



FEBRERO DE 2023

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar

Haga de la salud del corazón una prioridad

Enfermedad cardíaca es un término común para la enfermedad arterial coronaria (EAC). Es la principal causa de muerte de hombres y mujeres en los Estados Unidos.

Causas

La enfermedad cardíaca es causada por la aterosclerosis, una acumulación de placa en las paredes internas de las arterias, que estrechan, retardan o bloquean la circulación de sangre al corazón.

Factores de riesgo

Existen factores de riesgo controlables para la enfermedad cardíaca.

- Presión arterial alta
- Alto nivel de colesterol
- Fumar
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Tener diabetes tipo 2
- El uso de drogas ilegales como cocaína o anfetaminas.

Señales de advertencia

Los síntomas que experimenta dependen del tipo y la gravedad

de su enfermedad cardíaca. Las señales y los síntomas de la enfermedad cardíaca incluyen:

- Falta de aire
- Mareos
- Molestia o dolor torácico
- Palpitaciones cardíacas
- Debilidad o cansancio



Tratamiento

Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, controlar o disminuir los factores de riesgo, o detener o retrasar un daño mayor a las arterias, y prevenir y tratar los episodios cardíacos. El tratamiento incluye:

- Cuidado propio y prevención
- Medicamentos

- Procedimientos para abrir las arterias bloqueadas o estrechas o hacerles un bypass
- Rehabilitación cardíaca

Autocuidado y Prevención

- Visite al médico con regularidad.
- No fume.
- Mantenga un peso saludable.
- Tome los medicamentos tal como se los recetaron.
- Preste atención a los signos de diabetes y visite a su médico si tiene alguno.
- Siga una dieta baja en grasas saturadas, grasas hidrogenadas y colesterol.
- Limite el consumo de sodio de 1.500 a 2.400 miligramos por día.
- Haga ejercicios regularmente.
- Controle el estrés con la práctica de técnicas de relajación.
- Beba con moderación. Verifique con su médico si puede beber alcohol y qué cantidad.

Debido a que es un músculo tan importante, debe cuidar su corazón.

Seguridad al conducir en invierno

La pérdida de control de un auto es, sin dudas, una de las experiencias más aterradoras que alguien pueda vivir. Lamentablemente, es común cuando las temperaturas se vuelven frías y las carreteras están resbaladizas.

Uno de los riesgos más peligrosos al conducir en invierno son los patinazos, que a una velocidad alta pueden terminar en un choque terrible. Para evitar un patinazo, derrape o accidente innecesarios, existen muchas técnicas de manejo que puede aplicar cuando las carreteras se ponen resbaladizas.

- Disminuya la velocidad antes de los giros y las curvas esto le permitirá prepararse para posibles zonas con hielo.
- Cuando se encuentre en una curva, aplique suavemente potencia al motor y conduzca firmemente. No cambie de dirección abruptamente y evite frenar de repente.
- Planifique por adelantado los cambios de carril. Controle el espejo retrovisor y el punto ciego, luego indique su dirección para alertar a los demás conductores.
- Cuando cambie de carril, avance en una línea larga y gradual con un cambio de dirección mínimo.
- Tenga cuidado con las zonas de hielo, los montones de hojas húmedas y las áreas con sombra.
- Anticipe las paradas desacelere gradualmente, bien por adelante de las intersecciones. Estas áreas son generalmente más resbaladizas que otras partes de la carretera por el exceso de tráfico que se detiene y arranca.
- Conduzca a velocidades reducidas disminuya la velocidad y aumente la distancia detrás del vehículo que va adelante. Esto le permitirá una mayor separación en caso de que comience a resbalarse.
- Evite el exceso de potencia en la nieve profunda pise suavemente el acelerador en lugar de pisarlo violentamente para acelerar.

Si su auto comienza a patinar, no entre en pánico, y mantenga la dirección en la que el auto se está resbalando hasta que sienta que su auto comienza a recuperar la tracción. Luego, lentamente enderece las ruedas y siga andando. Si necesita frenar antes de que los neumáticos recuperen la tracción sobre la carretera, presione el pedal de freno cuidadosamente para no bloquear las ruedas.



Saludable y nutritive

La densidad de los alimentos y su dieta

Usted se sienta a cenar y devora una gran cantidad de comida. Pero un par de horas más tarde, se muere de hambre. ¿Qué sucede?

La función de la densidad

Las proteínas, la fibra y el agua ayudan a indicar que el cuerpo está satisfecho de forma más rápida que otros nutrientes, por lo tanto, es importante incluirlos como una parte regular de su dieta. Consumir estos nutrientes lo ayudará a evitar comer demasiado; además, son saludables para el cuerpo.

Cómo reconocer la saciedad

- Cálmesese. La digestión de los alimentos demora unos 20 minutos y el cerebro demora este mismo tiempo en recibir la señal de que usted está satisfecho.
- Evite los bufés y las porciones grandes. Los estudios han demostrado que cuanto más haya en su plato, más comerá ya sea que esté hambriento o no.
- El mejor método para mantener la dieta y sentirse satisfecho es comer una comida que esté compuesta por proteínas magras, un surtido de frutas y verduras, algunos granos integrales y una pequeña cantidad de grasa.