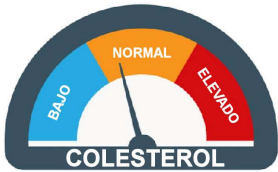




Septiembre 2020

Mes de Educación - Colesterol

¿Cuál es la edad correcta para la primera prueba del colesterol?



El Programa Nacional de Educación Sobre Colesterol tanto como cardiólogos recomiendan que todos adultos sepan su nivel de colesterol por la edad de 20 años a lo menos.

Colesterol es una sustancia semejante a grasa que se encuentra en todos los tejidos del cuerpo. El cuerpo lo usa para crear células y tejidos, pero demasiado colesterol se enlace con riesgo aumentado de derrame del corazón o cerebro.

Si sale elevado, se requiera cambios de estilo de vida para parar el progreso. Hay evidencia arrolladora que enfermedad coronaria se puede prevenir por reducción agresiva del colesterol, parar de fumar, y controlar el peso y diabetes.

Pruebas tempranas ofrecen el chance que el médico continúe con un paciente y monitoree los niveles del colesterol.

Consejos para bajar el colesterol (eliminar la grasa es esencial):

- ◆ Comer yogurt helado o helado bajo en grasa o sorbete en vez de helado normal.
- ◆ Asar, escalfar, asar a la parrilla, o hornear carne y pescado.
- ◆ Picotear en manzanas y peras.
- ◆ Cortar la grasa de la carne antes de cocer.
- ◆ Incluir salmón, macarela, y arenque en la dieta para aumentar los ácidos graso Omega 3.
- ◆ Proteína de suero de leche, encontrada en productos lácteos, puede ser suplemento para bajar el colesterol LDL o colesterol total.



Septiembre 15 - Octubre 15

Celebramos y honramos los Hispanoamericanos y sus muchas contribuciones.



Chequear sus Árboles

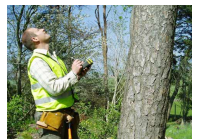
Es importante chequear sus árboles para riesgos potenciales antes del tiempo severo de otoño e invierno.

En Julio de este año 19 personas llegaron al hospital después que un árbol grande se cayó en un garaje desconectado.

El grupo, que celebró un cumpleaños, buscó refugio en el garaje cuando llegó una tormenta.

El árbol se astilló en el garaje, atrapando seis adentro. Los bomberos necesitaban 45 minutos para extraer las personas atrapadas.

Nos encanta un árbol dando sombra a un campo soleado. El problema es que aún árboles sanos pueden caer, y como cables de luz, pueden caer en una tormenta.



Árboles cerca a la casa, garaje, o entradas de carro necesitan reviso con frecuencia.

- ◆ Tener cuidado de árboles que se inclinan, o que izan tierra al pie del árbol.
- ◆ Revisar si hay ramas secas o con pocas hojas.
- ◆ Revisar si hay tronco o ramas grandes descompuestos.
- ◆ Asegurarse de nunca cortar raíces grandes, y que los raíces no se han dañado por construcción cercana.

Aunque se puede reparar un poco de daño por un arbolista, no permitir quedar en su propiedad los árboles débiles o moribundos.

¿Se Siente Aislado?

¿Está de acuerdo o no con estas frases siguientes?

1. "Confío que hay personas que me ayudarían si es que realmente lo necesito."
2. "Tengo relaciones cercanas que me proveen un sentido de seguridad emocional y bienestar."
3. "Hay una persona confiable que puedo pedir aviso si yo tuviera problemas."
4. "Hay personas que gozan de las mismas actividades sociales que yo."

Según un ensay de Enero 2020 por Cigna, las más frases que está de desacuerdo, lo más aislado que siente.



Personas de 65 años o más pertenecieron del 77 por ciento de los encuestados que tenían más probabilidad de decir que tenían un sentido de seguridad emocional y bienestar.

Otro resultado del reporte de Cigna, "Los de 55 años y más tienen más probabilidad de sentir que hay alguien con quien podían hablar algunas veces o siempre, y que se entiendan. Al otro lado, los de 25 años y menos a veces o siempre sintieron solos, vergonzosos, o que nadie realmente le entendieron bien."

Un patrón semejante apareció entre los más viejos que todavía trabajaban acerca del sitio del trabajo. Los más de 55 años se sintieron menos aislado y más satisfechos que los respondientes menos de 35 años.

¿Y ahora? Si se siente solo y/o aislado, invertir tiempo y energía en establecer o fortalecer amistades íntimas. Considerar juntarse a un grupo o asociación de personas que comparten intereses semejantes. Unos son:

- ◆ Un grupo fraternal como los Elks o la Asociación de Granjeros.
- ◆ Una organización cívica involucrada en mejorar la ciudad o comunidad.
- ◆ Un club de lectura o fotografía.
- ◆ Un club de pasatiempo que le gusta o quiere probar como jardinería, manualidades, carpintería, o pescar.



La Hora de Inspeccionar la Caldera

Al venir la escarcha, será hora de calentar la casa. Hay que inspeccionar la caldera antes del frío, especialmente si usa combustible fósil.

Todos aparatos que queman propano, gas natural, madera, o combustóleo son fuentes potenciales de escape de monóxido de carbono. Monóxido de carbono, un gas sin color ni olor, se produce por combustión incompleto de combustible.

Un técnico calificado puede reparar su sistema de calefacción para estos problemas: un intercambiador de calor agrietado, aire fresco inadecuado, chimenea o cañón bloqueados, o conducto de aparato bloqueado.

Envenenamiento de monóxido de carbono es una forma de asfixia lenta. El gas se pega a hemoglobina, el proteína que lleva oxígeno en la sangre. Así que la sangre lleva menos oxígeno y el cuerpo se asfixia. Los síntomas de este envenenamiento empieza con lentitud y dolor de cabeza. Más tarde hay mareos y pérdida de conciencia.

Aunque había publicidad recientemente, en realidad envenenamiento de monóxido de carbono inusual. De hecho, en los EEUU (una población más de 250 millones), sólo hay 800 a 1,000 personas que mueren de eso cada año, según la Mayo Clinic Health Letter.

Sin embargo, un detector de monóxido de carbono es buena idea si usa un aparato que quema combustible fósil. Asegurarse de comprar un detector aprobado por Underwriter Laboratories que tiene unas de estas características:



- ◆ Alarma audible
- ◆ Luz de encendido
- ◆ Un botón manual de apagar el alarma momentáneamente
- ◆ Un botón de verificación de funcionar