FEBRERO 2024

Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by **Brady, Chapman, Holland & Associates**

3 formas de mejorar la salud de su corazón

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres en los Estados Unidos. De hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) informan que las enfermedades cardíacas causan 1 de cada 5 muertes. La enfermedad cardíaca se refiere a varios tipos diferentes de afecciones cardíacas. La enfermedad de las arterias coronarias, causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias del corazón, es la más común. Otras formas de enfermedad cardíaca incluyen ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, arritmia y defectos cardíacos congénitos.

> Un estadounidense muere cada **33 segundos** por una enfermedad cardíaca, según los CDC.

Los síntomas de la enfermedad cardíaca pueden variar, y es posible que algunas personas ni siquiera sepan que tienen una afección cardíaca hasta que tienen un ataque cardíaco. Las señales de alerta incluyen dificultad para respirar, molestias en el pecho, dificultad para hablar, palpitaciones cardíacas y pérdida repentina de la capacidad de respuesta.

Haga ejercicio para tener un corazón más saludable

Ciertos factores incontrolables aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares. Sin embargo, otros factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas, como el estrés, la inactividad, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y una dieta deficiente, son controlables.

Una dieta y un estilo de vida saludables son las mejores maneras de combatir las enfermedades cardíacas, así que considere incorporar estos tres tipos de ejercicio en su rutina para mejorar la salud de su corazón:

1. **El ejercicio aeróbico** mejora la circulación y puede ayudar al gasto cardíaco. Realice al menos 30 minutos al día de actividad moderada que bombee el corazón, como caminar a paso ligero, bailar o andar en bicicleta, al menos cinco días a la semana.
2. **El entrenamiento de resistencia** con pesas, bandas o peso corporal al menos dos días no consecutivos a la semana puede ayudar a crear masa muscular magra. Cuando se combina con la actividad aeróbica, puede aumentar sus niveles de colesterol bueno y reducir los niveles de colesterol malo.
3. **Los entrenamientos de flexibilidad** (por ejemplo, estiramientos y equilibrio) son fundamentales para la salud musculoesquelética. Es importante mantenerse flexible y libre de dolor en las articulaciones para que pueda mantener sus entrenamientos aeróbicos y de resistencia regulares.

Tenga en cuenta que el patrón general de sus elecciones de vida puede determinar la salud de su corazón. Póngase en contacto con un profesional de la salud para averiguar su riesgo de enfermedad cardíaca o para obtener más información.

Reducir el consumo de sal

Controlar la ingesta diaria de sodio puede tener importantes beneficios para la salud, como reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y reducir la presión arterial. El sodio se esconde en muchos alimentos, por lo que el primer paso es evitar agregar sal mientras se cocina. Sin embargo, más del 70% del sodio que consumimos proviene de alimentos envasados y de restaurantes. Considere estas formas de disminuir su consumo de sal:

- Limite las comidas fuera de casa o pida opciones de alimentos bajos en sodio que estén al vapor, horneados, a la parrilla, escalfados o asados.
- Elija variedades de carnes frías, sopas enlatadas, salsa para pasta, frijoles y verduras con bajo contenido de sodio o "sin sal agregada".
- Tenga cuidado con los condimentos o seleccione una versión reducida en sodio. El ketchup, la salsa barbacoa, la mostaza, la salsa picante, la salsa de soja y el aderezo para ensaladas generalmente están cargados de sodio.

Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico.

Pautas de sodio

Las Pautas Alimentarias los Estadounidenses recomiendan que los adultos limiten su consumo de sodio amenos de 2,300 miligramos por día, es decir, aproximadamente 1 cucharadita de sal de mesa.

¿Cuándo fue la última vez que limpiaste tu botella de agua?

Su botella de agua reutilizable puede contener algunos secretos sucios: bacterias, acumulación y moho. Si no limpia adecuadamente su botella de agua reutilizable, y su tapa, pajita u otras partes, al final de cada día, corre el riesgo de enfermarse. Lo ideal es que, si utilizas tu botella de agua con regularidad, la laves a diario y le hagas una limpieza profunda una vez a la semana. Pruebe estos consejos de limpieza:

- **Mételo en el lavavajillas.** Si su botella reutilizable es apta para lavavajillas, desmóntela y haga funcionar el lavavajillas en su configuración de lavado y secado más caliente para matar cualquier bacteria.
- **Lavar con agua y jabón.** Puede lavar eficazmente su botella a mano con agua caliente y jabón líquido para platos.
- **Usa vinagre.** Esta es una buena opción si no has lavado la botella en un tiempo y hay una película viscosa u olor en la botella. Llene la botella hasta la mitad con partes iguales de vinagre blanco destilado y agua. Con la tapa puesta, agítala rápidamente y déjala reposar toda la noche. Al día siguiente, enjuaga la botella y déjala secar.

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES

When it Matters.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2024 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Pescado parmesano al horno

Rinde: 4 porciones

Ingredients

1/3 taza de queso parmesano descremado (rallado)

1 cucharadita de harina para todo uso

1 cucharadita de ramitas de tomillo (sin hojas y trituradas)

4, 4-6 onzas de filetes de pescado blanco

1 cebolla mediana (picada)

1 taza de tapas de champiñones cortadas a la mitad

½ taza de cebollas verdes (en rodajas finas)

1 diente de ajo (machacado)

Preparations

1) Precalienta el horno a 350 F. Coloca el queso, la harina y el tomillo en una bolsa de papel.
2) Cubra individualmente el pescado agitándolo suavemente en una bolsa. Deseche los ingredientes del recubrimiento.
3) Coloque los filetes en una bandeja para hornear sobre una rejilla. Hornee por 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor.
4) Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega la cebolla, los champiñones, las cebolletas y el ajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las cebollas estén tiernas. Sazone con pimienta negra molida.
5) Sirve el pescado al horno cubierto con la mezcla de champiñones.

Información nutricional
(por porción)

Calorías totals	204
Grasa total	4 g
Proteína	36 g
Sodio	149 mg
Carbohidratos	7 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate