



Abril 2018

### Mes de Terapia Ocupacional

Terapia Ocupacional (OT) es un tratamiento enfocado en el mejoramiento de la habilidad en hacer las actividades en el diario vivir (**ADL**).

Terapeutas Ocupacionales trabajan con personas de cualquier edad que necesitan ayuda en aprender habilidades para vivir tan independiente que sea posible y tener vidas productivas y satisfechas.

Algunas razones que una persona necesite ayuda incluyen:

- enfermedad
- herida
- retraso en desarrollo
- problemas psicológicos



Terapeutas Ocupacionales usan trabajo, actividades recreativas, y cuida personal para mejorar la habilidad del cliente a funcionar tan independiente como sea posible.

Se adapta OT a las necesidades específicas de cada persona y puede incluir:

- Asistencia y entrenamiento en hacer las actividades en el diario vivir como:
  - Cuida personal. Dos ejemplos son vestirse y comer.
  - Habilidades de casa. Algunos ejemplos son quehaceres domésticos, cuidado del jardín, y cocinar.
  - Habilidades de gestión personal. Dos ejemplos son poner al día la cuenta bancaria y llevar un horario.
  - Habilidades para manejar un auto u otros vehículos. Puede incluir averiguar si se necesitan adaptaciones especiales como frenos de mano.
- Ejercicios físicos para mejorar postura buena y movimiento articular tanto como fuerza y flexibilidad en general.
- Instrucción para proteger las coyunturas y conservar la energía.
- Construcción de abrazaderas o aparatos ortopédicos.
- Dirección para miembros de la familia o cuidadores.

- Evaluación de las necesidades de la vida cotidiana y evaluación del ambiente de la casa y el trabajo. El terapeuta ocupacional puede recomendar cambios en esos ambientes par ayudarlo a continuar sus actividades.
- Evaluación y entrenamiento en el uso de aparatos auxiliares. Ejemplos incluyen llaveros especiales para personas con manos rígidas, herramientas adaptables asistidos por computadora, y sillas de ruedas.

Algunos ejemplos de las condiciones y situaciones diferentes en que puede ayudar OT.

- Deficiencias mentales o físicas que la persona tiene desde el nacimiento.
- Recobrar y volver al trabajo después de un siniestro laboral.
- Condiciones repentinas de la salud como derrame del cerebro o corazón, herida cerebral, o amputación.
- Condiciones crónicas como artritis, esclerosis múltiple o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- Anomalías de aprender o del desarrollo.
- Asuntos de la salud mental o del comportamiento como enfermedad Alzheimer, estrés postraumático, abuso de sustancias, y trastorno alimenticio.



Fuente: WebMD Medical Reference de Healthwise

### Información Nutricional

70% de dietista registradas dicen que Facebook es la fuente más común de información incorrecta según *Today's Dietitian*.

Antes de compartir esa historia o cambiar sus hábitos de comer por ella, verifíquela en un sitio verificador de información como Snopes.com.



Marque el sitio **Nutrition Source** ([hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://hsph.harvard.edu/nutritionsource)), por la Harvard School of Public Health para leer de comidas sanas.

## Para Presión más Baja, Hágalo

### PICANTE

Personas que comen comida muy picante consumen menos sal y tienen la presión más baja que los que no comen tan picante. El promedio fue 7 puntos para el número superior y 4 para el inferior. (Se recomienda que la presión esté bajo de 120/80.)

Eso es según un estudio reciente del Universitario Tercero Médico Militar en China.

Escaneos cerebrales de las personas en el estudio encontraron algo inesperado (y útil si trata de comer menos sal). Chilis aumentaron la actividad en unas partes del cerebro que también se activan cuando la persona come sal. Sabores picantes parecen hacer el cerebro más sensible a sabores salados. Así requiere menos sal para estar satisfecho.

Fuente: Hypertension, Oct. 31, 2017

## Salsa Fresca y Picante

### Ingredientes:

- ◆ 5 tomates tipo roma, troceados y sin semillas
- ◆ 10 cebolletas
- ◆ 2 jalapeños frescos y sin semillas
- ◆ ¼ taza cilantro fresco y troceado
- ◆ 2 cucharadas jugo de lima fresca
- ◆ 2 cucharadas salsa picante
- ◆ 1 cucharada pimienta molida
- ◆ 1 cucharada polvo de ajo
- ◆ 1 cucharada sal



### Direcciones:

Tiempo para preparación: 15 min.

1. En una licuadora o procesadora de alimentos, usando el botón de "pulse", añadir los tomates, cebolletas, jalapeños y cilantro por actuar la máquina en segundos breves para conseguir la consistencia deseada.
2. Ponerla en un tazón y añadir el jugo de lima, salsa picante, pimienta, polvo de ajo, y sal.

## Como Comer Menos Comidas Dulces

Es probable que ya conoce que comer demasiado comidas con azúcares añadidos se enlace con aumento de peso, diabetes tipo 2, y riesgo elevado de morir de enfermedad del corazón. Así es que moderación es importante. "Azúcares añadidos" son azúcares y jarabes añadidos a comidas durante la preparación, procesamiento, o aún añadido poco antes de comer.

La American Heart Association recomienda no más que:

- ⇒ 24 gramos (6 cucharaditas) de azúcar añadido cada día para mujeres
- ⇒ 36 gramos (9 cucharaditas) para hombres

Para darle un punto de referencia, hay como 30 gramos de azúcar en una bolsita de 1.69 onzas del dulce M&Ms.

¿Qué puede hacer?

- Es mejor evitar sodas y otras bebidas azucaradas (la fuente más común de azúcares añadidos en la dieta americana).
- Solo comer dulces preenvasados en tamaño individual.
- Almacenar cantidades pequeñas de comidas azucaradas en casa.



## Consejo de Buena Forma - Aún un Poco de Ejercicio le Ayuda

Ejercicio regular es probable la receta mejor para una vida sana y envejecimiento sano. Desafortunadamente, la mayoría de adultos no adquieren aún el mínimo de ejercicio recomendado.

Aquí hay 3 maneras de empezar hoy:

- **Ir de caminata.** Se menosprecia, pero caminar es probable el mejor ejercicio individual para la mayoría de personas.
- **Hacer lo que pueda.** Caminar a un paso cómodo. Es tan sencillo. Mientras se pone en mejor forma, puede aumentar el tiempo y/o la intensidad.
- **Sesiones cortas.** Unas sesiones cortas cada día son casi tan útiles como sesiones más largas. Y puede parecer más alcanzable. Póngase la meta de hacer ejercicio dos o tres veces al día por 10 minutos. Dé la vuelta de la cuadrada dos veces durante el almuerzo y repetirlo antes de la cena.

