



### Para Mantener el Dormitorio Saludable, Siga Desempolvando

El polvo que acumula en los muebles, suelo, y chuchería no tiene nada que ver con malas prácticas de asear. Es una colección causada por ácaros microscópicos, descomposición de fibras de telas domesticas y muebles, y caspa de personas y animales.

La casa corriente en los Estados Unidos acumula como 40 libras de polvo cada año, dice el alergista William Berger, autor de "Asthma and Allergies for Dummies".



Polvo es una gran parte de polución interior. Polvo puede desencadenar alergias y ataques de asma.

Puesto que personas pasan como 90 por ciento de su vida adentro, exposición al polvo es una preocupación de salud significativa.

Aunque no puede eliminar polvo por completo, hay unas cosas que puede hacer para reducir su aumento. El primer paso es eliminar revoltijo.

Cosas como libros, ropa, y juguetes de peluche acumulan mucho polvo. Cuadros y pósteres en las paredes hacen lo mismo.

Molly Hooven, una vocera de la EPA, sugiere concentrar sus esfuerzos de eliminar polvo en las habitaciones porque pasa como un tercero de su vida allí. Unas cosas que puede hacer:

#### DESHACERCE DE ÁCARO



- ◆ Remover muebles extras y cualquier objeto en donde caerían ácaros.
- ◆ Aspirar el tapete del dormitorio con aspiradora con un filtro HEPA. Aspirar puede eliminar ácaro que ha caído al suelo.
- ◆ Limpiar superficies como tocador, televisión, mesita de luz, y cabezal con un trapo mojadito o limpia muebles.

- ◆ Cerrar puertas del armario que reducirá acumulación de polvo en su ropa.
- ◆ Limpiar la ropa de cama regularmente. Usar agua a 140 grados para eliminar ácaro.
- ◆ Poner juguetes de peluche y cosas de tela que no permiten lavarse en la máquina en bolsas de plástico y congelarlos, que matará el ácaro. Luego ponerlas en la secadora (sin calentura) por 10 minutos para sacar el polvo y ácaros muertos.

### Próspero

### *Año Nuevo*



### Encías Saludables, Para Mejor Presión

Aquí hay otra razón para cuidarse las encías:

Una meta análisis británica de 81 estudios encontró que en varios de ellos, personas con enfermedad moderada o severa de las encías tenían 22 a 49 por ciento más riesgo de padecer hipertensión que personas con encías saludables.

Si tiene enfermedad de las encías, buscar tratamiento puede bajar su presión, dicen los investigadores. En 5 de 12 estudios buscar tratamiento redujo la presión sistólica (el número arriba) por 3 a 12 puntos, y la presión diastólica hasta 10 puntos.

Bacteria que causan enfermedad de encías puede aumentar inflamación, que a su vez, reduce la flexibilidad de los vasos sanguíneos. Luego, puede hacer subir la presión.

Fuente: Cardiovascular Research, Sept. 24, 2019.



**ENCÍAS SALUDABLES**  
PARA UNA VIDA SALUDABLE


## 10 Riesgos de Cáncer Prostático

El cáncer prostático es el segundo cáncer más común para hombres, y casi siempre ataca varones más viejos (el cáncer de la piel es el más común).

Como 60 por ciento de casos se diagnostican en hombres de más de 65 años, y raramente ocurre menos de la edad de 40.

**Aquí hay 10 factores de riesgo para el cáncer prostático según Duke University News.**

- ◆ **Raza:** los Africano-Americanos son más probables a desarrollar cáncer prostático y morir de ello que varones caucásico.
- ◆ **Historia Familiar:** Tener un padre o hermano con cáncer prostático aumenta su riesgo hasta dos o tres veces.
- ◆ **Historia de otro cáncer:** Melanoma, o cánceres de tiroides, vejiga, pulmones, o riñones aumenta su riesgo un poco.
- ◆ **Estatura y peso:** Hombres obesos tienen riesgo de un cáncer prostático agresivo, y morir de ello. Hombres más altos tienen más riesgo.
- ◆ **Fumar:** Fumadores crónicos tienen lo más riesgo.
- ◆ **Suplementos de Vitamina E:** Un estudio mostró que hombres que tomaban suplementos de vitamina E tenían un riesgo de cáncer prostático aumentado por 17 por ciento.
- ◆ **Geografía:** Hay más casos de cáncer prostático en hombres que viven en Norte América, el Caribe, en el noroeste de Europa, y Australia.
- ◆ **Dieta alta en calcio:** Se implica el alto consumo de calcio de productos lácteos, pero no de otras fuentes.
- ◆ **Dieta alta en grasa:** Grasa de animales pueda aumentar el riesgo de cáncer prostático.
- ◆ **Cambios anormales en las células de la próstata:** Células anormales que no son cáncer sugieren que hay cáncer en otra parte de la próstata, o que conducirían a cáncer prostático.

COMO   
**1 de 7 HOMBRES**  
 SE DIAGNOSTICARÁN  
 CON CÁNCER PROSTÁTICO  
 DURANTE SU VIDA.



Desafortunadamente, síntomas de cáncer prostático solo ocurren cuando ha llegado a una etapa avanzada. Pueden incluir problemas en iniciar a orinar o incapacidad de orinar, urgencia urinaria aumentada, micción ardiente o doloroso, sangre en la orina o semen, eyaculación dolorosa, disfunción eréctil, y dolor en la zona lumbar, caderas, o muslos, según la Universidad Duke. Estos síntomas pueden ocurrir por otra condición que cáncer prostático.

Véase un médico para pruebas de detección, especialmente si tiene una historia familiar de cáncer prostático.

## Avena para un Corazón Saludable

Muchas comidas le ayudan a mantener su corazón en el estado mejor. Unas ayudan a controlar el colesterol, otros ayudan a bajar la presión. Aquí hay una comida sencilla a escoger:

Avena—diríamos fibra dietética, y necesitamos mucha cada día. Avena es una fuente de esa fibra.

Avena es un grano integral nutritiva, y buena fuente de vitaminas, minerales, y fibra que baja colesterol.

La FDA permite que productores de avena pongan afirmaciones de salud acerca de sus productos basadas en su contenido de granos, que sugiere que una dieta alta en avena puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón.

Investigaciones han mostrado que avena baja niveles de colesterol, evitar estreñimiento, y pueda prevenir ciertos cánceres.

1. Un tazón de avena calentita llena el estómago por horas con su alto contenido de fibra. Cubrir con fruta (como arándanos azules o fresas) para más fibra vitaminas y minerales.
2. Añadir avena cuando hornea. Sustituir hasta un tercero de la harina para avena en panqueques, muffins, pan rápido, galletas, y tortas para comer con café para más fibra.
3. Usar avena en vez de migajas de pan en platos como rollo de carne, albóndigas, o mpanizado para ave.



**Idea para receta:** Puede hacer su propia granola crujiente por hornear tres taza de avena cruda a 350 grados por 25 a 30 minutos. Mover de vez en cuando. Permitir enfriar y luego mezclar una variedad de fruta seca cortada, nueces, y semillas.