GRIMES COUNTY HEALTH

TEXAS A&M AGRILIFE

The Family and Consumer Sciences Newsletter.....February 2017

Asuntos de peso

El estar cargando libras de grasa corporal de exceso es una carga pesada en muchos niveles. El ser obeso aumenta el riesgo de todas las causas principales de muerte (las que incluyen diabetes, paro cardíaco, accidente cerebrovascular y cáncer) así como otras afecciones de salud crónicas y mala salud mental.

La obesidad es una epidemia en los Estados Unidos. Las causas principales son comer demasiado y moverse demasiado poco. Nuestros empleos son principalmente sedentarios, las comodidades de la vida diaria nos permiten caminar menos y preferimos pasar nuestro tiempo de ocio en el sofá. Para añadir a la ecuación, con frecuencia satisfacemos el hambre con bocadillos y comida rápida barata fácilmente disponibles.

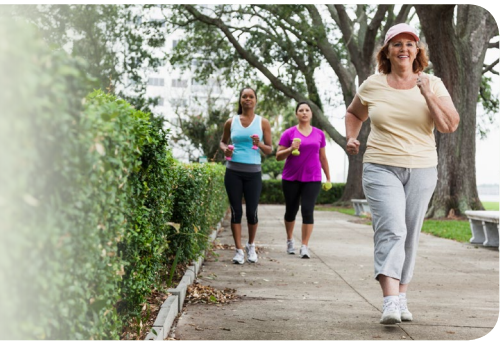
Si está teniendo dificultad con un problema de peso serio, usted no es el único – más de un tercio de los adultos en los Estados Unidos son obesos. Tenga presente que el perder tan sólo un 5% a un 10% de su peso corporal brinda una mejora importante para la salud, incluso si nunca alcanza su peso ideal.

El primer paso: Examine sus hábitos y antecedentes de salud con su profesional de salud para enterarse de qué comportamientos, enfermedades relacionadas o factores físicos o psicológicos están causando el aumento de peso o dificultando el poder perder peso.

El segundo paso:

Pierda peso caminando.

El quemar alrededor de cien calorías por milla puede no parecer mucho, pero puede inspirar un mejor control del peso y más confianza de que puede sentirse bien nuevamente. Trate de incluir una caminata todos los días.



Hipertensión: Un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2

La presión arterial elevada (hipertensión) es un importante factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo 2. Una vez que a una persona se le ha diagnosticado diabetes tipo 2, el controlar los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial es esencial para evitar complicaciones de salud graves. *Continúa a la vuelta.* >>

Observancia Nacional de Salud

El mes de febrero es el Mes del corazón en los Estados Unidos.

Evaluación QuikRisk™:
¿Qué hace por su corazón?

Hace cien años, la enfermedad cardíaca era mucho menos común y la mayoría de los médicos nunca le daban tratamiento porque las personas morían por otras causas y no vivían por tanto tiempo como vivimos ahora. Actualmente, no obstante, es nuestro principal enemigo de la salud.

Examine los hábitos que practica para la protección de su corazón:

- ❑ Mantengo la **circunferencia de mi cintura** en menos de 35 pulgadas (para las mujeres) o en menos de 40 pulgadas (para los hombres).
- ❑ No **fumo** o estoy listo para dejar de fumar.
- ❑ Hago por lo menos 150 minutos de **ejercicio** de intensidad moderada por semana.
- ❑ Consumo por lo menos 2 tazas de **fruta** y 2½ tazas de **vegetales** a diario y limito el **azúcar** así como las grasas saturadas y las **grasas trans.**
- ❑ Limito mi consumo de **bebidas alcohólicas** a 1 bebida al día (para las mujeres) o 2 bebidas al día (para los hombres).
- ❑ Hago que me verifiquen los **signos vitales** (presión arterial, colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangres) según la recomendación de mi profesional de salud.

Puntaje:

Si contestó **sí** a por lo menos 4 enunciados, muy bien. Si la mayoría de sus respuestas fue un **no**, tiene que hacer cambios. **La mejor receta:** reemplace los factores negativos de su estilo de vida que ponen su corazón en peligro con los hábitos que protegen el corazón que se mencionaron anteriormente.

