Lo que se debe y no se debe hacer

La interacción social durante el coronavirus

AMERICAN HEART ASSOCIATION

En todo el país, los estadounidenses se encuentran en diversos grados de aislamiento social como parte de un nuevo esfuerzo coordinado para desacelerar la propagación del coronavirus. Ciertas ciudades están en confinamiento total de emergencia. Otras piden que sus habitantes sigan medidas de distanciamiento social.

Navegar por este nuevo mundo de limitaciones sociales puede ser confuso. ¿Qué debe hacer la gente y qué no hacer?

Eso depende de su nivel de aislamiento, dijo Arthur Caplan, director de la División de Ética Médica en la Escuela de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York.

Según Caplan, el nivel más restringido es la cuarentena – cuando alguien se enferma o se sabe que ha estado expuesta al virus y debe separarse completamente de los demás y no interactuar con nadie aparte de las personas de su hogar.

"Si tiene pareja o niños, y no se puede separar completamente dentro de su casa, por lo menos divida el espacio y mantenga su distancia", indicó.

significa mantenerse a seis pies de distancia de otras personas y limitar la cantidad de interacciones directas con los demás.

"Creo que el principio que guía estas pautas es tratar de reducir la expansión del virus y, una forma de hacerlo es aislándonos en forma individual para reducir la posibilidad de transmitírselo a alguien más", dijo Wayne Rosamond, profesor de epidemiología en la Escuela Gillings de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte.

Como regla general, añadió, eso significa reducir el contacto con otras personas, así como reducir el contacto con cosas que alguien más haya tocado.

No visite a sus padres ni a amigos o vecinos de mayor edad, aconseja Caplan. "Ellos tienen un mayor riesgo. No lleve a los niños a verlos. No sabe realmente si usted está infectado o no. Llámelos por teléfono o FaceTime, o hasta por Skype. Pero no los visite".

Si sale con los niños tenga cuidado al seleccionar el lugar y vigile lo que vayan a tocar, dijo Rosamond. Pregúntese a sí mismo, "¿Qué cosas en el ambiente habrían podido tocar otros, o quizás toser sobre ellas? Es importante crear espacio entre personas, pero también hay que mantenerse atentos a su entorno y al pendiente de lo que toquen sus niños y usted".

Los Institutos Nacionales de Salud advierten que el virus puede sobrevivir en superficies hasta varios días. "A los niños les gusta tocar las cosas y se meten todo a la boca", dijo Caplan. "Debe tener mucho cuidado cuando los lleve a cualquier parte".

Tampoco permita que sus niños inviten a sus amigos a su casa a jugar, agregó Caplan. "Pueden verlos afuera si los puede mantener a distancia. Pero debe vigilarlos. No los deje jugar a las luchas. No permita que se encimen unos con otros".

Estar en cuarentena es parecido a llevar un confinamiento de emergencia, restricción que algunos gobiernos usan cuando las localidades tienen niveles altos de infección. Durante el confinamiento de emergencia, o cuando hay una orden de "refugio en el lugar", salir para realizar cualquier actividad no permitida por el gobierno puede implicar castigos, como una multa o un arresto. Las instrucciones son distintas en cada lugar, pero, por lo general, permiten que los habitantes se encarguen de sus tareas esenciales de salud y seguridad, como comprar alimentos, medicinas y hasta salir a correr o a caminar con el perro.

Los residentes también pueden permanecer en su casa para refugiarse voluntariamente. Ese es un aislamiento propio que se fomenta para personas con vulnerabilidades de salud, como los mayores de 65 años y personas con un sistema inmunológico débil, cardiopatías, diabetes o enfermedades pulmonares. A medida que se aumentan los niveles del virus, crece el número de los estados y las localidades que ahora piden que sus habitantes se aíslen por cuenta propia para desacelerar el contagio.

El nuevo coronavirus ocasiona COVID-19, una enfermedad respiratoria con síntomas como tos, fiebre y, en casos más graves, dificultades para respirar. Hace poco, la American Heart Association emitió una declaración aconsejando precaución y preparación para las personas de mayor edad con enfermedades cardíacas coronarias o alta presión sanguínea, porque pueden ser más propensas que otras a estar infectadas por el virus y sufrir complicaciones más graves.

Como mínimo, se pide que todos practiquen el distanciamiento social, lo cual Pero, con los niños en la casa por no poder ir a clases, y toda la familia encerrada, surgen preguntas acerca de lo que todos deben hacer y no hacer con su tiempo.

