

P de salud Perspectivas

Octubre 2018

"Su fuente para un estilo de vida sano y feliz"

DIGERIR

Inspírese para Avanzar: Nutra su Cuerpo

Tenemos opciones cuando se trata de lo que hacemos con nuestro tiempo. Cuando intente resolver un problema difícil, afrontar un día o una situación estresante, pruebe una actividad que nutra su cuerpo y su mente.:

- **Vaya a caminar.** Salir a caminar es un sendero hacia la recuperación, un paso hacia la salud preventiva y puede dejar en el polvo una enfermedad grande como enfermedad cardíaca y diabetes. Aléjese del dolor de espalda, los malos humores, la obesidad y camine hacia una vida más larga y más feliz.
- **Tome un paseo en bicicleta.** Montar en bicicleta quema mega calorías, construye un corazón más fuerte e incluso una carrera rápida puede despejar su mente.
- **Siéntese en silencio y medite.** La meditación lo lleva más allá del ocupado tráfico mental de la mente hacia el silencio y la paz de la conciencia expandida. La meditación diaria puede reducir la depresión, la ansiedad y revertir algunos marcadores del envejecimiento.

Tomar la decisión y tomar medidas para cuidarse lo pone en una mejor posición para enfrentar los desafíos que la vida presenta. Una de sus principales responsabilidades es hacer algo bueno por usted hoy.

"NUESTROS CUERPOS son nuestros jardines de los cuales nuestros deseos son jardineros."

William Shakespeare



EN ESTA EDICIÓN: Comer para la Salud Mental | 5 Formas de Consentirse sin Comer Nada | Mejore su Sonrisa
Detectando el Cáncer de Mama Temprano | Tómese un Fin de Semana Libre



Comer para LA SALUD MENTAL

Durante períodos estresantes, puede ser tentador omitir una comida, comer comida chatarra para mayor comodidad y, en general, ignorar nuestras necesidades básicas. Cuando está en medio de una crisis o simplemente está exhausto, tomarse el tiempo para planear o preparar una comida saludable puede parecer una pérdida de momentos preciosos. No parece que haya suficiente tiempo en el día y algo tiene que ceder, pero ¿estamos eligiendo sabiamente?

En el momento en que más necesitamos cuidarnos bien y nutrir nuestros cuerpos con alimentos sanos, es probable que hagamos lo contrario. Si decidimos que nuestra necesidad física de nutrición no es importante o que estamos demasiado ocupados, sabotamos nuestros mejores intereses. Fortalezcase física, emocional y espiritualmente al:

- **Hacer un esfuerzo extra para obtener y comer alimentos nutritivos.** Dele a su cuerpo todas las vitaminas, minerales y nutrientes que necesita.
- **Comer alimentos integrales como frutas, verduras, carnes magras y cereales integrales es anteponerse a usted mismo y a sus necesidades.** La comida es el combustible que lo apoya. Es energía, pura y simple.
- **Sigue una lista de compras.** Compre solo las comidas que sean consistentes con su misión de prosperar.

La comida es la herramienta perfecta entre la mente y el cuerpo, y lo que elige poner en su cuerpo determina lo que se convierte en su vida.