Boletín informativo de febrero de 2017

El corazón: el centro de la cuestión

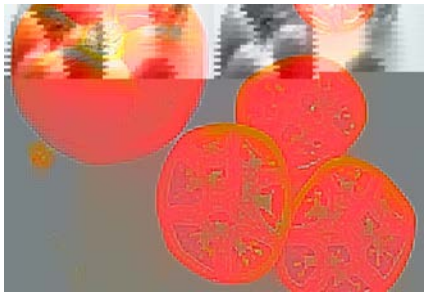
En esta época del año, a medida que se avecina el Día de San Valentín, es fácil volverse loco buscando el regalo perfecto para expresar nuestro amor a aquellas personas que son especiales en nuestras vidas. Si bien puede ser lindo regalar (y recibir) una caja de chocolates, flores o joyas, una muestra de amor aún más importante es ayudar a nuestros seres queridos a tener un corazón sano. El corazón es un órgano asombroso. Se forma a partir de la tercera semana de gestación y el Instituto Nacional de Salud calcula que el corazón late 3 mil millones de veces durante la vida de un ser humano promedio dado que bombea sangre al cuerpo a través de las arterias y las venas. Debido a que la enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos, es importante saber cuáles son algunas de las comidas que mejoran la salud del corazón.

Los tomates tienen un alto contenido de licopenos. La Escuela de Medicina de Harvard afirma que el licopeno es un poderoso antioxidante que elimina los radicales libres peligrosos que pueden dañar el ADN y otras estructuras celulares frágiles. Un estudio reciente publicado en la revista Neurology relaciona los niveles de licopeno en sangre con la disminución del riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular. Los coágulos sanguíneos son una de las causas más frecuentes de los accidentes cerebro vasculares. Afortunadamente, tener niveles saludables de licopenos en sangre protege contra los accidentes cerebro vasculares causados por coágulos sanguíneos; el tipo de más frecuente de accidente cerebro vascular. Según los investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard un factor importante para tener en cuenta al considerar el consumo de licopeno es que el cuerpo lo absorbe mejor si se lo combina con algún tipo de grasa. Por ejemplo, agregar un aceite saludable a la salsa de tomate favorece considerablemente la absorción de licopeno.

Cuando busque alimentos con licopeno, recuerde que el licopeno le aporta a las frutas y verduras un color anaranjado, rojo o amarillo brillante.

Las comidas con alto contenido de fibra también son efectivas para promover la salud del corazón. Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen frutas, vegetales, granos integrales, frutos secos y frijoles. Los pescados grasos (salmón, trucha y caballa) deben ser una parte regular de su dieta ya que ayudan a reducir el riesgo de aparición de enfermedades cardíacas.

Además de ingerir los alimentos correctos, recuerde que un estilo de vida activo que incluya la actividad física regular también tiene beneficios como parte de una rutina para mejorar o mantenerla salud del corazón.



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com.

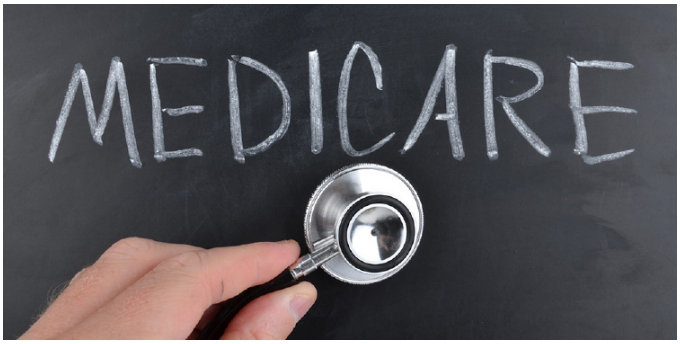
Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas.

MILITARY CAREGIVING
Military Families Learning Network

WEBINAR
PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Medicare 2017 & What it Means for You

February 22, 2017 | 11:00 a.m. EDT



OVERVIEW

Medicare is the federal health insurance program for adults over age 65 and other qualified individuals. While the program basics remain virtually unchanged year-to-year, a new year always brings a few tweaks to the program. This session will provide a brief update to the "Back to Basics: Medicare" session provided 27 Jan 16 with changes to the program for 2017. The session will also provide a broad overview of the Medicare program's coordination of benefits with other programs such as Medicaid, Social Security Disability Insurance, TRICARE for Life and VA Benefits, among others.

PRESENTER

Andrew B. Crocker
Extension Program Specialist III
Gerontology & Health
Texas A&M AgriLife Extension Service

CE CREDIT & CERTIFICATES OF COMPLETION

The MFLN Military Caregiving concentration will apply for continuing education (CE) credit from the UT School of Social Work for credentialed and licensed professionals. Certificates of completion will also be available for participants interested in receiving training hours.

HOW TO JOIN**

To join the webinar use the 'Event Location' link below and follow all directions within this site. The webinar is hosted by the All Partners Access Network (APAN), but will also be available through YouTube Live. By using APAN attendees will be able to participate through direct interaction with the presenter and other audience members. For a broad-cast only webinar, participants have the option of connecting via YouTube Live.

