

brand new day

A Bright HealthCare Company



EL HÁBITO SALUDABLE

OTOÑO DE 2021

Tema destacado
*La influenza tiene un
impacto devastador*

¡Con una receta
saludable en el
interior!

Cómo prevenir y
reducir la presión
arterial alta



EN ESTA
EDICIÓN

2 - *La influenza tiene un impacto
devastador*

3- *Desarrolle el equilibrio*

6 - *Aprenda sobre la presión arterial
alta*

7 - *Mantenga el control (de su vejiga)*



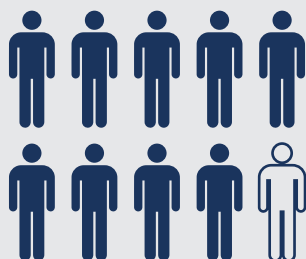
TEMA DESTACADO

La influenza tiene un impacto devastador en los adultos de 65 años o más.

En los Estados Unidos, la influenza afecta a los adultos de 65 años o más con altas tasas de hospitalización y muerte, más que cualquier otro grupo de edades.

En la temporada de influenza de los EE. UU., los adultos de 65 años o más representaron aproximadamente el:

90%
de muertes
relacionadas con
la influenza



70%
de hospitalizaciones
relacionadas con la
influenza



80%

de los adultos de 65 años o más viven con varias enfermedades crónicas, muchas de las cuales se relacionan con un mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la influenza y resultados serios.

Ataque cardíaco y neumonía

- Los adultos mayores tienen de **3 a 5 veces más probabilidades de sufrir de un ataque cardíaco por primera vez o posterior** en las primeras semanas después de haber tenido la infección de influenza e incluso pueden correr un mayor riesgo unos meses después.
- Después de tener influenza, los adultos mayores son más propensos a desarrollar **neumonía, la complicación más común** de la influenza.

Comuníquese con su médico o con cualquier farmacia hoy mismo para programar la aplicación de la(s) vacuna(s) o llame a Servicios para Miembros de Brand New Day para obtener ayuda al 1-866-255-4795, TTY 711.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2021): Influenza. Obtenido del sitio <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm>

DESARROLLE EL EQUILIBRIO



¡Los ejercicios en la piscina pueden ayudarle a desarrollar la fuerza y el equilibrio que necesita!

La piscina es un lugar excelente para desarrollar la fuerza y, a la vez, evitar el riesgo de caídas. A diferencia de las formas tradicionales de entrenamiento de fuerza, la presión del agua ofrece un alivio para las articulaciones y, al mismo tiempo, mejora el equilibrio. Es un lugar excelente para fortalecer la capacidad para caminar y mejorar la fuerza aeróbica; ¡vea qué tan lejos puede caminar a un ritmo cómodo!

Pruebe estos ejercicios en una piscina o en el suelo para mejorar su fuerza, flexibilidad y equilibrio.

- Sostenga el borde de la piscina o, si está en el suelo, utilice una silla con ambas piernas juntas. Extienda el brazo libre frente al cuerpo y luego súbalo por encima de la cabeza. Mantenga cada posición unos 3 a 5 segundos; repita 3 veces. Luego, cambie al otro brazo y repita el ejercicio.
- Ahora aumente ese ejercicio, mientras extiende el brazo hacia arriba, haga una zancada hacia atrás con esa misma pierna y doble la rodilla que está más cerca de la pared o de la silla y dé un paso hacia atrás con la otra pierna. Repita 3 veces. Luego, cambie al otro brazo y pierna y repita el ejercicio.



Huevos revueltos con verduras

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de verduras surtidas, crudas y picadas (cebollas, pimientos rojos, tomates, brócoli, calabacines, calabazas de verano, espárragos, setas, etc.)
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de salsa de tomate con trozos

Instrucciones

Paso 1: En un tazón pequeño, mezcle los huevos y el agua con un batidor hasta que queden bien mezclados.

Paso 2: En una pequeña sartén de hierro fundido, caliente el aceite a fuego medio y agregue las verduras. Saltee hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes (aproximadamente de 2 a 3 minutos).

Paso 3: Agregue los huevos vertiéndolos sobre las verduras. Cocine revolviendo constantemente.

Paso 4: Condimente con sal marina y pimienta negra y coloque la salsa encima.

Recursos El Instituto de Medicina Funcional (2016), receta de huevos revueltos con verduras del Plan de comidas cardiometabólicas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción):

Calorías: 200

Grasas (g): 14

Grasas saturadas (g): 3

Colesterol (mg): 374

Sodio (mg): 271

Hidratos de carbono (g): 7

Fibra (g): 3

Proteína (g): 14

JUEGOS MENTALES



Sudoku

	2	7			5	1		
							5	4
	4				6	7		9
7			6	1		3	8	2
2	6	4		9	3			7
4		5	1				9	
9	7							
		8	2			4	7	

© 2013 KrazyDad.com

Complete los cuadrados en blanco para que cada fila, cada columna y cada bloque de 3 por 3 contengan todos los dígitos del 1 al 9.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA

¿Qué necesita saber sobre la presión arterial alta?

