



Ahora que esta
en casa

Controle el tiempo en los juegos y pantallas

Los niños y los adolescentes pasan mucho más tiempo sentados que antes. Pasan horas cada día delante de pantallas (televisores, smartphones, tabletas y otros dispositivos) consumiendo una variedad de medios (programas de televisión, vídeos, películas, juegos). Este exceso de tiempo delante de pantallas junto con un tiempo insuficiente de actividad física se añade al problema de la obesidad infantil.

Una de las mejores maneras de fomentar la activi-

dad física en los niños es limitar la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, sobre todo a ver la televisión o a utilizar otros tipos de pantallas.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) les da a los padres las siguientes recomendaciones:

■ Ponga límites al tiempo que pasan sus hijos utilizando distintos medios, incluyendo la televisión, las redes sociales y los videojuegos. Los medios no deben quitarle horas de sueño ni de actividad a ningún niño.

■ Limite el tiempo que pasen sus hijos de 2 a 15 años de edad delante de pantallas a 1 hora o menos al día es suficiente para los niños de 2 a 5 y para los 5 a 15 3 horas como máximo

■ Elija programas de alta calidad y véalos con los hijos para ayudarlos a entender lo que estén viendo.

■ Guarde los televisores, las computadoras y los videojuegos fuera de las habitaciones de sus hijos.

■ Apague las pantallas

durante las horas de las comidas.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Los padres deben asegurarse de que sus hijos hacen suficiente ejercicio. Pero, ¿cuánto es suficiente? Los niños y los adolescentes deben hacer 60 minutos o más de ejercicio de moderado a vigoroso cada día.

Los niños deben jugar de una manera activa varias veces por día. Este tiempo debe incluir actividades planeadas guiadas por un adulto y juegos no estructurados.

Los niños pequeños no deben estar inactivos durante períodos de tiempo largos (no más de una hora), excepto cuando duermen. Y, en la etapa escolar, los niños no deben estar inactivos durante períodos de más de dos horas.

Educar a los niños para que estén en forma

Combinar la actividad física regular con una dieta saludable es la clave para llevar un estilo de vida saludable.

He aquí algunos consejos para educar a su hijo en una buena forma física:

■ Ayude a su hijo a participar en una variedad de actividades que sean adecuadas para su edad.

■ Establezca un horario regular para la actividad física.

■ Incorpore la actividad en sus rutinas cotidianas, como subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor.

■ Adopte también usted un estilo de vida saludable, y será un ejemplo positivo para el resto de su familia.

■ Manténganse activos como familia.

■ Hágalo divertido y, así, su hijo le pedirá más.

COMO CONSEGUIRLO

Un cuerpo alcalino es un cuerpo más sano

AGENCIA VH
WH

¿Por qué no ponerlo entonces en práctica? ¿Te gustaría saber cómo tener un cuerpo más alcalino y con unos niveles adecuados de pH? Entonces no te pierdas esta información.

Un cuerpo alcalino es un cuerpo sano. Esta frase ya la habrás oído en numerosas ocasiones. No obstante, hemos de matizar algún dato, puesto que es muy común escuchar expresiones como tener un cuerpo alcalino es evitar todo tipo de enfermedades, incluido el cáncer.

Es necesario ser prudentes y objetivos. A día de hoy no disponemos de ningún remedio "milagroso" que nos permita ser inmunes a cualquier enfermedad, y menos cuando hablamos del cáncer. Sin embargo, aspectos tan sencillos como alimentarnos adecuadamente, mantener hábitos de vida saludables y disponer de un pH en su nivel óptimo son fundamentales para disfrutar de una buena salud.

Aunque el limón sea ácido nos ayuda a alcalinizar nuestro organismo. No dudes en tomar un vaso de agua con limón todas las mañanas, en ayunas.

La acidez o la alcalinidad

ALIMENTOS ALCALINOS PARA RECUPERAR LA SALUD



Empieza a combatir la acidez en tu alimentación

Este va a ser nuestro primer objetivo, equilibrar nuestro pH y nuestra alcalinidad a través de una alimentación más sana donde evitemos esos elementos que aportan acidez a nuestra sangre.

