

## Prepárelo con hierbas y especias

Por Cara Rosenbloom, RD

**¿Quiere una forma rápida de darle un poco de vida a su arroz, pescado o verduras aburridos?** Agregue algunas hierbas y especias. Desde la albahaca hasta la canela, las hierbas y las especias brindan más que solo sabor, también agregan beneficios para la salud.

**Las hierbas son la parte verde comestible de las plantas e incluyen el cilantro, el cebollino, el perejil, el tomillo y el estragón maravillosamente fragantes.** Por siglos, las hierbas se han utilizado en la cocina, la medicina y los productos para el cuidado del cuerpo. Dado que las hierbas son verduras de hoja verde, tienen los mismos beneficios para la salud que la lechuga, la espinaca o la col rizada. Son ricas en vitaminas A, C y K, folato, calcio, potasio y polifenoles protectores con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios. Cuando use hierbas, piense más allá de la decoración. Agregue puñados de hierbas frescas a ensaladas, pastas, sopas, guisos, chile y frijoles.

**Las especias son la raíz, la corteza o las semillas de las plantas que se utilizan como aromatizantes y medicinas.** Algunos ejemplos son el cilantro, el comino, el jengibre, la canela, el cúrcuma y la nuez moscada. Las especias tienen beneficios para la salud a partir de minerales y polifenoles, y agregan sabores cálidos a muchos platos. Las especias ofrecen buenos resultados cuando se mezclan; pruebe mezclas ya preparadas, como especia de calabaza, curry en polvo o polvo de cinco especias chinas.

**Las hierbas y especias culinarias en las recetas se utilizan en cantidades mucho más pequeñas que las hierbas y especias medicinales para el tratamiento terapéutico.** Por ejemplo, los investigadores están estudiando la canela como tratamiento para la diabetes tipo 2, y las dosis medicinales de seis gramos al día son mucho más altas que la pizca de canela que espolvorearía en su avena matutina. Antes de utilizar hierbas o especias como medicina, consulte con su médico o farmacéutico, ya que las dosis altas pueden tener efectos secundarios o interferir con otros medicamentos.



**Ya sea que prefiera una caminata vigorosa, sesión de yoga o paseo en bicicleta, hay muchos beneficios de hacer ejercicio.** Puede ayudar a reducir el riesgo que uno tiene de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos cánceres; puede ayudar a mejorar la salud mental; mantiene los huesos y músculos fuertes a medida que envejecemos; mejora el sueño y puede ayudar a controlar el peso.

**Si hace ejercicio solo para perder peso,** es posible que tenga como objetivo un resultado que no puede controlar por completo. Incluso si uno come bien y hace ejercicio, el número en la báscula puede fluctuar. En lugar de concentrarse únicamente en el peso corporal, concéntrese en aspirar a números sobre los que tenga más control. Por ejemplo:

- **¿Por cuánto tiempo** puede hacer ejercicio? Si lo practica con frecuencia, aumentará lentamente la cantidad de actividad.
- **¿Cuántos pasos** da al día? Utilice una aplicación para contar los pasos y aumente gradualmente su número.
- **¿Cuántas repeticiones** de un ejercicio puede hacer? Comience con algunas abdominales, lagartijas o flexiones de bíceps y vaya aumentando ese número.

**Después de unas semanas, comenzará a ver progreso.** Si baja de peso y su ropa le queda mejor, eso será excelente. Pero incluso si no es así, el ejercicio ayuda a mejorar su bienestar. Solo por eso vale la pena el esfuerzo.

**Póngase como meta por lo menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana, como caminar a paso ligero.** Distribuya las actividades a lo largo de la semana. **Sugerencia:** Hacer ejercicio más del mínimo de 150 minutos trae beneficios adicionales: Agregue algunas actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.

**Su primer paso:** Reúnanse con su profesional médico para determinar el mejor plan de ejercicios para usted.



## El mes de abril es el Mes del control del cáncer, un recordatorio para que se haga cargo de reducir su riesgo de cáncer.

Hable con su profesional médico para asegurarse de estar al día con las pruebas de detección de cáncer de mama, colon, piel y otros cánceres comunes y aprenda cómo reducir sus factores de riesgo individuales de cáncer (por ejemplo, fumar, falta de ejercicio y exceso de peso). También comparta cualquier historial familiar de cáncer. Obtenga más información en [cancer.org](http://cancer.org). Las pruebas de detección pueden detectar el cáncer temprano, cuando es más tratable.