Las agencias gubernamentales de salud sugieren salir a caminar o a correr, o dedicarse a su jardín, si quiere salirse de la casa. Solo manténgase a seis pies de cualquier otra persona.

12 ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU DIETA

Qué comer para vivir muchos años y con buena salud

AGENCIA
WH

Todos sabemos que una dieta completa y equilibrada es una de las claves para una vida larga y saludable pero, ¿sabes en qué consiste realmente y qué alimentos deben tener una destacada presencia dentro de ella? Te sacamos de dudas.

Desde la más tierna infancia hemos escuchado que debemos consumir cinco porciones de frutas y verduras frescas al día, beber el agua suficiente o evitar las tentaciones de la comida basura o de los azúcares refinados, en la medida de lo posible. Sin embargo, se estima que una gran parte de la población no cumple, por diversos motivos, con las recomendaciones que nos llegan de la comunidad científica para alimentarnos adecuadamente. Por poner un ejemplo, el 75% de la población no alcanza la dosis diaria recomendada de 300 mg de magnesio.

En este artículo queremos recomendarte una amplia serie de alimentos ricos en nutrientes que puedes agregar por vez primera a tus platos o incrementar su presencia en tu dieta para alcanzar una salud plena y prolongar tu calidad de vida durante muchos años. ¡Buen provecho!

Las plantas o vegetales crucíferos son fundamentales para obtener una completa gama de vitaminas y minerales. Son vegetales del género Brassica y se incluyen el brócoli, col, coliflor, repollo verde y col de Bruselas. De todos ellos, el brócoli es conocido como "la joya de la corona". El consumo de estos alimentos se asocia a la prevención del cáncer de pulmón, páncreas, vejiga, próstata, tiroides, piel, estómago y colon.

Carne magra y pechuga de pollo

Las carnes magras te aportan un alto índice de proteínas y se caracterizan por su bajo contenido graso, que para tener esta consideración debe ser inferior al 10%. Se incluyen en este apartado las carnes de pollo, conejo y pavo, junto a algunos cortes concretos de ternera, cerdo y cordero como el lomo y el solomillo.

Patatas cocidas

Este alimento se trata de un carbohidrato de liberación lenta pero sin grasas saturadas. Además de ser un ingrediente nutritivo que puede acompañar a muchos platos, destaca por su presencia de potasio. Hervirlas o cocerlas es la forma más sana de prepararlas para su posterior consumo.

Esta semilla rica en proteínas, antioxidantes y minerales es uno de los alimentos saludables más en boga en la actualidad. También te aporta grasas saludables y carbohidratos, ocho aminoácidos esenciales como la lisina, la arginina y la histidina o minerales como el hierro, calcio, fósforo, potasio o zinc. Una de sus ventajas es su gran flexibilidad para numerosos platos como tabulés, ensaladas o desayunos.

Pescado azul como el salmón

Los pescados grasos como el salmón, la caballa y el arenque son una forma esencial de aumentar las proteínas y los Omega 3, esenciales para la salud de los huesos, la piel y el cabello. Estos también abundan en fuentes vegetales como la soja, las nueces, las semillas de chía, lino y cáñamo o los aguacates.

Legumbres

Las legumbres como las lentejas, garbanzos y frijoles aportan una gran dosis de vitaminas del complejo B: vitamina B1, vitamina B2 y vitamina B3, y también constituyen una excelente fuente de ácido fólico. Entre los minerales se encuentran el potasio, magnesio, zinc, hierro y fósforo. Son bajas en grasas, fuente de fibra y una alternativa rica en proteínas a la carne.

Huevos

Los huevos duros o cocidos son una excelente manera de agregar proteínas a tus desayunos, comidas y cenas. Las claras están libres de grasas y colesterol, contienen vitamina B y son excelentes fuentes de riboflavina, selenio, niacina, betaína, colina y ácido fólico. La yema, por su parte, es rica en vitaminas y proteínas.

Paltas o Aguacate

Los aguacates están incluidos en la gama de grasas saludables, esenciales para la salud y el bienestar. Aportan casi 20 vitaminas, minerales y fitonutrientes, incluyendo 6% del Valor Diario (VD) recomendado de vitamina E, 4% de vitamina C, 10% de folato, 11% de fibra, 2% de hierro, 6% de potasio y 136 microgramos de luteína por porción de 50g. Entre sus múltiples beneficios, son ricos en minerales, tienen un alto contenido de vitamina K -fundamental para los huesos- y ayudan a mantener el colesterol bajo, idóneo para el corazón.