EVENT LOCATION

https://learn.extension.org/events/2921

U.S. DEPARTMENT OF DEFENSE

extension
America's Research-based Learning Network

USDA

This material is based upon work supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture, and the Office of Family Readiness Policy, U.S. Department of Defense under Award Number 2015-48770-24368.

Su Salud:

Exceso de grasa corporal

¿Cuánto debería pesar para una buena salud? El peso corporal en realidad tiene menos importancia que la grasa corporal para la protección de la salud. En particular, el exceso de grasa abdominal puede aumentar el riesgo que usted tiene de desarrollar diabetes tipo 2, presión arterial elevada y enfermedad arterial coronaria.

Tenemos 2 criterios para medir el exceso de grasa corporal en relación con la salud.

1. **Índice de masa corporal –** Por lo general su profesional de salud verificará su peso y estatura en cada visita al consultorio médico para identificar su índice de masa corporal. El peso que excede lo que se considera saludable para una estatura dada se considera como sobrepeso u obesidad.

El índice de masa corporal es solamente un cálculo de la grasa corporal total sin considerar el peso muscular del individuo o el lugar donde se encuentra la grasa. Por ejemplo, la grasa abdominal se considera más perjudicial que la grasa en las caderas y los muslos.

2. **Circunferencia de la cintura –** Esta medida brinda un pronóstico independiente del riesgo más allá del índice de masa corporal. La circunferencia de la cintura puede indicar que su salud está en peligro si usted es:

   Un hombre con una cintura de más de 40 pulgadas de circunferencia.
   Una mujer (no embarazada) con una cintura de más de 35 pulgadas de circunferencia.

Mida la circunferencia de su cintura cuidadosamente: Ponga una cinta de medir alrededor de la parte media de su cuerpo, justo por encima de los huesos de la cadera. Mantenga la cinta de medir nivelada horizontalmente a todo su rededor, sin comprimir la piel.

El índice de masa corporal refleja la gordura corporal total, mientras que la medida de la circunferencia de la cintura es el mejor estimado de la grasa visceral y del riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad. Para evaluar cabalmente la condición de salud y riesgos individuales, su profesional de salud querrá realizar evaluaciones de salud necesarias.

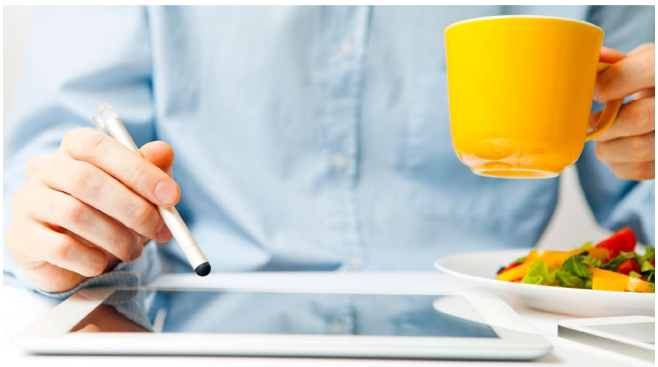
Hipertensión:

Un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 >> *Continúa del otro lado.*

Cuando uno sufre de presión arterial elevada, la sangre está bombeando por el corazón y los vasos sanguíneos con una fuerza elevada. Con el tiempo, la hipertensión debilita el músculo cardíaco, dejándolo vulnerable a problemas graves. El nivel de presión arterial recomendado para personas que sufren de diabetes tipo 2 es de menos de 130/80.

La combinación de hipertensión y diabetes tipo 2 es especialmente perjudicial y puede elevar de manera importante el riesgo que una persona tiene de sufrir un paro cardíaco o un accidente cerebrovascular. La hipertensión puede acelerar la progresión de la diabetes; incluso una elevación leve en la presión arterial puede empeorar rápidamente la enfermedad renal, un riesgo común con la diabetes.

Para mantener su presión arterial saludable: Pierda el exceso de peso, haga ejercicio regularmente y deje de usar tabaco y consumir bebidas alcohólicas – siendo todas éstas cosas que también pueden ayudar a prevenir o tratar la diabetes tipo 2. Si ya sufre de estas dos afecciones, es posible que necesite más de 1 medicamento para mejorar sus valores; hable con su profesional de salud acerca de todas las opciones.



Dietas novedosas: *Detrás de los encabezados*

Por Cara Rosenbloom, RD

Antes de dejar de consumir alimentos que contienen gluten o comenzar una depuración con zumos, investigue primero. A continuación le ofrecemos información que le ayudará a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

>> ¿Es el aceite de coco la mejor grasa?

