



Marzo 2017

Salud de los Riñones

Marzo es Mes Nacional de Enfermedades de los Riñones. ¡Sabían que uno de tres de Americanos tiene más riesgo de desarrollar una enfermedad de los riñones?

- La mayoría de personas tienen dos riñones. Tienen un tamaño de un puño. Están ubicados a cada lado de la espina al nivel de la última costilla.
- La función principal de los riñones es filtrar y remover desperdicio y fluidos extras del cuerpo en forma de orina.
- Los riñones también:
 - ◊ Controlan los niveles de minerales como sal, potasio, y fósforo en la sangre
 - ◊ Remueven drogas del cuerpo
 - ◊ Fabrican hormonas que controlan la presión de la sangre y desencadenan la producción de glóbulos rojos



¡Sus riñones filtran y devuelven aproximadamente 200 litros de líquido al flujo sanguíneo cada día!

¿Qué Puede Dañar los Riñones?

- Chances de desarrollar enfermedad de los riñones aumenta si tiene uno de los siguientes:
 - ◊ Alta presión
 - ◊ Diabetes
 - ◊ Enfermedad del corazón o los vasos sanguíneos
 - ◊ Una historia familiar de problemas renales
- Otros factores de riesgo incluyen:
 - ◊ Edad (60 años o más)
 - ◊ Origen étnico (hispano-americanos, africano-americanos, nativos de Polinesia, asiáticos, y nativos americanos)
 - ◊ Usar ciertas drogas o medicinas
 - ◊ Beber demasiado alcohol
 - ◊ Infecciones urinarias crónicas
 - ◊ Cálculos renales

Diagnosticar Enfermedad Renal Crónica (CKD)

- Se diagnostica CKD cuando resultados de pruebas renales son anormales, o hay otras señas como proteína en la orina que duran más de tres meses.
- Frecuentemente no hay señas en las etapas tempranas. ¡Por eso es importante recibir chequeos regulares de su médico!

Pasos a Prevenir Enfermedades Renales

- **Presión** – luchar a mantener su presión arterial al nivel que dice su médico.
- **Diabetes** – si tiene diabetes, luchar a controlar el azúcar de la sangre.
- **Colesterol** – mantener el colesterol a un nivel apropiado.
- **Comer una dieta sana y balanceada** (incluye baja en sal) esto ayuda con el peso y la presión.
- **Hacer ejercicio regularmente.**
- **Mantenerse hidratado** – tomar suficiente agua ayuda a los riñones a funcionar bien, pero no tomar demasiado, se puede sobre-hidratarse.
- **Dejar de fumar** – fumar daña sus vasos sanguíneos, que a su turno daña los riñones.
- **Tener cuidado con los suplemento** – unos pueden dañar los riñones.
- **Limitar alcohol** – preguntar a su médico si es prudente tomar alcohol. Aún si se le permite, asegurarse de tomar poco (no más de 1-2 bebidas cada día para hombres, y no más de 1 bebida al día para mujeres.)

Rincón Técnico



- ◆ La aplicación webPOISONCONTROL® le provee ayuda experta con envenenamiento posible.
- ◆ Ayuda a los usuarios a determinar si una exposición es venenosa y requiere ayuda médica.

<https://itunes.apple.com/us/app/webpoisoncontrol-poison-app/id959075009?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.navigationarts.mobile.ncpc>

Semana Nacional de Prevenir Envenenamiento – 19th - 25th de Marzo

¿Sabía que hay más de 2 millones de exposiciones potenciales a veneno en los EEUU cada año? Noventa por ciento de ellos se producen en la casa, y la mayoría de víctimas tienen 5 años o menos.

¿Sabe cómo preparar la casa para evitar intoxicaciones o envenenamientos, o qué hacer si un pariente se expone a veneno? Aquí hay unos recursos:

- En el evento de envenenamiento potencial:
 - ◊ **Si no respira la persona, llame 911, y luego...**
 - ◊ Si la persona ha inspirado el veneno llévese a aire fresco inmediatamente.
 - ◊ Si la persona tiene veneno en la piel, quítese cualquier ropa que el veneno haya tocado. Enjuagar la piel con agua corriente por 15 a 20 minutos.
 - ◊ Si la persona tiene veneno en los ojos, enjuagar los ojos con agua corriente por 15 a 20 minutos.
- **NO USAR carbón activado cuando piensa que una persona se ha envenenado .**
- **NO ESPERAR** señas de envenenamiento antes de llamar al Centro de Control (**también en español — 1-800-222-1222**), que le conectará a su centro local.



¡Véase www.PoisonHelp.hrsa.gov para aprender más acerca de prevenir envenenamiento, cómo hablar a sus niños acerca de venenos, consejos de temporada, y mucho más!

Tazón de Desayuno de Quinua y Huevo del Suroeste

Puede cambiar la rutina del desayuno con este tazón de quinua. Quinua contiene mucha proteína, que le hace buena opción para las mañanas. Se pueden cocer los huevos como quiera—estrellados, cocidos en agua, o revueltos.

4 Porciones | Calorías 244 | Grasa Saturada 2.3 g | Sodio 154 mg | Azúcar 4.8 g | Proteína 11.7 g

Ingredientes:

- ◆ 1/4 taza quinua no cocida
- ◆ 1/2 aguacate, deshuesado y troceado
- ◆ 2 tomates medianos, troceados (2 tazas)
- ◆ 1 taza maíz helado (descongelado)
- ◆ 1/4 taza cebolletas troceadas
- ◆ 1/2 taza cilantro (opcional)
- ◆ 4 huevos
- ◆ 1/8 cucharadita sal
- ◆ 1/4 cucharadita pimienta molida
- ◆ Salsa picante (opcional)



Direcciones:

1) Cocer la quinua según las instrucciones del paquete. Remover de calefacción. **2)** Preparar los otros ingredientes: deshuesar y trocear el aguacate; trocear los tomates; descongelar el maíz; trocear las cebolletas y cilantro. **3)** Dividir la quinua entre 4 tazones. Arreglar aguacate, tomates, maíz, cebolletas y cilantro (opcional) entre las 4 tazones. **4)** Mientras tanto, rociar un sartén con espray de cocinar y calentar sobre calentura mediano. Cascar cada huevo al sartén y aderezar con sal y pimienta. Tapar y cocinar hasta que las claras se fijen y las yemas estén a su gusto (como 3 a 4 minutos). **5)** Usar espátula cuidadosamente para mover un huevo a cada tazón. **6)** Guarnecer con salsa picante y servir.

Fuente: <https://recipes.heart.org/recipes/2008/southwestern-quinoa-and-egg-breakfast-bowl>

Pensamiento Nuevo de Levantar Pesas



¿Ha oído que se necesita levantar pesas pesadas para ponerse músculos más fuertes y grandes? Un estudio nuevo muestra que no sea así.

- Un grupo levantó pesas según un programa tradicional de fortalecimiento (levantando 75-90% del peso que puede levantar una vez). Hicieron 8-12 repeticiones (la cantidad acostumbrado hasta no poder hacer más).
- El otro grupo levantó pesas menos pesadas (de 30-50% de su capacidad máximo) cuantas veces que pudieron
- Cada grupo levantó 4 veces cada semana por tres meses.
- ¡Al fin del estudio ambos grupos mostraron mejoramiento igual en tamaño y fuerza de los músculos!

Este estudio muestra que agotamiento muscular es la clave. Parece que agotamiento desencadena crecimiento muscular. Aunque no se ha mostrado en un estudio, una ventaja posible de levantar pesas más livianas es menos riesgo de heridas.