Nueces y otros frutos secos

Existen muchos frutos secos diferentes, y cada uno de ellos tiene beneficios específicos para la salud. En concreto, las nueces contienen proteínas, son fuente de grasas poliinsaturadas, ácidos esenciales como el linoleico y fibra, antioxidantes fundamentales en la prevención del cáncer, vitaminas y minerales

Surtido de frutas y verduras

Las frutas y verduras son una fuente vital de vitaminas y minerales, y deben constituir al menos un tercio de tu dieta diaria. Como destacamos al comienzo de este artículo, lo ideal es comer cinco porciones de frutas y vegetales todos los días. De esta manera, disminuyes tus posibilidades de contraer cáncer, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Productos lácteos

Los productos lácteos como el yogur y la leche son una de las maneras más efectivas de incluir calcio en tu dieta.

Este es esencial para el desarrollo normal de los huesos, evitando dolencias como la osteoporosis en la vejez. Su alto contenido de potasio y magnesio también es esencial para la salud cardiovascular.

Fuente / Telegraph

Sigue estos 10 hábitos que te volverán más sano

AGENCIA
SALUD HERO

¿Sabías que ser una persona sana depende de cinco factores? ¿Eres de los que piensan que por tener algunos kilos de más no estás sano? Olvídate de mitos y aprende mucho más sobre salud mental, física y emocional para convertirte en una persona mejor y entrena sobre 10 hábitos que te convertirán en una persona sana por dentro y por fuera. ¿Qué entendemos por estar sano? Si nos acogemos a la definición de la palabra que nos ofrece la Real Academia de la Lengua, una persona sana es aquella que goza de perfecta salud en su acepción como adjetivo, o también cuenta con el significado de "libre de error o vicio, recto, saludable moral o psicológicamente".

Ser una persona sana tiene un componente también emocional, psicológico y social que muchas veces, en la etapa adulta, las personas suelen olvidar o despreciar. En definitiva, para llevar una vida sana tenemos que tener claro que hay que aportar seriedad al seguimiento de los siguientes temas:

1-. Dieta equilibrada

Para llevar una vida sana Heros aconseja un nivel nutricional gracias a la experiencia que aporta su Instituto de Nutrición. Hemos explicado que no se trata de dejar de comer ningún grupo de alimentos sino que la clave está en la moderación y en saber elegir cuándo comer cada cosa. Para aprender más sobre dieta equilibrada y sana, es nacesario seguir consejos.

2-. Ejercicio

No ser sedentario es el pilar básico. Para ser una persona deportista no hace falta prepararse triatlones, sino se trata de una cuestión de constancia. El ejercicio debe adaptarse a la capacidad de cada individuo, su edad, forma física y peso. Incluso aunque no te guste el deporte, siempre hay pautas que se pueden realizar sin cansarse. Te sorprenderá cuando leas qué sencillos hábitos puedes adoptar en ésta materia para duplicar el ejercicio físico que se realiza cada semana.

3-. Salud emocional

Se trata de uno de los pilares más importantes dentro de este polímetro de vértices para ser sano. El concepto de 'estar bien con uno mismo', sentirse feliz, realizado, alegre y mantener buenas relaciones de comunicación y afecto con el entorno ayudan mucho en ésta materia. Desarrollar comportamientos basados en la empatía, la asertividad o la afectividad generan salud emocional. Atento a nuestros hábitos para la salud emocional que tienes más abajo. ¡Cambiarán tu vida!

4-. Salud psicosocial

La soledad y sus efectos psicológicos son uno de los caballos de batalla, junto al estrés laboral que más condicionan la salud psicosocial de las personas en pleno siglo XXI. La tendencia, cada vez más individualista y competitiva de los adultos, hace que muchos de ellos vivan en una soledad psicológica y social, a veces elegida, a veces impuesta y, otras muchas veces, inconsciente que termina afectando a la persona. Aprender a convivir, y a disfrutar de la compañía y de la personalidad de los demás ayudará al individuo a desarrollar un yo comprometido con su entorno.

