



Boletín de salud

¿Desea perder?

¿Desea perder peso? Lo más probable es que la respuesta sea afirmativa, ya que dos de cada tres personas pesan más de lo que desearían. Pero, ¿cómo deshacerse de esas libras extra sin pasar hambre?

Tener un plan puede ser de gran ayuda. Las personas que logran perder peso no saltean comidas, comen tres comidas por día y, a menudo, un bocadillo pequeño. Esto debe planificarse con anticipación. Significa saber el momento en el que comerá y cumplir con los horarios como si fueran parte de un cronograma. Por ejemplo, puede desayunar entre las 7 y las 8 a. m., almorzar entre las 12 y la 1 p. m., comer un pequeño bocadillo en las últimas horas de la tarde y cenar entre las 6 y las 7 p. m. Un cronograma como éste le permite comer cada unas pocas horas y evita que pase hambre.

Luego nos preguntamos qué comer. La mayoría de las personas sabe lo que significa comer alimentos saludables con menor contenido de grasa y más frutas, verduras y granos

enteros. Pero la verdadera clave para perder peso es la cantidad (tamaño de la porción) que comemos. Por ejemplo, un puñado de



uvas (aproximadamente 30) tiene sólo 120 calorías, pero una libra de uvas tiene la enorme cantidad de 320 calorías. Entonces, incluso comer grandes cantidades de alimentos saludables no es una buena idea.

Una manera sencilla de saber cuál es un tamaño de porción saludable es utilizar su mano. La cantidad de comida que puede sostener en la palma de su mano es una buena medida de una porción saludable. Utilizar su mano como herramienta de medición también puede ayudarlo cuando se da un gusto, como papas fritas o galletas.

Por supuesto, usar la palma de la mano no funciona con líquidos. Los siguientes son algunos consejos con respecto a las bebidas: jugo 100% de fruta; ½ taza es una porción; evite las botellas de 12 ó 16 onzas. Las sodas, jugos de frutas, bebidas deportivas y té helado dulce contienen mucha azúcar y calorías. ¡El agua es siempre la mejor opción! Si no le gusta beber agua, intente con bebidas bajas en calorías.



Para obtener más información acerca de la alimentación saludable, comuníquese con Brenda Lazin en brenda.lazin@phila.gov o al 215-685-5237.

Manténgase actualizado con el "Boletín de salud"

Este boletín informativo contiene consejos y noticias para ayudarlo a mantenerse saludable. El "Boletín de salud" se publica cuatro veces por año o más si surge alguna situación especial. **¿Hay algún tema de salud del cual desee obtener más información? Cuéntenos al respecto.**

Para obtener más información sobre cómo recibir el "Boletín de salud", comuníquese con Deborah Knorr al 215-685-6459 o en deborah.knorr@phila.gov.

Limpieza del medio ambiente en primavera

¡La primavera está aquí! ¡Es tiempo de pensar en hacer la limpieza de primavera de su hogar Y del medio ambiente!

Muchas personas están comenzando a entender que las condiciones de la Tierra están cambiando. Al igual que el clima. En Filadelfia los veranos son cada vez más calurosos. Esto significa que más personas sufrirán golpes de calor e insolación. Debido a las altas temperaturas y a la contaminación, las personas con alergias experimentan síntomas

más graves.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Todos podemos tomar decisiones que sean mejores para el medio ambiente y para la salud. Los siguientes son algunos pasos para poner en práctica:

Viaje de manera diferente: en lugar de conducir su automóvil, intente caminar, andar en bicicleta, compartir el automóvil o viajar en el transporte público.



Coma de manera diferente: intente comer menos carne y compre más frutas y verduras cultivadas en las cercanías.



Cuide la ecología de su hogar y de su trabajo: utilice menos agua, recicle la basura y apague las luces cuando no use una habitación.



¿Desea obtener más datos y consejos de salud?
Consulte nuestro sitio web en www.phila.gov/health

Respire mejor

Polen. Polvo. Pelo. Humo de cigarrillo.

¿Respira esto todos los días? Bueno, para algunos esto puede no ser un problema de salud importante. Pero para una persona con asma, cualquiera de estos factores puede ocasionarle un ataque.

Debido a que uno de ocho niños de Filadelfia padece asma, éste es un tema

importante para todos nosotros.



El asma es una enfermedad respiratoria. Por lo general se da en niños, pero

los adultos también pueden padecerla. El asma no tiene cura, pero puede controlarse. Las personas cuyo asma está bajo control pueden llevar vidas activas y saludables.

Si una persona con asma siente una molestia en sus pulmones experimentará tos, dificultad para respirar y opresión en el pecho. Es por esto que es posible que vea a las personas con asma sujetarse el pecho cuando tosen.

Algunos factores que pueden provocar un ataque de asma son los ácaros, el humo de cigarrillo, las mascotas con pelo o plumas, el ejercicio intenso, los cambios de clima, el polen, el césped recién

cortado y las cucarachas. Si padece asma, debe intentar permanecer alejado de estos factores. Si pasa tiempo con una persona con asma, intente ayudarla a evitar algunos de estos factores.



Si su hijo padece asma piense en los factores que ocasionan sus ataques de asma. Solicite a su médico un plan de acción contra el asma. Su médico puede proporcionarle ideas sobre cómo mantenerse alejado de estos factores.