



# WellBeing in Action @RETENTION STRATEGIES

Boletín de WellBeing In Action

*Cuerpo | Mente | Alma*



## EN FEBRERO TODO SE TRATA DEL CORAZÓN

Lo primero que evoca febrero es el Día de San Valentín, sin embargo, además de ser el mes del amor y la amistad, febrero también es el Mes de la Salud del Corazón en los Estados Unidos.

¿Sabías que las enfermedades del corazón y derrames cerebrales son la causa de una de cada tres muertes en las mujeres anualmente? Afortunadamente, podemos cambiar eso porque el 80% de los eventos cardíacos y derrames cerebrales se pueden prevenir con educación y acción.

En este boletín, hemos compilado algunos consejos para ayudarte a mantener tu corazón latiendo fuerte.

### 4 preguntas del corazón para tu médico



¿Cuántas veces has salido del consultorio médico y quieres volver corriendo con una pregunta?

En tu próximo chequeo, estarás preparado para hacer las preguntas correctas sobre la salud de tu corazón:

¿Cuál es mi riesgo de enfermedad cardíaca?

Habla con tu médico acerca de tus hábitos, historial de salud personal y familiar.

¿Tengo presión arterial alta??

La presión arterial alta puede dañar las arterias, el corazón y otros órganos. A menudo no tiene síntomas.

¿Cuál es mi nivel de colesterol?

Los altos niveles de colesterol malo pueden acumularse en las paredes internas arteriales y aumentar el riesgo de ataques cardíacos o derrame cerebral.

¿Cómo afecta mi nivel de azúcar en la sangre la salud de mi corazón?

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ser un signo de diabetes. Eso puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

### Datos divertidos de salud para el día de San Valentín

Sabías que ...

... tomarse de las manos durante 10 minutos puede reducir los niveles de estrés y disminuir la presión arterial y el pulso, según un estudio publicado por la Universidad de Carolina del Norte.

... solo el olor de una rosa puede estimular tu sistema inmunológico. Lo mismo ocurre con la canela, lavanda, menta y limón.

... un beso puede quemar hasta 5 calorías.

... el chocolate negro (70% o más de cacao) está lleno de antioxidantes y puede tener muchos beneficios saludables, como mejorar el flujo sanguíneo y la presión arterial. También puede aumentar el colesterol bueno (HDL) y mejorar la función cerebral. Disfruta el chocolate negro con moderación y presta atención a los demás ingredientes. Deben ser naturales y orgánicos.

Feliz día de San Valentín,

Christine

# HAS TU PARTE PARA MANTENER UN CORAZÓN SALUDABLE

Ser proactivo es una de las mejores cosas que puedes hacer para mantenerte a ti y tu corazón en condiciones óptimas.



## Cena Express con Chef Mariposa

### 30 minutos de principio a fin

Cada mes presentamos una receta especial desarrollada o probada por nuestro Chef Mariposa para mayor facilidad, salud y sabor. Querrás comerlo una y otra vez.

### Gnocchi con camarones y espárragos al sartén

**Ingredientes:**  
(Para 4 porciones)

- 1 cucharada + 2 cucharaditas Aceite de oliva, extra virgen
- 1 paquete de gnocchi (16 oz)
- ½ taza de chalotes en rodajas (o cebolla roja picada)
- 1 libra de espárrago verde, cortado en tercios
- ¾ taza de caldo de pollo
- 1 libra de camarón crudo (26-30 / libra), pelado, desvenado y cola
- ¼ cda. pimienta recién molida
- Pizca de sal
- 2 cucharadas. jugo de limón
- 1/3 taza de queso parmesano rallado

#### Preparación:

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue los gnocchi y cocine, revolviendo a menudo, hasta que estén dorados y dorados, de 6 a 10 minutos. Transfiera a un tazón. Agregue las 2 cucharaditas restantes de aceite y chalotes a la sartén; cocine a fuego medio, revolviendo, hasta que empiece a dorarse, de 1 a 2 minutos. Agregue los espárragos y el caldo. Cubra y cocine hasta que los espárragos estén apenas tiernos, de 3 a 4 minutos. Agregue camarones, pimienta y sal; tape y cocine a fuego lento hasta que el camarón esté rosado y recién cocido, de 3 a 4 minutos más. Regrese los gnocchi a la sartén junto con el jugo de limón y cocine, revolviendo, hasta que se caliente, aproximadamente 2 minutos. Retirar del fuego, espolvorear con queso, tapar y dejar reposar hasta que el queso se derrita, aproximadamente 2 minutos.



## SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UN ATAQUE CARDÍACO Y ACCIDENTE

### Ataque cardíaco

- Incomodidad en el pecho que incluye sentimientos de presión incómoda, opresión, llenura o dolor.
- Dolor o incomodidad en otras áreas de la parte superior del cuerpo, como uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aliento
- Sudores fríos, náuseas o aturdimiento



### Derrame cerebral

- Cara caída: ¿Se cae un lado de la cara o está entumecida? Pídale a la persona que sonría.
- Debilidad en el brazo: ¿Hay un brazo débil o entumecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Tiene un brazo más bajo que el otro?
- Dificultad al hablar: ¿habla mal, no puede hablar o es difícil de entender? Pídale a la persona que repita una oración simple, como "el cielo es azul". ¿La oración se repite correctamente?

**Si la persona muestra alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 9-1-1 o llévelo al hospital inmediatamente.**

La información proporcionada aquí es solo para fines de información general y no pretende ni debe interpretarse como asesoramiento médico o de otro tipo. Habla con un profesional de la salud apropiado para determinar lo que puede ser adecuado para ti.

Referencias:  
Recipe: <http://www.eatingwell.com/recipe/250492/skillet-gnocchi-with-shrimp-asparagus/>  
<http://www.healthymart.com/PDFs/Feb-2016-Wellness-Advocate-ENG-V2.pdf>  
<https://www.aictools.com/4w-heart-questions> <http://www.heart.org/>  
Image: "Tips for a healthy heart infographics-design.com"