



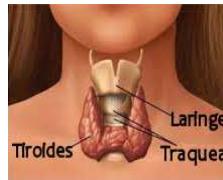
The Wellness Watch

Enero 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Mes Nacional de la Tiroides

La Tiroides es una glándula pequeña en forma de mariposa, ubicada un poco abajo de la prominencia laríngea.



¿Qué hace la Tiroides?

La Tiroides toma yodo, que se encuentra en muchas comidas, y lo convierte en dos hormonas: tiroxina (T4), y triyodotironina (T3).

Estas hormonas ayudan a regular:

- ♦ **Metabolismo:** porque cada célula en el cuerpo usa T4 y T3 para convertir comida y bebidas en energía.
- ♦ **Crecimiento y Desarrollo:** tanto físico como mental y sexual.
- ♦ **Sistema Nervioso:** por aumentar el flujo sanguíneo, controlar la presión de la sangre, aumentar la fuerza de cada latido del corazón, y mejorar digestión.

¿Qué causa la tiroides a funcionar?

Dos otras glándulas, el hipotálamo y el pituitario, las dos ubicadas en el cerebro, funcionan juntos a controlar los niveles de T3 y T4 en la tiroides.

¿Qué pasa si no funciona la tiroides correctamente?

Hay tres maneras en que puede fallar la tiroides:

- ♦ **Hipertiroidismo** – producción en exceso de la hormona tiroidea. Síntomas pueden incluir:
 - agitación
 - pérdida de peso
 - temblores
 - irritabilidad
 - intolerancia al calor

- ♦ **Hipotiroidismo** – producción baja de la hormona tiroidea. Síntomas pueden incluir:
 - Obesidad
 - Baja presión
 - Funciones muy lentas del cuerpo, baja energía, procesos mentales lentos, estreñimiento, etcétera.
 - Piel y pelo secos
 - Intolerancia al frío
- ♦ **Bocio** – crecimiento de la tiroides para compensar por insuficiente hormona tiroidea.

¿Cómo se hacen pruebas para problemas tiroideas?

Una prueba sanguínea puede medir la cantidad de TSH, T4, y T3 para diagnosticar problemas tiroideos. Depende en los resultados, se pueden pedir otras pruebas.

¿Cómo se tratan problemas tiroideos?

- ♦ **Hipertiroidismo:** Mayormente se trata con yodo radioactivo, o medicamentos. A veces se necesita cirugía para remover una porción o la tiroides completamente.
- ♦ **Hipotiroidismo y Bocio:** Mayormente se trata por repuesto de la hormona tiroidea ausente con medicina.

¿Qué debe hacer Usted?

Si tiene síntomas detallados arriba, hable con su médico acerca de hacer un chequeo. Si le diagnostica con una condición tiroidea, siga las recomendaciones de su médico para el tratamiento.

Rincón de Recursos Técnicos



TOP NUTRITION TIPS! (Inglés)

Descripción: Esta aplicación increíble le da centenares de consejos útiles e interesantes sobre nutrición, dieta, y pérdida de peso, además de datos de salud nutricional para ayudarle a Usted y su familia a gozar de una dieta saludable y segura.

Referencias de Nutrition.gov, USDA.gov y el Centro de Información de Comida y Nutrición.

Disponible para iPhone y Android.

GLAUCOMA: SABER LOS DATOS, Y SALVAR LA VISTA

1. Glaucoma causa daño al nervio óptico del ojo, que puede causar una pérdida de vista o ceguera.
2. El globo ocular contiene líquido. Este líquido circula de dentro a fuera del ojo, pero si drena demasiado lento, la presión crece. El aumento de presión puede dañar el nervio óptico.
3. La cantidad de presión requerido para causar daño varía de persona en persona. Por eso es tan importante examinarse de la vista regularmente.
4. Cualquiera persona puede desarrollar glaucoma. Los que tienen mayor riesgo son los de raza africana de 40 años en adelante, y todos a pasar de 60 años, particularmente los hispanoamericanos e individuos con una historia familiar de glaucoma.
5. Una causa importante de glaucoma es la alta presión o diabetes pobre controlado.
6. Si no se trata glaucoma, se perderá la vista periférica. La condición progresará hasta perder la vista al frente hasta perder la vista por completo.
7. Se trata glaucoma con medicina, cirugía, o una combinación de las dos.
8. Tratamiento temprano puede salvar la vista que todavía tiene, pero no puede recobrar lo que se ha perdido.

¡Si no se ha examinado de la vista recientemente, haga una cita hoy con su Médico, su Oculista, o una especialista de los ojos!



Comida en Presentación: Naranjas

Jugosas y dulces, naranjas son un refrigerio perfecto, y añaden sabor especial a muchas recetas. No hay pregunta por qué son unas de las frutas más favoritas del mundo.

Naranjas y otras frutas cítricas contienen nutrientes importantes, incluyendo a Vitamina C, Vitamina A (carotenos), Vitamina B1, cobre, potasio, calcio, y fibra.

Beneficios para la Salud:

- Mejorar el sistema inmune, prevenir resfriados, reducir infecciones recurrente del oído, y otras enfermedades.
- Prevenir enfermedades y cánceres de los intestinos, estómago, seno, piel, además de la garganta y boca.
- Bajar la presión de la sangre y el colesterol LDL (lo malo); así reduciendo el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.
- Ayuda a prevenir degeneración macular, mejorar la vista de noche, y reducir el riesgo de cataratas.
- Prevenir artritis, asma, enfermedad de Alzheimer, diabetes, cálculos renales, y sobrepeso / obesidad.

Suplementos de vitaminas no proveen los mismos beneficios protectores que comer la fruta o su jugo.

- Los nutrientes se absorben mejor cuando se come la fruta entera.
- La piel y el pulpo blanco del interno contienen más fibra y fitonutrientes que la fruta adentro. Así comer la fruta entera le da más beneficio que solamente jugo de naranja.

Selección y Almacenamiento de Naranjas:

- El color no indica la madurez. Naranjas verdes o de color pálido, pueden ser maduras y nutritivas.
- Se pueden almacenar naranjas a temperatura de la casa, o en la refrigeradora. Permanecerán el mismo tiempo, dos semanas, en los dos lugares.
- La mejor manera de almacenar las naranjas es fuera de bolsas para evitar moho.

Nutriente	Cantidad	% of VD*
Vitamina C	69 mg	93
Fibra	3.1 g	13
Folato	39 mcg	10
Vitamina B1	0.11 mg	9
Potasio	237 mg	7
Cobre	0.06 mg	7
Acido pantoténico	0.33 mg	7
Calcio	52.4 mg	5

*% del valor diario

ENTONCES...¡AGARRE UNA NARANJA Y DISFRÚTELA!