Toma nota de los alimentos que debes tomar con moderación y equilibrio:

- Los lácteos
- La harina blanca
- El azúcar
- La sal
- Las frituras
- El chocolate con leche
- El café
- La carne roja
- Las bebidas o refrescos con gas

Conoce ahora qué alimentos debes consumir con mayor frecuencia en tu dieta:

Limón. Puede que te llame la atención que aparezca en esta lista, dado su sabor ácido. Debes tener en cuenta que esta fruta medicinal es ideal para alcalinizar nuestro organismo. Una vez llega al estómago, inicia unos procesos muy importantes que combaten la acidez, de ahí que sea muy recomendable tomar cada mañana en ayunas un vaso de agua tibia con limón.

- Espinaca
- Pepino
- Ajo
- Té verde
- Bayas de Goji
- Almendras crudas
- Calabaza
- Tomate
- Cebolla
- Ortiga
- Diente de león
- Aguacate
- Jengibre
- Coles de bruselas
- Bicarbonato de sodio

se mide en nuestra sangre, a través de una escala que va de 0 hasta 14. ¿Cuál es el nivel más adecuado? La mitad, es decir, más o menos un 7,4.

¿Qué pasa cuando hay un aumento de este nivel? Que nuestro organismo se vuelve más ácido y que, ante este desequilibrio, el cuerpo reacciona cogiendo nutrientes de los órganos para compensar esta diferencia, y es ahí cuando empiezan los problemas.

¿Qué hace que tengamos un cuerpo más ácido? El estrés, la contaminación, una dieta inadecuada, el tabaco, el sedentarismo.

La acidez se mide sobre todo en la saliva y en la orina.

Un cuerpo ácido es un organismo que está perdiendo nutrientes, vitaminas y minerales, y lo veremos de inmediato en la fragilidad de nuestras uñas, en la

caída de nuestro cabello, en ese cansancio que no podemos explicar y en los molestos dolores de cabeza.

Los médicos nos dan el ilustrativo ejemplo de lo que es un cuerpo ácido con el símil de los coches: si están oxidados y hay ácido en su motor, no podremos ponerlo en marcha, pero si el coche está alcalino y bien lubricado, entonces

funcionará a la perfección. Con nuestro cuerpo ocurre lo mismo.

Nuestro objetivo es intentar mantener siempre un cuerpo más alcalino que ácido, con un nivel de pH que no se aleje demasiado de ese 7,4. ¿Quieres saber cómo conseguirlo?

Lo más adecuado será siempre llevar un equilibrio entre los alimentos alcalinizantes y los ácidos. Se trata, sobre todo, de no sufrir deficiencias y de beneficiarnos de las propiedades de ambos para que nuestro pH esté en su nivel óptimo.

No obstante, los nutricionistas siempre nos recomiendan consumir menos alimentos acidificantes y más alcalinizantes.

Ten en cuenta estos sencillos consejos para cuidar mejor de tu salud y disfrutar de un cuerpo más alcalino.

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde
los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros
y Medicaid. Financiamiento a 12 meses
sin intereses con crédito aprobado.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003

PACIENTES NUEVOS
Limpieza
\$49

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

Pediatras de Springfield

Dr. Arshia Qaadir
Dr. Jacqueline Hoang
Dr. Laurie Moore
Dr. Mirella Marshall
Dr. Sonia Singh

Los mejores Pediatras
en el área

Venga y lo ayudaremos
con la salud de su hijo

- Atendemos a niños recién nacidos hasta los 21 años de edad, chequeos médicos, vacunas, comportamiento del niño
- Aceptamos la mayoría de seguros médicos, incluso Medicaid.

5502 Backlick Road
Springfield, VA 22151

Disponible horarios en la
noche y fines de semana

703-642-8306

Vinh Tran, DDS



NUESTROS SERVICIOS:

- Exámenes completos y Emergencias
- Limpieza Regular y Profunda
- Rellenos y Blanqueamiento
- Tratamientos de Conductos
- Coronas y Puentes
- Dentaduras completas y Parciales

Siempre aceptamos nuevos pacientes! Entra para un examen completo o de emergencia, hablaremos de sus necesidades de salud oral, y cómo podemos ayudarle mejor.