La presión arterial alta es la causa principal de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en los Estados Unidos. También puede dañar los ojos y los riñones. Uno de cada tres adultos estadounidenses tiene presión arterial alta y solo la mitad de ellos la tiene controlada.

“El corazón nunca descansa”.

El número indicado arriba se llama presión sistólica. Es la presión en los vasos sanguíneos del cerebro, por ejemplo, mientras el corazón bombea sangre al resto del cuerpo. El número indicado abajo se llama presión diastólica. Es la presión en los vasos sanguíneos mientras el corazón se llena de sangre y se prepara para bombear de nuevo. Este ciclo de bombeo y llenado se repite aproximadamente una vez por segundo durante toda su vida.

Consuma una dieta saludable.

Elija alimentos bajos en grasas trans y sodio (sal). La mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen más sodio de lo recomendado. Todas las personas de 2 años o más deben consumir menos de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día. Los adultos de 51 años o más, los afroamericanos de todas las edades y las personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben consumir una cantidad incluso menor: solo 1,500mg de sodio por día.

Nutrition Facts	
Serving Size (324g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 2g	
Vitamin A 280% • Vitamin C 50%	
Calcium 8% • Iron 8%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Sodio normal versus bajo

Lea las etiquetas de información nutricional para encontrar las opciones con niveles de sodio más bajos.

Consejos que puede aplicar para reducir el consumo de sodio

- Elija verduras frescas, congeladas (sin salsa) o enlatadas sin sal agregada.
- Conozca cuáles son los términos que comúnmente indican un mayor contenido de sodio: “encurtido”, “curado”, “en salmuera” y “caldo”.
- Siga el plan de alimentación de los Enfoques dietéticos para prevenir la hipertensión (DASH): <http://go.usa.gov/p3C>.



La mayor parte del sodio que consumimos proviene de alimentos preparados en restaurantes y alimentos procesados (y no del salero).

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, C. D. C. (2021, July 19). Facts about hypertension. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Nearly%20half%20of%20adults%20in,are%20taking%20medication%20for%20hypertension.&text=Only%20about%201%20in%204,have%20their%20condition%20under%20control.>

MANTENGA EL CONTROL (DE SU VEJIGA)

Existen muchas causas para la incontinencia (pérdida de orina) y esta afecta a las personas de todas las edades. Se ven afectados tanto los hombres como las mujeres, y **nadie debe sentirse avergonzado** de hablar con su médico al respecto. Incluso si su problema es leve, asegúrese de expresarlo.



Consejos rápidos:

- ¡Los ejercicios de Kegel pueden ayudar! Aprenda este ejercicio fácil para lograr un control adicional: comience con la vejiga vacía. Imagine que debe dejar de orinar. Contenga durante 5 segundos, luego repita el ejercicio varias veces. Trate de agregar este ejercicio a diario para fortalecer el piso pélvico y reducir las pérdidas de orina no deseadas.

- Revise sus medicamentos, incluidos los recetados y de venta libre, con su médico. Es posible que su médico pueda ajustar los medicamentos que pueden resolver el problema de la vejiga.

- Por último, limite el consumo de líquidos, como las bebidas por la noche, 3 a 4 horas antes de acostarse para reducir la probabilidad de tener un problema inesperado mientras está descansando. La limitación del consumo de bebidas antes de acostarse también ayudará a tener una mejor noche de sueño sin las interrupciones de levantarse para usar el baño. Es posible que con esto logre hacer ajustes que marcarán la diferencia.

6	1	8	2	3	9	4	7	5
9	7	2	4	5	8	6	3	1
4	3	5	1	6	7	2	9	8
2	6	4	8	9	3	5	1	7
1	8	3	5	7	2	9	4	6
7	5	9	6	1	4	3	8	2
5	4	1	3	8	6	7	2	9
3	9	6	7	2	1	8	5	4
8	2	7	9	4	5	1	6	3



LOS HÁBITOS SALUDABLES

brand new day

A Bright HealthCare Company
.....

Los programas especializados incluyen:

Diabetes, Demencia, Insuficiencia renal crónica en estado terminal (ESRD), Insuficiencia cardíaca congestiva (ICC), Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), Salud conductual

Horario:

Todo el año | De lunes a viernes, de 8 am a 8 pm
Del 1 de octubre al 31 de marzo | De lunes a domingo, de 8 am a 8 pm

bndhmo.com

¿Necesita ayuda?
Estamos aquí para
ayudar.
1-866-255-4795
TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
.....
A Bright HealthCare Company
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809