5 Maneras de Consentirse Sin Comer Nada

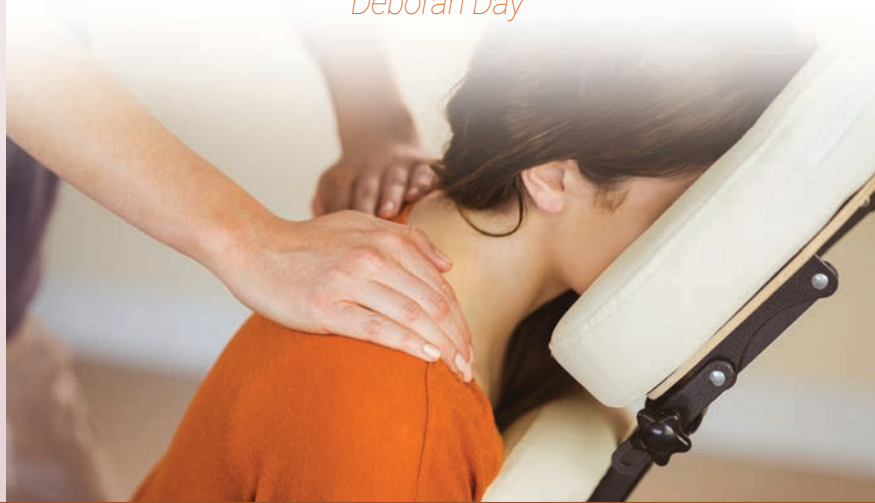
Si eres humano, ocasionalmente se consiente a sí mismo de formas no particularmente saludables. Para muchos, el primer pensamiento para un placer es la comida. Si bien un placer ocasional menos saludable está bien, puede ser útil encontrar formas de consentirse sin alimentos, incluyendo:

1. **Tomar una siesta.** Tome tiempo para dormir un poco más.
2. **Un baño caliente.** Eche sales de Epsom y tenga un libro a mano.
3. **Escuche música.** Encienda sus canciones o artistas favoritos.
4. **Escapes creativos.** Rellene su alma con pasatiempos o manualidades. No solo es relajante y agradable, sino que también puede obtener un gran sentimiento de logro haber creado algo.
5. **Consíentase con un masaje.** Cuando su cuerpo se siente bien, es más fácil hacer que su mente siga.

¡El estrés lentamente causa estragos en su salud y bienestar y nutrirse todos los días con autocuidado es una necesidad!

“ALIMENTARSE USTED MISMO de una manera que le ayude a florecer en la dirección que desea ir es alcanzable, y usted vale la pena el esfuerzo.”

Deborah Day



RECETA DEL MAS



Espinaca Bebé con Aceite de Oliva Caliente y Nueces

- | | |
|--|--|
| ¾ taza de nueces | 2 cucharadas de vinagre de vino blanco |
| 6 tazas de espinaca bebé fresca | Sal y pimienta |
| 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen | |

Combine las nueces y el aceite en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos, hasta que las nueces estén tostadas. Mezcle las espinacas con vinagre y sazone con sal y pimienta. Cubra con nueces y rocíe con aceite de oliva tibio.

Mejore SU SONRISA

Su boca es el punto focal de su rostro y una sonrisa radiante emana calidez y amabilidad. La salud de su boca y dientes puede crear cambios dramáticos en su apariencia general y confianza. Una gran parte del autocuidado comienza con el cuidado oral.

MEJORE LA SALUD DE SU SONRISA:

► ELIMINE LOS HÁBITOS QUE DAÑAN SUS DIENTES:

- Comer durante todo el día con bocadillos almidonados y azucarados.
- Evite los productos de tabaco.
- El estrés crónico y roer los dientes erosionan el esmalte blanco brillante externo.

► HACER QUE EL CUIDADO DENTAL SEA PARTE DE SU CUIDADO PERSONAL:

- Combata las manchas de forma natural cepillándose los dientes con bicarbonato de sodio en casa una vez al mes.
- Cepílese y use hilo dental todos los días. Siempre cepílese los dientes antes de acostarse.
- Reemplace su cepillo de dientes cada 3 meses.
- Visite a su dentista regularmente.

Una buena higiene oral mejora su salud general. No olvide cepillarse la lengua para eliminar las bacterias y prevenir el mal aliento. Si desea una sonrisa saludable, debe cuidar sus dientes y encías.



“Nada de lo que lleva es tan importante como su **SONRISA.**” *Connie Stevens*

DETECTANDO El Cáncer de Mama Temprano

Aún no se puede prevenir el cáncer de mama, pero puede tomar tres pasos importantes para aumentar sus probabilidades de encontrarlo antes de que se propague.

