

MARZO DE 2021

# Viva Bien, Trabaje Bien

Proporcionado por Brady, Chapman, Holland & Associates

## Conozca su Salud Renal

Marzo es el National Kidney Month (Mes Nacional del Riñón), por lo que es un buen momento para ocuparse de su salud para reducir las posibilidades de desarrollar una enfermedad renal. Los riñones filtran la sangre para eliminar los desechos y el exceso de agua para crear la orina. También fabrican hormonas vitales que producen glóbulos rojos, promueven la salud de los huesos y regulan la presión arterial. Por lo tanto, los riñones desempeñan un papel fundamental en el organismo.

**Uno de cada tres adultos estadounidenses corre el riesgo de padecer una enfermedad renal potencialmente mortal, pero la mayoría ni siquiera lo sabe.**

*Fuente: National Kidney Foundation*

### Factores de Riesgo

En la actualidad, 37 millones de estadounidenses sufren enfermedades renales, y la mayoría no presenta síntomas a menos que sus riñones fallen. Existen numerosos signos físicos de una enfermedad renal, pero la mayoría de las personas los atribuyen a otras afecciones. Si usted tiene uno de estos factores de riesgo, puede estar en riesgo de padecer una enfermedad renal:

- Hipertensión
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes
- Sobrepeso
- Antecedentes familiares de enfermedad renal

Es aún más importante conocer su salud renal en medio de la pandemia. Las enfermedades renales aumentan el riesgo de desarrollar complicaciones potencialmente mortales a causa de la COVID-19.

### Consejos para Cuidar los Riñones

Sus riñones realizan un gran esfuerzo para usted, así que es esencial que los cuide bien. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Hágase controles.** Las pruebas periódicas para detectar daños o enfermedades renales pueden ayudarle a controlar la salud de sus riñones y a prevenir futuros daños.
- **Reduzca el uso de medicamentos de venta libre.** Los antiinflamatorios no esteroideos (por ejemplo, el ibuprofeno) pueden causar daños en los riñones si se toman con regularidad, por lo que nunca hay que superar la dosis recomendada.
- **Haga ejercicios de forma regular.** Hacer ejercicio ayuda a reducir la presión arterial y a mejorar la salud del corazón, dos factores fundamentales para prevenir el daño renal. Procure mantenerse activo durante al menos 30 minutos al día.
- **Mantenga una dieta saludable y controle su peso.** Escoja una dieta baja en sodio, evite las carnes procesadas y céntrese en ingredientes frescos como la coliflor, los arándanos, el pescado y los cereales integrales.
- **Beba abundante cantidad de líquido.** El agua ayuda a eliminar el sodio y las toxinas de los riñones. Se recomienda que los hombres tomen unos 15 ½ vasos de líquido al día, y las mujeres necesitan unos 11 ½ vasos.

Póngase en contacto con su médico para obtener más información sobre la salud de los riñones y las señales de advertencia.

bch

BRADY, CHAPMAN,  
HOLLAND &  
ASSOCIATES

When it Matters.

## Le Ciencia de los Refrigerios

Los refrigerios tienen mala fama, pero pueden ser una parte importante de una dieta saludable. Todo se reduce a la elección de refrigerios saludables y al control del tamaño de las porciones.

La nutrición es la clave de un estilo de vida saludable. Comer bocadillos saludables durante el día ofrece los siguientes beneficios:

- **Los refrigerios saludables aumentan la energía.** Pueden proporcionar un impulso de energía al mediodía y combustible para el ejercicio.
- **Los refrigerios saludables aportan nutrientes.** Pueden satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes. Los mejores refrigerios consisten en alimentos ricos en nutrientes, como la fruta, las verduras, los cereales integrales, los lácteos bajos en grasa y los frutos secos.
- **Los refrigerios saludables mantienen estables los niveles de azúcar en sangre.** Pueden mantener sus niveles de azúcar en sangre incluso si come carbohidratos de manera constante en cada comida o refrigerio. Recuerde que su nivel de azúcar en sangre desciende entre tres y cinco horas después de comer.
- **Los refrigerios saludables evitan que se coma en exceso.** Pueden disminuir su hambre y las probabilidades de comer en exceso a la hora de la comida.

No pique nada justo antes de una comida, y solo coma un refrigerio si realmente tiene hambre. Pruebe incorporar a su plan de comidas los cinco refrigerios saludables que le proponemos a continuación.

### Cinco Refrigerios Saludables para la Jornada Laboral



**Almendras**  
1,5 onzas o unas  
35 unidades



**Parfait de  
Yogur Griego**  
1 taza de yogur  
con 1/2 taza de  
bayas



**Bayas y  
Queso**  
1/2 taza de  
bayas con queso  
en tiras con bajo  
contenido de  
grasa



**Mantequilla  
de Manzana  
y Nuez**  
1 manzana con  
1 cucharada de  
mantequilla de  
nuez



**Verduras y  
Hummus**  
Aproximadamente  
8 zanahorias  
pequeñas con  
4 cucharadas de  
hummus

## Preparación para la Temporada de Declaración de Impuestos

La temporada de impuestos ya llegó, así que si todavía no lo ha hecho, es hora de reunir toda la información apropiada que necesita para presentar sus declaraciones de impuestos de 2021. La fecha límite de presentación de los impuestos federales es el 18 de abril de 2022. Muchas personas optan por presentar su declaración de renta de forma electrónica. Esto se puede hacer de varias maneras, como utilizando un software de preparación de impuestos o consultando a un profesional en declaraciones de impuestos. Si desea presentar su declaración a través de un formulario impreso, debe asegurarse de incluir determinados documentos.

Existe una gran cantidad de documentación tributaria que puede necesitar, según su situación laboral durante el año pasado. Es fundamental que consulte con un profesional en impuestos si tiene preguntas específicas sobre su situación fiscal.

## Macarones con queso y brócoli

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

2 tazas de macarrones de codo, crudos  
4 cucharadas de harina  
2 tazas de leche de bajo contenido graso  
2 tazas de queso suizo con bajo contenido graso (rallado)  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
2 tazas de brócoli (cocido y picado)

### Preparación

- 1) Cocer los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete.
- 2) Escurrir los macarrones cocidos y devolverlos a la olla.
- 3) Mientras los macarrones están todavía calientes, espolvorear la harina y remover bien.
- 4) A fuego medio, incorporar lentamente la leche a los macarrones.
- 5) Añadir el queso y la pimienta negra.
- 6) Remover a fuego medio hasta que la leche y el queso espesen en una salsa cremosa, entre 7 y 10 minutos.
- 7) Incorporar el brócoli. Calentar bien.
- 8) Probar y añadir una pequeña cantidad de sal, si es necesario.

### Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	280
Grasas totales	4 g
Proteínas	19 g
Sodio	277 mg
Carbohidratos	40 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate