

Mantenga su ingenio Ejercite su mente.

¿Cómo está su energía mental? ¿A menudo pierde la concentración en el trabajo o durante conversaciones? ¿Quiere reducir la dificultad para pensar o “neblina cerebral” para mejorar su capacidad de pensar y aprender? Ante la sobrecarga de información y los horarios agitados, muchas personas encuentran que su enfoque se va a la deriva, alejándose de la tarea en cuestión.

Puede entrenar su cerebro para procesar y recordar información de manera eficaz. Practique usar estas ayudas cerebrales de la vida diaria:

Reduzca las distracciones. Identifique una tarea en la cual concentrarse y, cuando sea posible, ignore todo lo demás, inclusive su teléfono, mensajes de correo electrónico e interrupciones. Enfrente tareas complejas cuando esté más alerta.

Mantenga su mente aguda. Disfrute de desafiantes rompecabezas y crucigramas todos los días. Desarrolle pasatiempos o estudie nuevos temas de manera que esté constantemente aprendiendo algo distinto. En el trabajo, tal vez podría explorar oportunidades de capacitación avanzadas.

Cultive relaciones saludables. La interacción regular con otras personas puede brindar el mejor tipo de ejercicio mental.



Así como su cuerpo necesita ejercicio para mantenerse en buena forma física, el cerebro necesita actividad enfocada para mantenerse en buena forma mental.

Alivie habitualmente la tensión mental. Hay estudios que han asociado el estrés crónico con la pérdida de la memoria.

Elija una dieta que estimule el cerebro. Esto incluye pescado y otros alimentos que contengan proteínas magras, además de mucha fruta y vegetales a diario. Evite el alcohol y las grasas saturadas; el consumo constante puede incrementar el riesgo que uno tiene de desarrollar demencia y afectar negativamente la concentración y la memoria.

Duerma de 7 a 9 horas todos los días. La privación del sueño pone en peligro su memoria, creatividad, capacidad de resolver problemas y habilidades críticas de razonamiento.

Elija ejercicio cardio que haga al corazón bombear más sangre. Lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Las pausas para hacer ejercicio pueden ayudar a que uno supere la fatiga mental y el desplome de energía que ocurren por la tarde.

El otoño es la estación de estos favoritos

Por Cara Rosenbloom, RD

El mes de septiembre es el Mes de la importancia de comer más frutas y verduras.



El otoño es el momento perfecto para morder una pera recién cosechada o saborear un nuevo tipo de calabaza. A continuación mencionamos nuestros principales cultivos favoritos para probar en esta estación:

• **Peras:** Ya sea que prefiera las peras tipo Bosc, Bartlett o Anjou, una pera madura es deliciosa en ensaladas (acompañelas con queso de cabra), agregada a una sopa o escalfada para el postre. Las peras están maduras cuando el cuello cede suavemente a la presión ejercida por el pulgar.



• **Arándanos agrios:** De color rojo escarlata, ácidos y succulentos, los arándanos agrios tienen un alto contenido de antioxidantes, los que incluyen la vitamina C. Agregue estas joyas frescas y brillantes a la avena, las ensaladas de frutas, los batidos y a las compotas y las salsas de la estación.



• **Coles de bruselas:** Si no le gustan las coles de bruselas, esto significa que no las está preparando bien. Córtelas por la mitad, combínelas con aceite de oliva, vinagre balsámico y jarabe de arce, y áselas con el corte hacia abajo a una temperatura de 425°F por 25 minutos.



Calabacines: De la calabaza a la calabaza bellota, el otoño no está completo hasta que uno haya disfrutado de los calabacines de la estación y su gran contribución de vitamina A. No se olvide de asar las deliciosas semillas de calabaza para un bocadillo crujiente.



Zanahorias: Estos alimentos básicos de color naranja brillante son robustos y dulces. Están en su período de punta en el otoño y se pueden almacenar bien por meses. Cómalas crudas como bocadillos, hornéelas en bizcochitos de zanahoria, agréguelas a los sofritos y rállelas para incorporarlas a la salsa para fideos.



Remolachas (betarragas): Las remolachas, hervidas o asadas, son deliciosas, pero ¿sabía que también pueden comerse crudas? Corte las betarragas crudas en tiras o en tajadas finas para usarlas en ensaladas, sándwiches y enrollados para agregar una textura crujiente y un sabor dulce y natural. Busque remolachas Chioggia que tienen anillos rojos y blancos en su interior.





El mes de septiembre es el Mes de la educación sobre el colesterol.