Si las citas no son realmente su estilo, de igual forma los pacientes siempre son bienvenidos!

Trabajamos
con una gran
variedad
de seguros!

6329 ARLINGTON BLVD SUITE C
FALLS CHURCH VA 22044
(703) 237 6703 • www.vinhtrandds.com

Jueves, Viernes, Sabados 9 am to 4 pm • Domingos: 9 am to 1 pm



CONSEJOS PARA LA CUARENTENA

Practica con tus hijos ejercicio en casa

KIDS HEALTH.

Para los niños, hacer ejercicio significa jugar y estar activos físicamente. Los niños hacen ejercicio en las clases de gimnasia de la escuela, a la hora del recreo, en las clases de baile o en los entrenamientos de fútbol, cuando montan en bicicleta o cuando juegan al escondite, es por eso que es muy importante ahora que están en casa tratar de ayudarlos a que sigan esa rutina.

Las muchas ventajas del ejercicio físico

- los huesos y los músculos más fuertes
- menos probabilidades de tener sobrepeso
- menos probabilidades de desarrollar una diabetes



■ correr dentro de la casa

Desarrollar la fuerza no significa necesariamente levantar pesas. En lugar de ello, los niños pueden hacer flexiones, abdominales, dominadas y otros ejercicios que ayudan a tonificar y fortalecer los músculos. Los niños también mejoran la fuerza cuando trepan, hacen la vertical o luchan.

Los estiramientos ayudan a mejorar la flexibilidad, permitiendo que músculos y articulaciones se flexionen y se muevan fácilmente, cubriendo toda la gama de movimientos. Los niños tienen oportunidades para hacer estiramientos cada día, cuando intentan alcanzar juguetes, se abren de piernas o hacen volteretas laterales.



tipo 2

- la tensión arterial y el colesterol más bajos
- una actitud más positiva ante la vida.

Los padres deben animar a sus hijos a practicar una variedad de actividades para que puedan trabajar

estos tres elementos.

El ejercicio aeróbico puede ser muy divertido tanto para los adultos como para los niños. He aquí varios ejemplos de actividades aeróbicas para practicar en casa.

- el baloncesto dentro

de casa en tu Jardín

- el ciclismo con bicicleta estacionaria
- la natación, si tienes piscina en casa
- el tenis
- caminar alrededor de la casa
- hacer footing



La Clínica Proyecto Salud ofrece servicios médicos a las Familias Latinas

Si vive en el condado de Montgomery y no tiene Seguro Médico su consulta puede costarle \$30.

También servimos pacientes con Medicaid y Medicare.

CLINICA
Proyecto Salud
CLINIC

Nuestra clínica principal está ubicada en el centro comercial de Westfield, en Wheaton

**11002 Viers Mill Road
Wheaton, Maryland 20902**

(en el edificio frente al parqueo de Costco y al lado del cine AMC).

Para más información visite nuestra página de internet

www.proyectosalud.org

Llame hoy para hacer una cita al

301-962-6173

¡¡¡Ahora contamos con un dispositivo de tracción para la pérdida de erección prematura!!!

GERMANTOWN

Urology Center

Los resultados médicos que tú necesitas. La relación personal que tú quieres.

CENTRO DE ALTA CALIDAD

- Eliminación de piedras en el Riñón y la Vejiga sin cirugía.
- Problemas de Próstata: cáncer, agrandamiento de la próstata, cirugía con laser para problemas de la próstata.
- Tratamientos para la impotencia sexual masculina sin cirugía.

Con una Vasectomía sin bisturí el sábado, puede estar de regreso al trabajo el lunes.

Tratamos la eyaculación precoz

DR. ALLEN A. FARSAI

Atendemos Sábados de 8am - 2pm

10% de Descuento

Germantown Urology Center
20629 Boland Farm Road, Germantown, MD 20876

301-428-3040

Se habla
español

**VIAGRA
OCIALIS
GRATIS**
* Con consulta

CITAS EL MISMO DIA
DISPONIBLES
LLAMANDO PRIMERO.

