



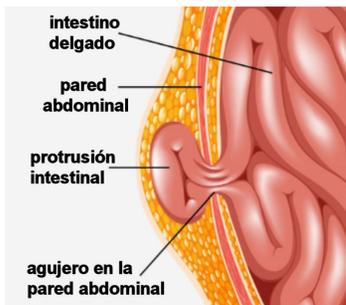
Marzo 2018

Combatir un Bulto: Hernia Abdominal

¡Haga Caso a Dolor en el Ingle!

Normalmente la pared abdominal es fuerte y los músculos mantienen los intestinos en su lugar. Pero, si hay un lugar débil, los intestinos pueden pasarla y formar una hernia. Se puede nacer con un lugar débil, o se puede desarrollar a través de la vida.

- Una hernia en el abdomen es muy común.
- Se pueden ocurrir en personas de cualquier edad, aún bebés.
- Son más comunes en hombres a pasar de los 40 años.



- Levantar cosas pesadas pueden causar una hernia si ya tiene un lugar débil en la pared del abdomen.

La mayoría de hernias de la pared abdominal están en el ingle, que es la parte inferior del abdomen.

La seña primera de una hernia es un bulto pequeño en el abdomen inferior.

- Tal vez se nota sólo al levantar, toser, brincar o esforzarse.
- Éstas actividades aumentan la presión en el abdomen. Así puede permitir el intestino pasar por el lugar débil.
- El bulto puede irse cuando se acuesta,

Si piensa que tiene hernia, hable con su médico.

- Si el bulto está suave, el médico pueda usar masaje para reintroducir el intestino al abdomen.
- Una hernia pequeña y suave que no causa dolor no necesite tratamiento inmediato.
- El médico sugiera velar y esperar hasta cambios,

Si el intestino no regresa al abdomen con masaje, quiere decir que está atrapado. Un intestino atrapado es peligroso porque se puede quitar su irrigación sanguínea (hernia estrangulada).

- Una hernia estrangulada puede ser muy serio hasta amenazar la vida.
- Síntomas incluyen dolor severo que no se quita, náusea, y vómitos.
- Normalmente se necesita cirugía si el intestino está atrapado, y cirugía de emergencia se está estrangulada.

Una hernia es una de las razones más comunes para cirugía en los Estados Unidos.

Guardar en mente que dolor repentino en el ingle se necesita cuida médica inmediata



correcto

Consejos para evitar el empeoramiento de una hernia:

- Evitar levantar cosas pesadas cuando puede. Levantar pone más estrés en el ingle.
- Cuando levanta algo, no agacharse. Levantar objetos con las piernas, no la espalda.
- Comer comidas con mucha fibra y tomar suficiente agua. Eso puede prevenir estreñimiento y estreñirse al pasar los heces.

Evitar endulzantes artificiales



Aunque endulzantes artificiales no añaden calorías, pueden causar otros problemas.

Un análisis de estudios con 400,000 personas a través de 10 años concluyó que endulzantes artificiales se asocian con aumento de peso de largo tiempo. Se mostraron varias teorías, incluyendo que endulzantes artificiales puedan:

- ♦ cambiar el método de metabolizar azúcar en el cuerpo
- ♦ aumentar ganas de comer lo dulce, o
- ♦ cambiar la bacteria de los intestinos en una

Música, un Beneficio para la Salud

La música ha existido desde tiempos antiguos y es una parte de todas las culturas. Le causa alegría, mejorar su humor, y aún recordar una memoria antigua. ¿Sabía que la música lleva beneficios para la salud?



Cuando la música estimula el cerebro, estimula lugares del cerebro de emoción, memoria, y aún movimiento físico.

La música ayuda a personas con las enfermedades Parkinson y Alzheimer, demencia, autismo, pérdida de audición, y derrame cerebral.

Tocar un instrumento musical puede mejorar la habilidad de enfocar, el comportamiento, y con el desarrollo de lenguaje.

Así que—escuche y toque más música. Maneras de añadir música a la vida incluyen:

- Escuchar a música durante el día, por ejemplo en el camino al trabajo o durante ejercicio.
- Cantar y bailar mientras hace los quehaceres o prepara las comidas.
- Tocar un instrumento. Considerar tomar lecciones o juntarse con amigos para hacer música.
- Asistir a conciertos, obras de teatro, y otras actividades musicales en la comunidad.



¿No hay tiempo a desayunar? Tenemos soluciones.

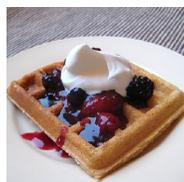
Si sus desayunos cambian entre cereal frío y avena, tal vez es hora de comprar comida congelada.

Empezar con la clara de huevos.

Comprar medallón congelado de clara de huevo (como la marca *Good Food Made Simple*). Un medallón contiene 6 gramos de proteína y está listo en como un minuto.

Los ingredientes: en la mayor parte, es clara de huevo con aproximadamente 35 calorías, y 140 miligramos de sodio en cada medallón. ¿Hay colesterol? No, está en la yema.

¿Cómo se usa? Probar poner un medallón encima de un panecillo y amontonar aguacate, tomate, espinaca u otras vegetales, y tal vez una rebanadita de queso. ¡Sabroso! Un sinfín de posibilidades.



Probar waffles de suero y trigo integral.

Se varían las marcas, pero comer dos waffles de 100 por ciento grano integral sólo le cuesta 140 calorías y 220-300 miligramos de sodio, con 3 gramos de fibra y 4 gramos de proteína.

Nuestro consejo: Olvidar el jarabe y coronarlos con bayas y yogurt sencilla y bajo en grasa. O probar mantequilla de cacahuete y rebanadas de manzana o banano.

Consejo de Buena Forma - Estiramiento del Cuello

Estirar el Trapecio Superior

- Sentarse en la mano derecha para que no se mueva.
- Suavemente inclinar la cabeza hacia el hombro izquierdo hasta se siente el estiramiento al lado del cuello. No mover por 30 segundos. Suavemente volver a la posición original. Hacerlo 2 veces, y luego cambiar al otro lado.
- Asegurarse de mirar al frente y que el torso tampoco se incline—sólo se mueve la cabeza.



Estirar la Escápula

- Mirando al frente, girar la cabeza hacia el izquierdo.
- Suavemente inclinar y rotar la cabeza hasta mirar hacia la axila y poder sentir el estiramiento desde encima de la escápula a lo largo del cuello.
- Mantener 30 segundos. Luego levantar la cabeza rotarla a la posición original. Hacerlo