1. Hacer un chequeo al propio seno una vez al mes.

Familiarícese con la apariencia y sensación normal de sus senos. Busque un bulto, cambio en el tamaño o la forma del seno, hoyuelos en la piel, un pezón hacia adentro, secreción, piel escamosa, roja o hinchada

2. Visite a su proveedor para un examen una vez al año.

Esto incluye un examen pélvico de rutina, prueba de Papanicolaou y el médico realizará un breve examen de mamas.

3. Fundación Nacional contra el Cáncer de Mama recomienda que las mujeres de 40 años o más reciban una mamografía todos los años.

Una mamografía es una radiografía de la mama que puede detectar cáncer antes de que un bulto sea lo suficientemente grande para ser detectado por contacto.

La detección temprana significa encontrar el cáncer antes de que se propague. Visite <https://bit.ly/2v5PqO1> para obtener un recurso gratuito, 3 pasos para la detección temprana.



15 de octubre es el Día Mundial del Lavado de Manos.

¡Siempre Lávese las manos!

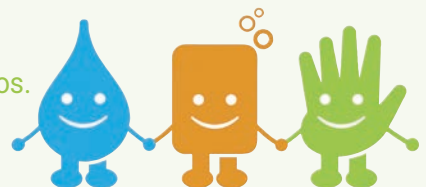
1. Antes de manipular alimentos.
2. Después de usar el baño.

MOJE solo con el agua suficiente para cubrir sus manos.

PULSE durante 20 segundos.

ENJUAGUE con agua corriente.

**¡Manos limpias
salvan vidas!**



Tome un fin de semana **LIBRE**

El ritmo de las responsabilidades laborales y domésticas puede ser estresante. Los plazos se acortan y las listas de tareas se hacen más largas. Si trabaja durante los fines de semana o corre con una larga lista de quehaceres que lo estresan durante su tiempo libre, considere desconectarse para relajarse y recuperar su energía.

ALGUNOS CONSEJOS PARA APROVECHAR SU TIEMPO SON:

- 1. Disfrutar del momento.** Deje de lado los correos electrónicos y mensajes de texto, apague sus dispositivos electrónicos y concéntrese en el entorno que lo rodea.
- 2. Evita la presión de los demás.** A veces, para cuidarse, tiene que decir que no.
- 3. Priorizar.** No tiene que llenar cada minuto. Planee algunas cosas que esperar y programe el tiempo de inactividad con algo que lo relaje.

“Siempre estoy feliz de conocer a mi amigo,
y mi amigo es mi fin de semana.” *Debasish Mridha*

QUIZ

- ¿Cuál **NO** es una actividad que nutre su cuerpo y su mente?
 - a. Salir a caminar.
 - b. Tomando un paseo en bicicleta
 - c. Carreras de bicicleta de tierra.
 - d. Meditación.
- Cuando se trata de consentirse a uno mismo sin comida, ¿qué afirmación es **MAYORMENTE VERDADERA**?
 - a. Un pequeño pedazo de pastel es mejor que unas vacaciones.
 - b. Practicar un pasatiempo puede ser un escape creativo que rellena su alma.
 - c. No hay sentimiento como el de perderse en el chocolate.
- ¿Cuáles son los 2 momentos clave para lavarse las manos?
 - a. Antes de manipular alimentos y después de manipular alimentos.
 - b. Antes de manipular alimentos y después de usar el baño.
 - c. Antes de usar el baño y después de manipular alimentos.

La información contenida en esta publicación está destinada a complementar los consejos de sus médicos, no reemplazarlos. Antes de hacer grandes cambios en sus medicamentos, dieta o ejercicio, hable con su médico. ©2018 Inspired Perspectives LLC. www.InspiringPerspectives.com • info@inspiringperspectives.com • 904.641.1208

