



Healthy Living Digest



Edición Mejor Salud de Invierno

Invierno cuidado de los pies para los diabéticos

Cuidado del pie diabético es siempre importante, pero el invierno puede hacer que mantener los pies sanos un reto aún mayor, teniendo en cuenta las amenazas para la salud, como adormecimiento y disminución de la circulación. La humedad del invierno, el frío y la sequedad aumentan el riesgo de problemas de pie diabético. Alrededor del 15 al 20 por ciento de las personas con diabetes terminan en el hospital a causa de una úlcera en el pie o infección, y en algunos casos estos problemas en los pies pueden conducir a la amputación.

Estos son algunos consejos para saber...

Revise sus pies todos los días

Inspeccionar para detectar grietas en la piel, secreción, cambios de color, cambios en el olor, y los callos dolorosos o callosidades.

Elija el calzado adecuado

Cuando usted tiene diabetes, invierno frío y la humedad combinada con una disminución de la circulación pueden aumentar el riesgo de una úlcera en el pie. Hacer seguro que los zapatos de invierno y botas proporcionan calor y protección contra las inclemencias del tiempo.

La hidratación es una necesidad

Daño en los nervios de la diabetes y la mala circulación puede causar disminución de la función de las glándulas humectantes de los pies. Pídale a su médico que le recomiende una buena crema hidratante para el cuidado del pie diabético, y utilizarlo después de bañar sus pies todos los días.

Recorte las uñas de los pies

Uñas de los pies sin recortar o infectados son una causa frecuente de infecciones y úlceras. Las uñas que son gruesas y quebradizas, o decoloradas pueden necesitar atención profesional. Medicare puede cubrir cuidado de las uñas, como parte de la atención del pie diabético si usted tiene un historial de problemas causados por las uñas de los pies.

Control de Azúcar en la Sangre

Mantener su diabetes bajo control es una parte importante del cuidado del pie diabético. Sus pies absorben una gran parte del uso y desgaste diarios

de su cuerpo. Sus pies son uno de los primeros lugares mal control diabético se mostrarán. ¡Tomé el control de tu salud!

Los signos de la enfermedad cardíaca que las mujeres pasan por alto

Si usted es como la mayoría de las mujeres, es probable que esté tan ocupada cuidando de todos los demás, su propio bienestar y la salud tiende a ser la última. La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte de las mujeres en América. Cada año mueren más mujeres de las enfermedades del corazón que los hombres, sin embargo, las enfermedades del corazón y los factores de riesgo asociados a menudo se pierden en las mujeres. Los síntomas de la enfermedad de la arteria coronaria y ataque al corazón, por ejemplo, son a menudo diferentes en las mujeres que en los hombres. Las mujeres también tienen menos probabilidades de recibir tratamiento óptimo para ciertas enfermedades del corazón. Las mujeres son más propensas que los hombres a tener síntomas de ataque cardíaco no relacionados con el dolor en el pecho, como:

- Molestias en el cuello, la mandíbula, hombros, espalda superior o el abdomen
- Dificultad para respirar
- Dolor en el brazo derecho
- Náuseas o vómitos
- Sudoración
- Mareo o vértigo
- Fatiga inusual

La enfermedad arterial coronaria es causada por la acumulación gradual de placa en el interior de las arterias coronarias. Con el tiempo, los depósitos de placa crecen lo suficiente para reducir canales dentro de las arterias, disminuyendo el flujo de sangre al músculo del corazón. A pesar de que las enfermedades del corazón tienden a atacar más tarde en la vida, puede ocurrir a cualquier edad. Hay cosas de ser una mujer que te puede hacer más propensas a problemas cardíacos (por ejemplo, la menopausia y las hormonas).

Aprenda acerca de su riesgo de enfermedad cardíaca. Usted puede ayudar a proteger su corazón mediante la adopción de hábitos saludables para el



Healthy Living Digest



Edición Mejor Salud de Invierno

corazón, por ejemplo, mediante el ejercicio, comer bien, descansar lo suficiente, no fumar y prestar atención a su salud en general.

Sodio y su relación con la hipertensión

Para muchas, pero no todas las personas, la reducción de la ingesta de sodio es muy importante. En el 2010 las directrices de la American Heart Association indican que los estadounidenses deben reducir la ingesta de sodio a menos de 1500 mg al día. A menudo es difícil que la gente se suma miligramos pero dando cuenta de qué alimentos son ricos en sodio, la lectura de etiquetas de los alimentos, y no usar el salero puede ayudar. Para reducir el sodio en su dieta, considere estos consejos:

Seguimiento de la cantidad de sal en su dieta.

Mantenga un diario de alimentos para estimar la cantidad de sodio en lo que come y bebe cada día.

Leer las etiquetas de los alimentos. Si es posible, elegir alternativas bajas en sodio de los alimentos y bebidas que normalmente compran.

Coma menos alimentos procesados. Las papas fritas, comidas congeladas, tocino y embutidos procesados son altos en sodio.

No le agregue sal. Sólo 1 cucharadita de sal tiene 2300 mg de sodio. Use hierbas o especias, en lugar de sal, para añadir más sabor a sus alimentos.

Facilidad en él. Si usted no siente que puede reducir drásticamente el sodio en su dieta de repente, reduzca gradualmente. Su paladar se ajustará con el tiempo.

Casi uno de cada tres adultos y casi 65 millones de estadounidenses sufre de hipertensión, o presión arterial alta. La presión arterial alta causa más de la mitad de todos los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y los casos de insuficiencia cardíaca en los Estados Unidos. También aumenta el riesgo de insuficiencia renal, ceguera y otras consecuencias graves para la salud.

Reconociendo los signos de un ataque cerebral

El ataque cerebral es una emergencia y obtener ayuda y tratamiento es muy importante. Aprenda a identificar rápidamente trazo mediante del **F.A.S.T.**

FACE (Rostro Caído): Pídale a la persona que sonreír. ¿Se le cae un lado de la cara?

ARMS (Brazo Débil): Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Tiene un brazo deriva hacia abajo?

SPEECH (Dificultad para Hablar): Pídale a la persona que repita una frase simple. ¿Está su dificultad para hablar o extraño?

TIME (Tiempo): Si observa alguno de estos síntomas, llame inmediatamente al 9-1-1.

Llegar a un hospital rápidamente será más probable que conduzca a una mejor recuperación. Tenga en cuenta el tiempo del primer síntoma. Esta información es importante y puede afectar las decisiones de tratamiento.

Sopa de Calabaza al Curry

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada

2 dientes de ajo picados

2 1/2 libras de calabaza, pelada, sin semillas y cortado en cubos de 1 pulgada

2 tazas de pollo bajo en sodio o caldo de verduras

1 cucharada más 2 cucharaditas de curry en polvo

2 cucharadas de miel

3 cucharadas de yogur natural sin grasa

Preparación: Calentar el aceite a fuego medio en una olla de 6 cuartos. Agregue la cebolla y saltee hasta que empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Agregue el ajo y sofría por 2 minutos más. Agregue la calabaza, el caldo, el curry en polvo, y llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar hasta que la calabaza esté tierna, de 12 a 15 minutos. Retire del fuego, agregue la miel y puré con un mezclador o por lotes en una licuadora hasta que quede suave Cuchara en tazones y yogur llovizna sobre cada porción.

Calorías: 221

Tamaño de la porción: 5

Tiempo de Cocino: 30 minutos

Information: **Please visit www.primarypartners.org in order to learn more tips to staying healthy.**