



El mes de julio es el Mes de la seguridad y la radiación ultravioleta.

Seguridad bajo el sol: Sepa cuál es la realidad

Cuando se trata de protegerse del daño solar, ¿sabe cuál es la diferencia entre la realidad y la ficción?

Ficción: No es necesario usar protector solar cuando uno está al aire libre en días nublados.

Realidad: Hasta el 80% de los rayos UV (ultravioleta) del sol pueden penetrar las nubes. A menos que esté lloviendo mucho, la piel puede quemarse si se sobreexpone a los rayos ultravioleta.

Sugerencia: Recuerde que el protector solar filtra, pero no bloquea todos los rayos ultravioleta.

Ficción: Una aplicación de protector solar proporcionará varias horas de protección al aire libre.

Realidad: Aplique una onza de protector solar de amplio espectro con factor de protección solar (FPS) de 30 en todo el cuerpo y vuelva a aplicar protector cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar.

Ficción: Los protectores solares etiquetados como resistentes al agua solo deben aplicarse una vez si uno está sudando o nadando.

Realidad: Los protectores solares resistentes al agua deben volver a aplicarse al menos cada dos horas. Estos protectores solares deben indicar si protegen la piel durante al menos 40 u 80 minutos cuando uno está nadando o sudando. No existen los protectores solares a prueba de agua; todos se eliminan con el tiempo.

Sugerencia: La mayoría de los productos de protección solar son buenos durante dos o tres años. Verifique las fechas de vencimiento.

Ficción: El obtener un bronceado de base en un salón de bronceado en interior es una buena manera de prevenir el daño solar cuando se está al aire libre.

Realidad: Un bronceado de base proporciona poca protección contra las quemaduras solares: cualquier bronceado, en interiores o exteriores, daña la piel.

Uno puede ser especialmente sensible al daño causado por los rayos ultravioleta si tiene antecedentes familiares de cáncer de piel, piel clara o muchos lunares, lunares irregulares o pecas. Obtenga más información en cancer.org.

No sigamos desperdiciando los alimentos

Por Cara Rosenbloom, RD

¿Está listo para una estadística impactante? Se estima que entre el 30% y el 40% del suministro de alimentos de los EE. UU. se desperdicia, lo que equivale a más de \$240 mil millones de dólares en alimentos. Aproximadamente un tercio de este desperdicio de alimentos podría enviarse a comunidades necesitadas.

Si bien este problema incluye el desperdicio en la granja, la fábrica, el restaurante y el supermercado, la familia promedio desperdicia \$1,866 en alimentos cada año.

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para ayudarlo a reducir el desperdicio:

- Organice las comidas de la semana con una lista de alimentos que va a necesitar.
- Observe cuánto echa a la basura cada semana y ajuste sus hábitos de compra según sea necesario.
- Mantenga los alimentos similares juntos para que pueda hacer un inventario rápido de lo que necesita antes de ir de compras.
- Planifique su próxima comida alrededor de las sobras para que no terminen en la basura.
- Los alimentos congelados se mantienen frescos por más tiempo. Guarde el pan, la carne, la carne de ave, el pescado y ciertas verduras y frutas en el congelador.
- No eche a la basura los alimentos sobre la base de la *fecha antes de la que es mejor usar o consumir* un producto ("Best if used by date"). Esto indica cuándo el valor nutricional comienza a disminuir, no cuándo el producto se vence.
- Consuma los alimentos según la rapidez con la que se echen a perder. Primero disfrute las bayas y las verduras de hoja frondosa, y almacene las manzanas y zanahorias más resistentes hasta el final de la semana.
- No eche a la basura los alimentos magullados o que haya tenido por más de un día. Convierta el pan en crutones y congele la fruta madura para hornear, para comer con avena o para usarlas en batidos.
- Transforme las cáscaras de frutas y las verduras en abono para jardinería.



Ahorre dinero y reduzca el desperdicio.

¿Sabía usted? El trastorno afectivo estacional (TAE) puede ocurrir en el verano.

Aunque es menos común que la versión de invierno, muchas personas desarrollan depresión de verano. Los síntomas incluyen falta de apetito, pérdida de peso, insomnio, inquietud y ansiedad. Un diagnóstico temprano y preciso es importante para garantizar que uno reciba el tratamiento adecuado. **Si sospecha que está sufriendo de depresión de verano,** consulte a un profesional médico familiarizado con esta afección. El tratamiento puede incluir medicamentos, asesoramiento y cambio del horario de sueño. Los cambios en el estilo de vida también pueden ayudar: mantenga una alimentación saludable, haga ejercicio de manera constante y no se exceda: encuentre tiempo para relajarse y hacer las cosas de las que disfrute todos los días. — Eric Endlich, PhD



El dolor crónico y el cerebro

El dolor es el síntoma más común que nos hace ir a ver a nuestros profesionales médicos, pero es difícil de definir. Algunos de los tipos más comunes de dolor crónico se deben a dolores de cabeza, artritis, daño a los nervios, cáncer, dolor lumbar y dolor después de una cirugía o un traumatismo.

