



Junio 2017

### Conciencia de Cataratas

#### ¿Qué es una catarata?

Una catarata es una opacidad del cristalino en el ojo que afecta la visión. Ocurre cuando algo de la proteína en el cristalino se aglomera, previniendo la luz pasarlo. La mayoría de cataratas ocurren por la edad avanzada. De 80 años, más de la mitad de Americanos o tendrán una catarata, o se le han operaron para una catarata.

Una catarata puede ocurrir en ambos ojos.

#### Tipos diferentes de cataratas incluyen:

- **Relacionada a la edad**—ocurren por edad avanzada.
- **Cataratas congénitas**—las con que se nacen los bebés o que forman en la niñez. Puede causarse por infección, herida, o falta de desarrollo en el embarazo.
- **Secundarias**—ocurren por otras condiciones médicas (como diabetes), exposición ambiental o medicinas.
- **Traumática**—ocurren después de una herida al ojo.

#### ¿Qué causa cataratas?

No se sabe ciertamente porqué se cambia el cristalino mientras nos envejecemos, así causando cataratas. Una teoría es que se causan por cambios oxidativos en el cristalino. A pesar de edad avanzada, riesgos identificados para cataratas incluyen:

- Ciertas enfermedades (diabetes, alta presión).
- Comportamiento personal (fumar, tomar alcohol, obesidad).
- Algunas medicinas (corticosteroides, reemplazo de hormonas, estatinas).
- El ambiente (exposición a luz solar ultravioleta, sustancias tóxicas, radiación).
- Herida, inflamación, o cirugía al ojo previas.
- Historia familiar.
- Miopía severa.



Vista normal



Con catarata

#### Los síntomas más comunes de cataratas:

- Vista nublada.
- Colores descoloridos.
- Brillo—faros, lámparas, o luz solar parecen demasiado brillante. Un halo puede aparecer alrededor de luces.
- Pobre vista nocturna.
- Vista doble o imágenes múltiples en un ojo. Se puede desaparecer mientras crece la catarata.
- Cambios de receta frecuentes de anteojos o contactos.

Estos síntomas pueden ocurrir por otros problemas del ojo. Si le ocurre uno de estos síntomas, véase al profesional de la vista.

#### ¿Cómo se trata una catarata?

- Los síntomas de una catarata pequeña se puede mejorar por nueva receta de anteojos, iluminación más brillante, gafas de sol antideslumbrantes, o lentes de amplificación.
- Si estas medidas no ayudan, el único tratamiento eficaz es cirugía para quitar el cristalino nublado y reponerlo con lente artificial.

**Nota:** Se necesita remover una catarata solo cuando la pérdida de vista interfiere con actividades normales como manejar, leer, o ver la TV.

#### ¿Qué puedo hacer para protegerme la vista?

- Usar gafas solares y sombrero con ala para bloquear la luz solar ultravioleta.
- Si toma mucho, o fuma, dejarlo.
- Se ha mostrado que frutas y vegetales con muchos antioxidantes ayuden a prevenir cataratas.

Junio es mes de conciencia de resaca. Saber de mareas y corrientes cercanas con **Tides Near Me** - Randy Meech Weather

#### Rincón Técnico

- ◆ Se enfoca en estaciones mareo gráficas y condiciones actuales de corrientes.
- ◆ Enterarse rápido de la hora de la última y próxima marea y corriente.
- ◆ Enterarse cuando el sol y luna se suben o se ponen.
- ◆ Tablas, gráficas y predicciones completamente automáticas.
- ◆ Compatible con todos sus aparatos.



## Nutrientes y comidas que ayudan a prevenir cataratas

Aunque hay controversia si se pueda prevenir cataratas, varios estudios sugieren que ciertas nutrientes y suplementos nutricionales pueden reducir su riesgo de cataratas. Aquí hay una lista de estos nutrientes conjunto con algunos buenos fuentes y la Cantidad Diaria Recomendada (RDA), si hay una.

- ◆ **Beta-caroteno:** Zanahoria, batata, espinaca, col rizada, calabaza butternut, brócoli, repollitos de Bruselas, melón, mango, albaricoque.
- ◆ **Bio-flavonoides (Flavonoides):** Té, vino rojo, arándanos azules, cerezas, frutas cítricas, productos de soya, legumbres.
- ◆ **Luteína and Zea-xantina:** Hojas de nabo o col silvestre u otras verduras frondosas, espinaca, col rizada, brócoli, repollitos de Bruselas, o calabaza.
- ◆ **Acido graso Omega-3:** Pescado de agua fría como salmón, macarela, y arenque, nogales, o semillas de linaza molidas.
- ◆ **Vitamina C:** Pimientos (rojo o verde), col rizada, espinaca, calabaza, brócoli, repollitos de Bruselas, fresas, naranjas, melón.  
RDA: 90 mg para hombres; 70 mg para mujeres
- ◆ **Vitamina E:** Almendras, semillas de girasol, avellana, maní/cacahuete, mantequilla de maní/cacahuete, espinaca, brócoli, repollitos de Bruselas.  
RDA: 15 mg para adolescentes y adultos
- ◆ **Zinc** (le ayuda sacar provecho de Luteína y Zea-xantina): Ostra, cangrejo Dungeness, carne y ave magro, yema, garbanzo, lentejas y otros frijoles y legumbres.  
RDA: 11 mg para hombres; 8 mg para mujeres



En general, es mejor recibir la mayoría de nutrientes a través de una dieta saludable, incluyendo a lo menos dos porciones de pescado en la semana y bastante frutas y vegetales coloridos.

## Consejo nutricional:



Enriquecer su pasta con vegetales. Es fácil. Para cada media taza de pasta, añadir una taza de vegetales crudas como brócoli o coliflor, judías verdes cortadas, calabaza, o esparrago al agua de cocer con la pasta uno o dos minutos antes de escurrir y añadir la salsa. Así corta la cantidad de pasta que come, aumenta los vegetales, y se da más interés al plato.

## Seis beneficios de ejercicio para fortalecer músculos

Ejercicio de entrenamiento fortaleza, también conocido como ejercicio de resistencia, significa más que fortalecer los músculos. Aquí hay seis otras razones para empezar o mantener este tipo de ejercicio:

1. **Le hace más agudo.** Un programa de ejercicio de resistencia resulta en mejor habilidad de resolver problemas y mejor memoria que un programa solo de balance y tono.
2. **Mejora su atractivo físico.** Con entrenamiento fortaleza los músculos están más firmes, mejorando su forma y apariencia.
3. **Ayuda a recuperar su confianza.** Uno de los mejores beneficios en el sentido de autoestima o apoderamiento. Personas se vuelven más activos porque están más fuertes y se siente más energéticos.
4. **Puede ayudar a combatir depresión.** Un estudio mostró que personas moderadamente deprimidos que empezaron un programa de entrenamiento fortaleza tres veces a la semana experimentaron una reducción notable en depresión y mejoramiento en dormir y confianza.
5. **Ayuda a dormir mejor.** A veces su reloj interno anda mal, causando sueño pobre e interrumpido. Con entrenamiento fortaleza dormimos más profundo, por más tiempo, y despertamos menos en la noche.
6. **Puede ayudar a disminuir dolor de la espalda.** Muchas personas que se sientan a un escritorio la mayoría del día tienen músculos de la espalda y abdominales débiles, que es un riesgo para dolor de espalda lumbar. Fortalecer esos músculos pueden reducir el dolor.

