



Febrero 2019

Feliz Día de San Valentín El Mes de Salud del Corazón

Las Amenazas de un Corazón Solitario



Soledad puede ser un riesgo significativo para personas de edad avanzada que padecen de una enfermedad cardíaca, especialmente cuando viven a solas.

Estudios han mostrado que hombres y mujeres viejos que viven a solas (sin nadie con quien hablar) están más vulnerables a severos problemas cardiovasculares.

Seres humanos dependen de redes sociales seguros. Sin interacción humana, se sienten vulnerables y vuelven hiper atentos por su seguridad. Este estado de hiper atención cambia el sueño y la función del cuerpo, y aumenta el riesgo de muerte.

En julio de 2018, una investigación terminó con 13,500 pacientes holandeses que tenían una enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca, o arritmia (un ritmo no normal).

Los investigadores encontraron que, a pesar de la condición del corazón, edad, educación, o cantidad que fumaron, soledad fue un factor de los resultados peores.

- Pacientes que no tenían con quien hablar en hora de necesidad tenían un riesgo de muerte doble.
- Pacientes con poca o ninguna sostén social tenían el riesgo triple de reportar síntomas como ansiedad, depresión, y una calidad de vida más baja.



Por Que la Señal para el Corazón Parece Así

Sigue tu corazón. Entregar tu corazón. Romperle el corazón.

Con estos sentimientos uno imaginaria la señal famosa de un corazón redondo encima y puntiagudo abajo.

No siempre fue así. Se cambió de forma de piña, luego de pera, y por 1340, a la forma que reconocemos ahora.

Este corazón estilizado se puso como la señal normal de toda cosa acerca del amor. Se uso en cosas diversas como sello personal de Martín Lutero en los 1400s, al logotipo famoso de Milton Glazer en 1976: Yo (corazón) NY.



¡Vencer por abrazos!

¡Animate
Eeyore!

¡La Vida

está

llena de

Pooh!



Recibir un abrazo puede ayudar a vencer un día malo. Personas que recibieron un abrazo el día que tenían riña, experimentaron menos emociones negativas, y más emociones positivas que en los días guales que no recibieron abrazos, según una investigación de 400 adultos.

Otro resultado: abrazos ayudaron si se recibieron de una pareja, amigo, o pariente.

Fuente: PLOS one, Oct. 3, 2018

Consejo de Seguridad: Chequear los Faros Delanteros

Según la AAA, faros delanteros se vuelven más oscuros en autos viejos. A través de los años la luz del sol descompone las tapas plásticas de los faros, volviéndolas amarillos o nublados. Así proveen hasta solamente 20 por ciento de la luz que cuando el auto estaba nuevo.

Al manejar de noche con faros que producen menos de 80 por ciento de la luz requerida es peligroso en extremo. Es un riesgo que manejadores no deben tomar.

Dueños de autos deben revisar regularmente las tapas de los faros, y cuando sea necesario, restaurarlas o reponerlas.

Soluciones convenientes y baratas están disponibles, y pueden mejorar los faros de autos viejos en manera dramática.



Depende en dónde y cómo se usa el auto, los faros pueden mostrar deterioración en tan poco como tres a cinco años.

Parece que unas marcas o modelos son más sensibles a los faros volviendo nublados. Depende en el tamaño, ángulo, y composición de los lentes y si el auto se parquea en un garaje o en la calle. Los efectos varían de muy poca hasta casi opacidad completa.

- Examinar cuidadosamente los lentes de los faros antes de comprar equipos de restauración.
- Si parecen brillantes, puede dejarlos así.
- Antes de usar un equipo de restauración, leer completamente las instrucciones del productor o mirar su video en línea si está disponible.

Se los lentes están claros, pero las luces parecen débiles, necesiten bombillas nuevas. Todas bombillas se vuelven débiles a través del tiempo, y se deben reponer después de unos años.

Limpiar los lentes regularmente con limpiador de vidrios. Una limpieza sencilla puede hacer una diferencia grande en como puede ver, especialmente si hay mucha nieve, hielo, o sal de carretera.

Avena: Una Comida Cardiosaludable



Muchas comidas mantienen el corazón. Aquí hay una que es fácil a comer .

Avena, como es un grano integral, así es una fuente buena de vitaminas, minerales, y fibra que baja el colesterol. Investigaciones han mostrado que comer avena baja los niveles de colesterol, reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, y ayude a prevenir ciertos cánceres.

1. Un plato calentito de avena le mantiene satisfecho por horas con su contenido elevado de fibra. Añadir fruta (como arándanos azules o fresas) para aún más fibra, vitaminas, y minerales.
2. Añadir avena cruda cuando hornea. Substituir hasta un tercero de la harina para avena en panques, panqueques, pan rápido, galletas, y pasteles de café para más fibra.
3. Usar avena en vez de migajas de pan en rollo de carne, albóndigas, o migas para pollo.

Idea de receta: Hacer su propia granola crujiente por hornear 3 tazas de avena cruda a 350 grados por 25 a 30 minutos. Mover de vez en cuando, dejar enfriarse y mezclar fruta seca y nueces troceados, y semillas.

Pensamiento para el Mes

“Entre las cosas que puede regalar y guardar a la vez, son su palabra, una sonrisa, y un corazón agradecido.”

- Zig Ziglar

