

VIVA BIEN TRABAJE BIEN



Consejos de salud y bienestar para el trabajo y la vida, presentado por Cedar Haven Healthcare Center

Proteja a su hijo de los cigarrillos electrónicos

El uso de los cigarrillos electrónicos se ha incrementado significativamente en los últimos años, en especial en los adultos jóvenes en los Estados Unidos. Según el informe, los cigarrillos electrónicos se utilizan entre los jóvenes y adultos jóvenes: Según el informe del Secretario General de Salud Pública, el uso de cigarrillos electrónicos por estudiantes de la escuela secundaria aumentó en un 900 por ciento entre 2011 y 2015.

El líquido utilizado en los cigarrillos electrónicos contiene nicotina y otras sustancias químicas dañinas, incluidos metales pesados y agentes cancerígenos. La nicotina líquida que se utiliza en los cigarrillos electrónicos viene en diferentes sabores, muchos de los cuales son atractivos, y nocivos, para los niños.

Sin importar cómo se consuma, la nicotina es una droga altamente adictiva y tiene claros efectos neurotóxicos, especialmente en cerebros en desarrollo. Por desgracia, muchos adultos jóvenes no se dan cuenta de los efectos secundarios dañinos de los cigarrillos electrónicos.

Explíquelo a su hijo adolescente que un cigarrillo electrónico es tan mortal y adictivo como un cigarrillo normal. Para obtener más información, visite <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado.

© 2017 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Febrero: Mes del Corazón Estadounidense

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte tanto entre los hombres como entre las mujeres en los Estados Unidos, y causan alrededor de 610,000 muertes al año. Las enfermedades cardíacas son extremadamente costosas, lo que representa un costo para los Estados Unidos de \$207 mil millones anuales en el costo de atención médica, medicamentos y pérdida de productividad.

Afortunadamente, las enfermedades cardíacas se pueden prevenir al llevar un estilo de vida saludable y controlar adecuadamente las afecciones médicas. El Mes del Corazón Estadounidense, organizado por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA), está pensado para crear conciencia acerca de las enfermedades cardíacas y la forma en que las personas pueden prevenirlas. Algunas estrategias simples de prevención y cuidado personal incluyen las siguientes:

- Visite a su médico de atención primaria de forma regular.
- Evite fumar.
- Mantenga un peso saludable.
- Limite la ingesta de sodio.
- Siga una dieta bien equilibrada y saludable.
- Haga ejercicios de forma regular.
- Controle sus niveles de estrés.
- Limite su consumo de alcohol.

El [sitio web](#) de la AHA proporciona una lista detallada de factores de riesgo y síntomas comunes asociados con las enfermedades cardíacas. Si le preocupa su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o desea encontrar más información sobre la afección, visite el sitio de la AHA y comuníquese con su médico de atención primaria.

SOPA DE VERDURA Y POLLO CON COL

2 cucharaditas de aceite vegetal
½ taza de cebolla (picada)
½ taza de zanahoria (picada)
1 cucharadita de tomillo molido
2 dientes de ajo picados
2 tazas de agua o caldo de pollo
¾ taza de tomates cortados en cubos
1 taza de pollo cocido, sin piel y cortado en cubos
½ taza de arroz integral cocido
1 taza de col rizada (picada, aproximadamente una hoja grande)

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una cacerola mediana. Agregue la cebolla y la zanahoria. Sofría hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente de cinco a ocho minutos.
2. Agregue el tomillo y el ajo. Sofría durante un minuto más.
3. Agregue el agua o el caldo, los tomates, el arroz cocido, el pollo y la col.
4. Cocine de 5 a 10 minutos.

Rinde: 3 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	180
Grasas totales	5 g
Proteínas	17 g
Carbohidratos	16 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	85 mg
Azúcar total	2 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
(United States Department of Agriculture, USDA)

3 consejos para organizar una fiesta segura de Super Bowl

La edición n.º 51 del Super Bowl se llevará a cabo el 5 de febrero de 2017. Es una tradición para muchos estadounidenses organizar una fiesta para ver el evento del Super Bowl cada año. En muchas de estas fiestas hay mucho alcohol y comida. Como en cualquier fiesta donde se sirve comida y bebida, es importante que tenga en cuenta las siguientes pautas:

- **Tenga en cuenta las alergias a los alimentos.** Una reacción alérgica a la comida puede poner en riesgo la vida de alguien. Pregunte a sus invitados si tienen alguna alergia a los alimentos antes de empezar a cocinar para que pueda evitar servir cualquier alimento al que puedan ser alérgicos.
- **No permita que sus invitados conduzcan a casa alcoholizados.** Históricamente, el domingo del Super Bowl ha ganado, por desgracia, la reputación de ser uno de los días del año en que más personas manejan alcoholizadas. Si sirve alcohol en su fiesta, asegúrese de no permitir que sus amigos conduzcan a casa alcoholizados.
- **Siga las instrucciones para servir y preparar alimentos de manera segura.** Uno de cada seis estadounidenses se enferma al consumir bebidas o alimentos contaminados cada año. Asegúrese de seguir las [prácticas](#) recomendadas de seguridad de los alimentos en su fiesta para evitar enfermedades relacionadas con los alimentos.

DATOS INTERESANTES DEL SUPER BOWL EN 2016,



111.9 millones de personas miraron la edición n.º 50 del Super Bowl



43.3 millones de estadounidenses organizaron una fiesta de Super Bowl



Los estadounidenses consumieron **1.3 mil millones** de alitas de pollo durante la edición n.º 50 del Super Bowl



El 53% de los espectadores de la edición n.º 50 del Super Bowl consumió cerveza

Fuente: National Retail Federation 2016 Super Bowl Spending Survey, National Chicken Council and Nielsen Company