## Alcohol: Lo que debe saber



**El consumo excesivo de alcohol conlleva una serie de riesgos para la salud.** El mes de abril es el **Mes de concientización sobre el alcohol**, una oportunidad para saber si usted o alguien que conoce puede necesitar ayuda con el abuso del alcohol.

**El beber alcohol en exceso es responsable de casi 100,000 muertes de estadounidenses cada año**, como resultado de accidentes automovilísticos y una serie de enfermedades relacionadas con el alcohol, según los CDC. El consumo excesivo de alcohol daña el hígado y también aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.

**El primer paso para obtener ayuda para el consumo excesivo de alcohol es reconocer que existe un problema.** Con ese fin, los CDC alientan a los profesionales de la salud a que utilicen pruebas de detección breves como parte de los controles regulares. Además, las pruebas de detección anónimas gratuitas se realizan en centros de salud de todo el país el **8 de abril, el Día nacional de las pruebas de alcohol**.

**El cuestionario CAGE**, utilizado por los médicos para detectar el abuso de alcohol, también puede ser utilizado por cualquier persona que busque información sobre si necesita ayuda. Tiene cuatro preguntas simples:

1. ¿Alguna vez ha sentido que debería **reducir** su consumo de alcohol?  
 Sí  No
2. ¿Lo han **irritado** cuando criticaron su consumo de alcohol?  
 Sí  No
3. ¿Se ha sentido alguna vez **culpable** por su consumo de alcohol?  
 Sí  No
4. **Revelación:** ¿Ha alguna vez consumido una bebida alcohólica al levantarse por la mañana para estabilizar sus nervios o eliminar la resaca?  
 Sí  No

Dos respuestas afirmativas se consideran un resultado positivo e indican que es hora de buscar ayuda profesional. Llame a su profesional médico para programar una cita.

# La conexión entre la salud mental y los intestinos

Por Eric Endlich, PhD

**Si alguna vez ha sentido mariposas en el estómago cuando está nervioso, entonces ha experimentado la comunicación bidireccional que existe entre su sistema digestivo y su cerebro.** El intestino humano está revestido de más células nerviosas que la médula espinal, lo que puede explicar los cambios emocionales que a menudo experimentan las personas que tienen síndrome del intestino irritable (SII) o síntomas como estreñimiento, hinchazón y dolor de estómago.

**Se cree que la mente no solo puede afectar el intestino, sino que el intestino también puede afectar la mente.** Además, los antibióticos que alteran el ecosistema intestinal pueden tener efectos psiquiátricos.

**Las bacterias son parte integral de un sistema gastrointestinal (GI) saludable; las bacterias intestinales producen alrededor del 95% de la serotonina de nuestro cuerpo, una sustancia química implicada en la depresión y la felicidad.** Muchos antidepresivos aumentan los niveles de serotonina y también tienen efectos secundarios gastrointestinales. Las bacterias también producen cientos de otras sustancias químicas que regulan los procesos fisiológicos y mentales. La conexión intestino-cerebro ha llevado a algunos gastroenterólogos a recetar tratamientos como antidepresivos, terapia cognitivo-conductual (TCC) e hipnoterapia médica para el SII y otros trastornos intestinales.

**La investigación continúa sobre cómo la actividad del sistema digestivo puede afectar las habilidades para pensar, la memoria, el comportamiento emocional y la respuesta al dolor**, así como sobre cómo los mensajes del intestino pueden aumentar o reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y otras afecciones de salud. Es posible que algún día el tratamiento para las afecciones intestinales y psicológicas incluya una cápsula de bacterias específicas con efectos terapéuticos.



## El Mes de donar vida es una oportunidad para aprender sobre la donación de órganos que salvan vidas.



Puede registrarse para que sus órganos se donen después de su muerte. Pero también se necesitan donantes vivos. Los donantes aprobados médicamente pueden donar tejido hepático y un riñón. La médula ósea y las células madre de donantes vivos también son necesarias para las personas cuyas células productoras de sangre han sido dañadas por tratamientos contra el cáncer y enfermedades. Obtenga más información en [donatelife.net/things-you-can-do/](http://donatelife.net/things-you-can-do/).

**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](http://coronavirus.gov).

4.2021