Actúe ya: Colesterol saludable

Su salud cardiovascular depende de niveles de colesterol en la sangre saludables y fuertes. Dado que el nivel alto de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (colesterol LDL o malo) alto y los niveles bajos de colesterol de lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL o bueno) no tienen síntomas, uno no sabrá si su nivel no es saludable sino hace que verifiquen sus niveles. Un análisis de sangre es la única forma de detectarlo.

Dependiendo de los factores de riesgo que pueda tener para el colesterol anormal, hágase una prueba cada 4 a 6 años después de los 20 años, a menos que su profesional de salud le indique lo contrario.

Mientras tanto, hay mucho que puede hacer. Junto con una dieta más nutritiva y pérdida de peso, el mantenerse físicamente activo puede ayudar a revertir el colesterol no saludable. No está claro exactamente cómo el ejercicio ayuda a mejorar los niveles de colesterol.

Los estudios sugieren que la actividad física regular:

- Reduce los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre).
- Aumenta el colesterol HDL, el colesterol bueno.
- Puede no tener mucho impacto en el LDL, el colesterol malo, a menos que la combine con cambios en la dieta y pérdida de peso. Si tiene los factores de riesgo mencionados anteriormente, consulte a su profesional médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

¿El tipo de ejercicio necesario para reducir el colesterol? La Sociedad Americana del Corazón (*American Heart Association*) y el Instituto Americano de Medicina del Deporte (*American College of Sports Medicine*) recomiendan que las personas realicen ejercicio aeróbico repetitivo (cardio) la mayoría de los días de la semana utilizando múltiples grupos musculares. Los ejemplos incluyen ciclismo, natación, caminata, máquinas elípticas y máquinas de step.

Objetivo de ejercicio semanal: Realice al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada (por ejemplo, caminar rápido) o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa (por ejemplo, trotar) en el transcurso de la semana.

El mes de septiembre es el Mes nacional de la obesidad infantil.



Obesidad infantil

Aproximadamente uno de cada cinco niños en edad escolar es obeso, lo que aumenta su eventual riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión y osteoartritis. Los niños y jóvenes con sobrepeso también son objeto de intimidación y acoso.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y los Institutos Nacionales de Salud (NIH) recomiendan a los padres que se informen sobre cómo prevenir la obesidad infantil y cómo ayudar a los niños que ya son obesos a que aminoren su aumento de peso. No se debe poner a los niños con sobrepeso en dietas restrictivas. En cambio, trabaje con el pediatra de su niño o con un dietista en un plan de nutrición y ejercicio saludable, y haga que toda la familia participe con hábitos saludables.

Es importante que los padres den un buen ejemplo. Practique actividad física regular y una alimentación saludable. Reduzca el consumo de comida rápida y sirva comidas y bocadillos familiares con muchas verduras, frutas, granos integrales y proteínas. Enfátice tomar agua en lugar de bebidas azucaradas y limite los jugos con alto contenido de calorías.

Anime a los niños a practicar deportes, pasear a un perro y realizar otras actividades físicas durante al menos 60 minutos en el transcurso del día. Asegúrese también de que su niño duerma al menos ocho horas todas las noches. El no dormir lo suficiente aumenta el riesgo de obesidad más adelante en la vida.

Obtenga más información en [cdc.gov/healthyweight/children/index.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/children/index.html).



P: Qué es la inmunidad colectiva?

R: La inmunidad colectiva, o inmunidad comunitaria, se refiere al número de

personas en un grupo con inmunidad a una infección. Si una gran cantidad de personas dentro de un grupo es inmune a un virus, las que aún son susceptibles tienen menos probabilidades de infectarse. ¿Por qué? El virus tiene dificultades para propagarse en un gran grupo de personas que ya son inmunes a éste.

La inmunidad colectiva protege a las personas vulnerables.

La propagación de la enfermedad va más lenta cuando la mayoría de las personas no contrae ni transmite la infección. Esto ayuda a proteger a las personas que no son inmunes o que son susceptibles a complicaciones. Las personas mayores, las mujeres embarazadas y las personas con afecciones crónicas o sistemas inmunes debilitados son más susceptibles a las infecciones.

La vacunación mejora la inmunidad colectiva. Permite que un gran número de personas desarrolle inmunidad de manera segura y rápida. Las vacunas eliminan la necesidad de contraer enfermedades graves, como la poliomielitis y el sarampión, para que uno se vuelva inmune. — Elizabeth Smoots, MD



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

9.2020