El aceite de coco se ha pregonado para todo, desde perder grasa y mejorar el colesterol hasta mejorar la función cerebral. Las primeras investigaciones parecen ser prometedoras, pero muchos de los rumores acerca del coco son campañas de mercadeo para productos que contienen coco; busque información fiable. El aceite de oliva sigue siendo la grasa para la salud del corazón y del cerebro que mejor se ha investigado. Sin importar qué aceite elija, practique la moderación. Póngase como meta no más de 2 a 3 cucharadas al día.

>> ¿Debería probar una dieta que no incluya gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, en el centeno, en la cebada y en alimentos que contienen estos granos. Para el 1% de la población que sufre de enfermedad celíaca y el 5% que tiene intolerancia al gluten, el limitar la ingesta de gluten es el tratamiento clave para su afección. Pero para el resto de nosotros, no existe una razón científica para evitar el gluten. Si usted sospecha que sufre de enfermedad celíaca o que tiene intolerancia al gluten, sométase a las pruebas necesarias. No se autodiagnostique estas condiciones ni se recete su propia dieta. Primero hable con su profesional de salud o dietista.

>> ¿Necesito desintoxicarme?

La desintoxicación con ayunos con zumos, tés para desintoxicación y depuraciones con limón y pimienta de cayena es innecesaria. El cuerpo humano está equipado con un sistema de desintoxicación natural para eliminar los desechos del cuerpo – se trata de los riñones, el hígado, los intestinos y la piel. Nos limpiamos o depuramos y desintoxicamos cada vez que sudamos, orinamos o defecamos. No se requiere ninguna preparación complicada con zumos.

La mejor sugerencia: Cuando investigue temas de salud, use fuentes confiables, inclusive las que incluyen **.gov** en su URL (por ejemplo, CDC, National Institutes of Health, Healthfinder.gov y National Library of Medicine).

"Para alcanzar una gran altura, una persona debe poseer una gran profundidad." – Autor anónimo

BETTER LIVING FOR TEXANS
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

C2NJ ! ŘŘλŭλ2yl-f Ly‡2NJY l-ŭλ2y´ /2yŭl-ŏŭY
a ŜNJŜŘλŭK /NJèŜNJ
DNJλY Ŝă /2dzyŭè 9ÈŭŜyãλ2y´ ! ∃Ŝyŭ
Cl-Yλfè l-yŘ /2yãdzY ŜNJ {ŏλŜyŏŜă
óφocúyτoπoφλτ
a ŜNJŜŘλŭKφ /NJèŜNJ X l-∃φŭl-YdzφŜdu

Calabaza espagueti con tomates, albahaca y queso parmesano

Rinde: 4 porciones **Costo por porción:** $1.56

Ingredientes

1 calabaza espagueti (de aproximadamente 1 1/2 libras)
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de queso parmesano
1/4 cucharadita de orégano seco
2 cucharaditas de albahaca seca (o 1/2 taza de albahaca fresca picada)
1 taza de tomates cherris (cortados en rodajas finas)
sal y pimienta (a gusto, opcional)

Instrucciones

1. Corte la calabaza a la mitad y coloque ambas mitades hacia abajo en una asadera de vidrio. Agregue aproximadamente 1/4 taza de agua y cúbrala con papel film. Cocínela en el microondas durante 12 minutos o hasta que esté blanda cuando la presione. Déjela tapada durante 3 minutos.

2. En un recipiente grande, bata aceite, albahaca, orégano y 2 cucharadas de queso parmesano. Incorpore los tomates y condiméntelos con un poco de sal y pimienta, a gusto.

3. Raspe la calabaza con un tenedor, agregue las hebras a la mezcla de tomates y revuelva hasta que la preparación sea uniforme. Espolvoree el resto de queso parmesano.

Sopa de tomate cremosa

Esta receta es un gran acompañamiento para cualquier almuerzo o cena y puede servirse con pan o un sándwich.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 taza de cebolla (picada)
2 dientes de ajo (picados)
1 1/2 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
1 1/2 taza de agua
3 tazas de tomates cortados en trozos, bajos en sodio (envasados)
1/2 taza de leche entera
1/2 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue cebolla y ajo, y cocínelos hasta que estén blandos, aproximadamente 3 minutos.

2. Agregue el caldo de pollo, el agua y los tomates. Cocine la preparación hasta que hierva. Baje el fuego y cocine sin tapar durante 25 minutos o hasta que la mezcla comience a espesarse.

3. Retírela del fuego. Pase por la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea, si lo desea. La sopa puede ser con o sin trozos. Vuelva a colocar la sopa en la olla y caliéntela a fuego medio hasta que esté caliente.

4. Incorpore la leche y agregue pimienta negra.

Rinde 6 porciones.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA) es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite www.yourtexasbenefits.com.

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas.