

Septiembre 2024

Viva Bien, Trabaje Bien



El colesterol y usted

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre y que el cuerpo necesita para formar células; Sin embargo, demasiado puede suponer un problema. El colesterol viaja a través de la sangre en proteínas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:

1. La lipoproteína de baja densidad (LDL), conocida como colesterol malo, constituye la mayor parte del colesterol del cuerpo. Los niveles altos de colesterol LDL pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
2. La lipoproteína de alta densidad (HDL), conocida como colesterol bueno, absorbe el colesterol y lo lleva de regreso al hígado para ser eliminado del cuerpo.

Más del 40% de los adultos estadounidenses con colesterol alto no saben que lo tienen, según un estudio publicado en JAMA Cardiology.



El colesterol alto generalmente no presenta síntomas, por lo que la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda que los adultos de 20 años o más se controlen el colesterol cada cuatro a seis años. El colesterol malo puede elevarse por la edad, los antecedentes familiares, ciertas condiciones de salud (por ejemplo, diabetes tipo 2 y obesidad) y factores del estilo de vida. Si bien no puedes controlar todos esos factores de riesgo, puedes tomar medidas para reducir el riesgo de colesterol alto con los siguientes cambios en el estilo de vida:

- **Siga una dieta equilibrada y saludable para el corazón.** Las grasas saturadas y trans pueden aumentar el colesterol, así que concéntrese en las grasas monoinsaturadas (por ejemplo, aceite de oliva, nueces y aguacates) y las grasas poliinsaturadas (por ejemplo, salmón, arenque y margarina). Además, limite las carnes rojas, los alimentos fritos, las carnes procesadas y los productos horneados.
- **Haz ejercicio regularmente.** La AHA recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado cada semana. Agregar ejercicios de resistencia a su rutina al menos dos veces por semana puede ayudar aún más.
- **Evite o deje de fumar.** Fumar tabaco aumenta el colesterol LDL, disminuye el colesterol HDL y puede provocar la acumulación de colesterol en las arterias.
- **Limite el consumo de alcohol.** Si consumes alcohol, hazlo con moderación. Para los hombres, esto generalmente significa hasta dos bebidas por día, y para las mujeres, una bebida por día.
- **Mantenga un peso que sea saludable para usted.** Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar niveles altos de colesterol. Un médico puede ayudar a determinar un plan de control de peso sostenible.

La única manera de saber si tienes colesterol alto es revisando tus niveles. Visite a su médico para hacerse una prueba de colesterol y hablar sobre los riesgos del estilo de vida.

¿Está preparado para un desastre?

Los desastres como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, por lo que es un buen momento para que usted y su familia hagan un plan si necesitan evacuar su hogar o quedar atrapados en el interior durante días. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) recomienda analizar las siguientes preguntas al crear un plan de emergencia:

- ¿Cómo recibiré alertas y advertencias de emergencia?
- ¿Cuál es mi plan de refugio?
- ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
- ¿Cuál es mi plan de comunicación familiar?
- ¿Necesito actualizar mi kit de preparación para emergencias?

También deberá tener en cuenta las necesidades específicas de su hogar, elaborar un [plan de emergencia](#) y ponerlo en práctica con los miembros de su familia. Estos consejos se refieren a su hogar, pero recuerde que las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar. Visite el sitio web de FEMA, [Listo.gov](#), para obtener más información sobre cómo prepararse para emergencias en el hogar, en el trabajo y en la carretera.

Lista de verificación del kit de suministros de emergencia

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Agua | <input type="checkbox"/> Mapas locales |
| <input type="checkbox"/> Alimentos no perecederos | <input type="checkbox"/> Abrelatas manual |
| <input type="checkbox"/> Linterna | <input type="checkbox"/> Radio a batería |
| <input type="checkbox"/> Silbato | <input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios |
| <input type="checkbox"/> Máscara para el polvo | <input type="checkbox"/> Suministros para mascotas |

No se olvide de la línea directa de crisis de salud mental 988

[Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis](#) (988) se lanzó en todo el país en julio de 2022. Al igual que marcar el 911 para emergencias médicas, las personas con angustia emocional o crisis suicida pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para conectarse con consejeros que los escucharán, brindarán apoyo y los conectarán con los recursos. Desde el lanzamiento de 988, los consejeros han respondido a más de 10 millones de llamadas, mensajes de texto y chats. A pesar del volumen, una nueva encuesta reveló que solo el 23% de los estadounidenses están al menos algo familiarizados con el 988.

El 988 brinda atención inmediata y accesible a cualquier persona que experimente angustia relacionada con la salud mental, incluidos pensamientos suicidas, crisis de salud mental o abuso de sustancias, u otras luchas emocionales. Es vital seguir difundiendo el mensaje sobre el 988. Las personas también pueden llamar si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo inmediato.

Rinde: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral cocido
- ½ taza de leche sin grasa o al 1%
- ½ cucharadita de canela
- 1 taza de fruta picada (pruebe una mezcla de - manzanas, plátanos, pasas, bayas, duraznos)
- 2 cucharadas de nueces picadas (pruebe nueces de castilla (walnut) o con almendras)

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Combine el arroz cocido, la leche y la canela en un recipiente para microondas. Cocine en el microondas por 45 segundos en ALTO. Revuelva y caliente por otros 45 a 60 segundos o hasta que toda la mezcla de arroz esté caliente.
3. Divida la mezcla en dos tazones. Cúbralos con fruta y nueces. Sírvalos calientes.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	203
Grasa total	5 g
Proteína	6 g
Sodio	31 mg
Carbohidratos	35 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	10 g

Fuente: MyPlate