Si sufre dolor crónico, es posible que su malestar diario lo lleve a limitar sus actividades normales, incluidos el trabajo y la socialización. Con el tiempo, el dolor puede debilitar su fuerza física y mental y sus relaciones sociales y reducir aún más su capacidad de afrontar las cosas. Como resultado, muchas personas que sufren de dolor crónico también sufren de depresión.

Lo bueno es que las terapias efectivas pueden ayudar a mejorar el bienestar:

La terapia cognitivo-conductual ayuda a los pacientes a aprender habilidades de adaptación para controlar activamente su dolor. Los pacientes pueden intentar participar en actividades para ayudar a mejorar la función física y distraerse de manera que no se concentren en el dolor.

Las técnicas de entrenamiento en relajación ayudan a las personas a relajarse y reducir el estrés; las técnicas incluyen relajación muscular progresiva, yoga y meditación.

El ejercicio físico de rutina es muy útil para mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Las investigaciones sugieren que el ejercicio aeróbico puede ser especialmente útil para mejorar el bienestar general y la función física en pacientes con algunos tipos de dolor crónico.

Recientemente se ha demostrado que la práctica de la meditación de atención plena reduce la experiencia del dolor de una persona. Algunos participantes han podido reducir o incluso eliminar los analgésicos mediante la práctica diaria continua.

Considere los grupos de apoyo. El reunirse con otras personas que padecen dolor crónico ofrece una manera de comprender, compartir y explorar otros métodos para hacer frente al dolor, y puede ayudarlo a sentirse menos solo. Para obtener más información, busque grupos de apoyo en theacpa.org.



La conexión entre la depresión y el aumento de peso

¿Las libras de más causan depresión o la depresión podría ser un desencadenante de un sobrepeso importante? Los estudios muestran que existe una conexión complicada.

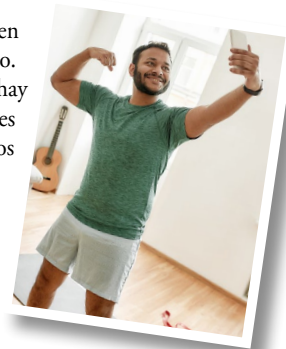
Por ejemplo, los investigadores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) encontraron que aproximadamente el 43% de los adultos con depresión tenían un sobrepeso importante. Pero eso no significa necesariamente que la depresión cause aumento de peso. Sin embargo, puede aumentar el riesgo de ser menos activo y permitirse comer como consuelo emocional, lo que hace que el metabolismo funcione más lentamente y aumenta la ingesta de calorías.

El estrés crónico puede desempeñar un papel en el desencadenamiento tanto de la depresión como del aumento de peso. Cuando se libera la hormona del estrés cortisol, ésta estimula la acumulación de grasa en el área abdominal.

Algunos antidepresivos pueden contribuir al aumento de peso. Pero si necesita medicación, hay más antidepresivos disponibles con menos efectos secundarios que en años anteriores, y no todos están asociados con un aumento de peso.

Es importante romper el ciclo de depresión-aumento de peso porque tanto el exceso de peso como la depresión están asociados con riesgos para la salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

Hable con su proveedor de atención médica y trabaje con un terapeuta, si es necesario, para reducir el estrés, seguir una dieta saludable y ser más activo físicamente. Recuerde que el ejercicio mejora el estado de ánimo y también ayuda a controlar el peso.



P: ¿Qué es la artritis juvenil?

R: La artritis juvenil, también conocida como enfermedad reumática pediátrica, es el término médico para muchas afecciones inflamatorias y reumáticas diferentes que afectan a los niños de 15 años o menos. La mayoría de estas afecciones son autoinmunes. Esto significa que el sistema inmunológico del cuerpo actúa de manera anormal para atacar y dañar las células sanas del cuerpo.

La artritis juvenil puede causar una variedad de síntomas. Los más comunes incluyen hinchazón, enrojecimiento, dolor y sensibilidad anormal en las articulaciones. A veces, la artritis juvenil puede afectar la piel, los ojos o los órganos internos sin síntomas articulares. La causa suele estar relacionada con factores ambientales y hereditarios.

Las pruebas y un examen físico pueden ayudar al médico de cabecera o al reumatólogo a diagnosticar la artritis juvenil. No existe una cura. Pero el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden disminuir los síntomas y minimizar la actividad de la enfermedad. También pueden ayudar a evitar daños en las articulaciones y órganos y prevenir la progresión de la artritis juvenil. — Elizabeth Smoots, MD



Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite coronavirus.gov.

7.2021