorio.

Aunque resultados individuales son importantes, también ayuda examinar la tendencia de los valores a través del tiempo.

Se requiere una muestra tomada en ayunas para muchas de las pruebas comunes. Si le dicen que necesita ayunar, solo debe tomar agua, pero nada más, durante las 10 a 12 horas antes de sacarse la sangre.

Las pruebas o perfiles más comunes que su médico puede pedir incluyen:

- ◆ Perfil de Lípidos (colesterol)
- ◆ Perfil Metabólico Completo
- ◆ Glucosa (azúcar de la sangre)
- ◆ Hemoglobina A1c (control del azúcar por 3 meses)
- ◆ Perfil del Hígado
- ◆ Perfil de los Riñones
- ◆ Perfil de la Tiroides
- ◆ Cuenta Completa de los Glóbulos (CBC)



De estas pruebas su médico puede evaluar su salud mejor. Por ejemplo:

- ◆ De un perfil de lípidos puede determinar si tiene riesgo de desarrollar enfermedad del corazón y puede tomar acción como recetarle medicina.
- ◆ El perfil de función del hígado y riñones muestra como estos órganos importantes funcionan.
- ◆ Si se siente cansado, o nota que su sangre no coagula rápido, o si le sale moretones frecuentemente, la CBC puede identificar cambios en los glóbulos que explican sus síntomas.

Si quiere aprender más acerca de pruebas comunes, puede ver esta serie de tres videos en YouTube (inglés): <https://www.youtube.com/watch?v=7EbEr36O-l8>

Cómo la salud de la boca afecta la salud corporal

¿Sabía que no cuidarse los dientes y encía puede afectar la salud del cuerpo en general?

Condiciones de las encías como **Gingivitis y Periodontitis** resultan de malos hábitos de cepillar los dientes y usar hilo dental. Parezca mentiras, pero la evidencia aumenta que estas condiciones se enlacen a mayores problemas de la salud como:

- ◆ Infecciones en el cuerpo, incluyendo el corazón y pulmones
- ◆ Peor control de diabetes
- ◆ Tal vez creación de bloqueos en las arterias, causando derrame del corazón o cerebro



Continuará en la página 2

Salud Oral (Continuado de la página 1)

Aquí hay un repaso rápido de cómo cuidarse los dientes y encía. ¡Su cuerpo entero le agradecería!

- ◆ Cepillar los dientes dos veces al día.
- ◆ Usar pasta dental con floro y una cepilla de cerda suave o una eléctrica. Cepillas eléctricas pueden reducir placa y gingivitis mejor que usar una cepilla manual.
- ◆ Usar técnica buena. Usar la cepilla suavemente con movimientos cortos de un lado a otro. Asegurarse cepillar todos lados de cada diente – adentro, afuera, y de masticar.
- ◆ Reponer la cepilla cada 3 a 4 meses, o más temprano si empieza a raerse.
- ◆ Su cepilla no puede alcanzar entre los dientes, o bajo el nivel de encías. Hay que usar hilo dental o cepillas interdentales cada día para remover placa y comida de estos lugares.

Caldo de Pollo Mexicano

Ingredientes

- ◆ 1 lata de maíz en grano (14.5 oz) sin sal o bajo en sal (escurrido y enjuagado)
- ◆ 1 lata de frijoles (15.5 oz) sin sal o bajo en sal (escurrido y enjuagado)
- ◆ 1 jalapeño mediano, troceado (para menos picante, remover las semillas)
- ◆ 1.5 lb pechuga de pollo sin hueso ni piel (remover toda grasa visible) cortar en cubos de 1 pulgada
- ◆ 1 pimiento (rojo o verde) mediano troceado
- ◆ 5 tazas caldo de pollo bajo en sodio y sin grasa
- ◆ 1 cebolla grande (troceado)
- ◆ ½ taza cilantro (troceado)
- ◆ 2 cucharaditas aceite de canola o olivo extra virgen
- ◆ 2 cucharaditas comino molido
- ◆ 1 tomate grande (troceado)
- ◆ 2 dientes de ajo (picados)



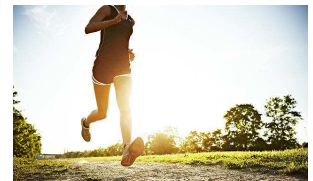
Direcciones: **1)** Escurrir los frijoles y el maíz con colador, enjuagar, y ponerlos a un lado **2)** Calentar aceite en una olla grande sobre calentura mediano. Añadir pimiento, cebolla, y jalapeño; cocinarlos 5-7 minutos, moviéndolos frecuentemente hasta las verduras estén suaves. Añadir ajo y comino y cocinar otro minuto. **3)** Añadir caldo a la olla y aumentar el fuego hasta hervir a fuego lento. **4)** Añadir el pollo y cocer hasta que cambie el color, como 5 minutos. **5)** Añadir frijoles, maíz, tomate, y cilantro. Cubrir y cocer a calentura mediana por 10 minutos. Esparcir hojas de cilantro de sobre (opcional) y servir caliente.

Consejo de Buena Forma – ¡Bajarse del Peso en 2017!

Muchas personas ponen una meta durante Enero de bajarse de peso. Aquí hay información para ayudarle alcanzar esa meta: **1 libra de grasa corporal vale 3,500 calorías.**

Así es que para perder 1 libra de grasa corporal en una semana, necesita o:

- ◆ Comer 3,500 calorías menos en la semana, o
- ◆ Aumentar su ejercicio para gastar 3,500 calorías más, o
- ◆ Hacer una combinación de estos dos – **la opción más razonable.**



Para gastar estas calorías, necesita hacer ejercicio. Actividades aeróbicas (como caminar, nadar, o montar bicicleta) son una parte esencial de un programa de ejercicio. ¿Sabe por cuánto tiempo?

Según el American College of Sports Medicine (ACSM), necesita hacer más de 250 minutos (un poco más de 4 horas) de ejercicio moderado por semana para alcanzar una pérdida de peso significativo.

Ejemplos de **ejercicio moderado** incluyen: caminar, ejercicio acuático aeróbico, y caminar de bicicleta menos de 10 millas por hora.

Aquí hay un enlace a un artículo de la Clínica Mayo que le da un cálculo de calorías usados en varias actividades basado con peso y hacer ejercicio por una hora. (Inglés).

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/exercise/art-20050999?pg=1>

Recuérdese, si todavía no hace ejercicio, hablar con su médico si no tenga problemas en empezar.