5-. Salud física

Mantenernos analíticamente sanos, por supuesto, es importante para llevar una vida sana. Contar con buenos niveles hormonales, y registros normales de azúcar, colesterol o acercarnos a nuestro peso ideal es fundamental para sentirnos también en buen estado de salud. Consulta con tu médico de cabecera cómo estás físicamente para empezar a sentirte mejor.

¿Te parecen demasiados frentes abiertos? No te preocupes, es cuestión (como casi todo en la vida) de conseguir crear hábitos saludables con los que, casi sin darte cuenta, consigas mantener cuerpo, mente y corazón sanos. Desde Hero, trabajamos para aportar alimentos sanos y equilibrados para que la parte nutritiva la tengas más que cubierta, pero

¿Cómo se crean esos hábitos?

Hábito 1: Planifica tus comidas y cenas de toda la semana. No lo dejes al azar

Primer hábito importante para mejorar el punto relacionado con la dieta equilibrada. No dejes al azar las comidas. Planifica con lápiz y papel el menú de cada día y asegúrate de comprar los ingredientes adecuados para esas comidas. Deja fuera del carrito de la compra todos aquellos alimentos que no aportan nada más que problemas.

Hábito 2: Camina todos los días. A veces lo que parece un pequeño esfuerzo, es lo que nos mantiene en forma

No te planifiques actividades físicas complicadas. Ve a lo seguro y básico. Anda una hora al día a buen ritmo. Imponte esa costumbre y comprueba sus beneficios. Como extras ya puedes planificar clases de spinning, running, o ejercicios de Cross Fit, pero recuerda, lo básico al final es lo que cuenta.

Hábito 3: Horas de móvil ON/ OFF

Elige tres horas al día en las cuales no toques el teléfono móvil ni los servicios de mensajería instantánea. Tres horas al día (sólo 3) en las que cualquier distracción o actividad será buena. ¿Parece una tontería, verdad? Pues te sorprenderás por dos motivos: El primero, porque costará más trabajo del que imaginas. El segundo porque empezarás a recuperar hábitos sanos como conversar, leer, cocinar

Hábito 4: ¿Por qué no ver una serie juntos?

Busca series o películas para ver en familia al menos una vez por semana. Hoy en día no sólo puedes ir al videoclub, sino también puedes utilizar plataformas online para buscar films o series adecuadas a tu auditorio sin moverte de tu hogar.

Hábito 5: Cocina recetas, sorprende a los tuyos

Uno de los hábitos más sencillos, saludables y antiestrés que existen es poder dedicar tiempo a la cocina. Si te gusta cocinar, regálate un día a la semana para poder convertirte en un chef y cocinar para ti o para tu familia.

Hábito 6: Conversaciones en familia

Habla con los tuyos. Dedica tiempo a saber qué tal les ha ido el día a tus hijos, a tus padres, hermanos o pareja. Y no sólo escuches, exprésate.

Es importante que nuestro entorno sepa cómo estamos en realidad. Olvida el hábito de guardarte cosas. Expresa la alegría o la tristeza.

Cuanto más lo hables, más trabajas el problema y mejor te irás encontrando emocionalmente.

Hábito 7: Tiempo para ti

¿Qué te gusta hacer? ¿Darte masajes? ¿Ir al cine? Elige un capricho semanal para darte y no lo dejes.

Hábito 8: Mi pareja y yo

Si tienes pareja es muy importante seguir trabajando en ella. Para no perder la chispa, o simplemente para mantenerte 'enganchado' a tu otra mitad, encontrar ratos para pasar juntos en la intimidad, hablar y tener contacto físico es casi una obligación. Dedica al menos dos horas al día a tu pareja y a mantener viva la llama.

Hábito 9: Leer y aprender

Sigue aprendiendo. Ve a la biblioteca más cercana a tu casa y acostúmbrate a sacar libros relacionados con temáticas sobre las que te gustaría saber más. El saber no sólo no ocupa lugar sino que alimenta el alma. ¿No lo sabías?

Elige cada mes un tema sobre el que te gustaría saber más e investiga.

Hábito 10: Recompensas

¿Lo has hecho todo bien? ¿Has pasado una buena semana? Pues date un capricho. Y de igual modo, sé bueno y cariñoso con las personas que están en tu entorno (ya sea trabajo, amigos o familia) y trátales con cariño y respeto. Practica el 'recompensing' y regala mimos y caricias si has cumplido con esos 10 hábitos que te ayudan a ser mejor persona y estar más sano.

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