



Healthy Living Digest



Edición De Verano

5 Consejos para un verano saludable!

- 1. Beba mucha agua:** El agua limpia el cuerpo y permite que el cuerpo funcione de manera más eficiente. Beber un mínimo de ocho vasos de 8 onzas de agua al día.
- 2. Establecer un sistema de apoyo:** Cómo conseguir una conexión con familiares y amigos y mantenerse activo mantiene el cuerpo móvil y sentirse bien. Tener un buen sistema de apoyo le ayudará a mantenerse en el camino.
- 3. Coma comidas pequeñas con más frecuencia:** Es importante tener en cuenta el tamaño de la porción cuando se come fuera. Tome decisiones más saludables es mejor para su peso y le ayudará a sentirse mejor.
- 4. Diversión bajo el sol:** Evite estar en el sol del mediodía cuando el sol es intenso. Siempre use protector solar con un mínimo de SPF 15.
- 5. Obtener una buena noche de descanso:** Bien descansado la gente no sólo lidiar mejor con el estrés, pero también puede tener mejor control sobre sus apetitos.

Verano Protección de la piel:

Usted probablemente está en el hábito de embalaje protector solar para un día en la playa o la piscina. Pero el sol está ahí arriba los 365 días del año. Usted necesita protección mucho de ese tiempo para reducir su exposición total durante la vida. Practique estos conceptos básicos de protección solar durante todo el año para dar a su piel la mejor oportunidad de la salud a largo plazo.

- 1. Beba líquidos en abundancia:** Objetivo de beber 6 a 8 vasos de agua por día. En el momento en que tenga sed, su cuerpo ya está deshidratado. Para las personas mayores, la sensación de sed disminuye a medida que envejecemos.
- 2. Elige la ropa adecuada con los accesorios:** Cuando sea posible, usar mangas largas sueltas, ligeras y de colores claros para ayudar a proteger su piel del sol, mientras que también permite que tu piel respire.
- 3. Encienda el aire acondicionado:** El aire acondicionado es importante cuando se está caliente y húmedo fuera. Durante una ola de calor,

si usted no tiene aire central o un acondicionador de aire ambiente, pasar parte o la mayor parte de cada día en lugares con aire acondicionado, incluyendo la casa de un amigo, un centro comercial, centros de ancianos o sala de cine.

4. Esté atento a un golpe de calor: Es muy importante observar los signos de un golpe de calor, especialmente para las personas mayores. Algunos de los signos que debe buscar son confusión, desorientación, piel seca, cansancio excesivo, dolor de cabeza, letargo, náuseas y un pulso rápido.

5. Use protección solar: Protector solar es un componente importante para la prevención de las quemaduras solares. Puedes buscar un protector solar que bloquea los rayos UVA y UVB, y también tienen un factor de protección solar (SPF) de 15 o más. Asegúrese de aplicarlo 15 a 30 minutos antes de exposición.

4 Consejos para Comer Saludable con COPD

- 1) Limitar o **evitar la cafeína** por completo, ya que podría interferir con su medicamento. Las bebidas con cafeína: café, té, refrescos, tales como refrescos de cola y bebidas energéticas como Red Bull.
- 2) **Limite los productos lácteos** en su dieta. Algunas personas encuentran que los productos lácteos como la leche y el queso hacen flema espesa.
- 3) **Beber mucha agua.** Aumentar el consumo de agua podría ayudar a aflojar el exceso de flema.
- 4) Trate de comer cinco a seis comidas pequeñas al día, en lugar de tres grandes. Comer más pequeños medios comidas ayuda a evitar llenar su estómago demasiado y dar a sus pulmones suficiente espacio para expandirse, haciendo la respiración más fácil.

Reconociendo los signos de accidente cerebrovascular

El accidente cerebrovascular es una ayuda de emergencia y la obtención y el tratamiento es muy importante. Aprenda a identificar rápidamente derrame cerebral mediante el uso de la prueba de FAST (en inglés); CBDT (en español)



Healthy Living Digest



Edición De Verano

CARA: Pídale a la persona que sonreír. ¿Se le cae un lado de la cara?

BRAZOS: Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Tiene un brazo a la deriva a la baja?

DISCURSO: Pídale a la persona que repita una frase simple. ¿Es su forma de hablar arrastrando las palabras o extraño?

TIEMPO: Si usted observa alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 inmediatamente.

Llegar a un hospital rápidamente será más probable que conducen a una mejor recuperación. Tenga en cuenta la época del primer síntoma. Esta información es importante y puede afectar decisiones de tratamientos.

Los signos de fibrilación auricular

Un corazón en la fibrilación auricular no late de manera eficiente. Puede que no sea capaz de bombear suficiente sangre a su cuerpo con cada latido del corazón.

Síntomas

- La palpación: (sentimientos que su corazón está perder el ritmo, revoloteando, o golpeando demasiado duro o rápido)
- Dificultad para respirar
- Debilidad o problemas ejercicio
- Dolor en el pecho
- Mareo o desmayo
- Fatiga (cansancio)
- Confusión

A pesar de la fibrilación auricular en sí no es peligrosa para la vida, las complicaciones de la enfermedad pueden ser. Un riesgo importante para las personas con fibrilación auricular es movimiento, y más del 70 por ciento de las personas con fibrilación auricular que tienen un accidente cerebrovascular morirá a causa de un derrame cerebral, según la National Stroke Association. Es muy importante mantener una línea abierta de comunicación con su médico. Su médico puede tomar una decisión informada sobre su salud. Informe a su médico hoy mismo acerca de cualquier nuevo o que empeora problemas de salud.

Recetas Rápida de verano

Ensalada de pepino Tropical

195 calorías

2 cucharitas de jugo de limón

1 cucharitas de aceite de oliva

2 cucharitas de Esplenda

1 cucharita de vinagre de arroz

¼ cucharita de pimienta rojo molido

1 pepino Inglés mediano, corte ¾-dados pulgadas

1 aguacate, corté en dados de ¾ de pulgada

1 mango, cortado en dados ¾ pulgadas

¼ de taza de cilantro fresco picado

Preparación: Batir el jugo de limón, Esplenda, aceite de oliva y pimientos rojos triturados en un tazón grande hasta que se mezclen. Pepinos y los mangos de los dados en piezas de ¾ pulgadas de cubo y combinar en un tazón grande. Dados aguacate en trozos de ¾ pulgadas y añadir a la mezcla de pepino y mango. Combine todos los ingredientes y la parte superior con el cilantro cortado en cubitos. Decorar con ralladura de limón.

- **Please visit www.primarypartners.org in order to see our full list of community events and seasonal digest.**