

- 1 Información importante del Glaucoma
- 2 Emotional Wellness Checklist
- 3 ¡Que tengas un dulce año nuevo con un saludable pastel de café de manzana!

# VIDA Más SALUDABLE

Manteniéndolo informado y actualizado sobre su atención médica en el Centro de Salud Samuel U. Rodgers

## 5 cosas que debe saber sobre el glaucoma

NIH

### Este año nuevo, dele Prioridad a la salud de sus ojos

#### Tome la decisión de tener una visión saludable

Cada año nuevo, usted hace una lista de lo que va a hacer para mantenerse saludable y sentirse mejor. Pero, ¿se ha dado cuenta que sentirse mejor también incluye ver mejor? Enero es el Mes de Concientización sobre el Glaucoma, el momento perfecto para informar a otros acerca de la enfermedad. Así que para este nuevo año, incluya en su lista aprender sobre el glaucoma. ¡Sus ojos se lo agradecerán!

#### 1. El glaucoma puede causar pérdida de la visión y ceguera, las cuales no se pueden revertir.

El glaucoma causa que el líquido dentro del ojo se acumule, produciendo presión que puede dañar el nervio óptico. Pero, la detección temprana y el tratamiento del glaucoma pueden prevenir la pérdida de visión.

#### 2. No presenta síntomas en sus primeras etapas.

El glaucoma muchas veces no presenta señales tempranas de advertencia. No hay dolor, ni molestias o visión borrosa. Únicamente el glaucoma avanzado afecta su visión. ¡No espere a tener síntomas para visitar a su oculista!

#### 3. En los Estados Unidos, la mitad de las personas que tienen glaucoma no lo saben.

Casi 3 millones de personas en los Estados Unidos tienen glaucoma, pero la mitad no lo sabe. La falta de concientización y la ausencia de síntomas impiden que personas detecten la enfermedad en sus etapas tempranas. Pero, ¡usted puede cambiar eso! Visite su oculista para averiguar si tiene glaucoma.

#### 4. Igunas personas están en mayor riesgo.

Los afroamericanos mayores de 40 años; los adultos mayores de 60 años, especialmente los hispanos/latinos; y las personas con historial familiar de glaucoma están en mayor riesgo. Por esto, la detección temprana es especialmente importante. ¿Está usted en mayor riesgo? Hable con su familia sobre el glaucoma.

#### 5. Sólo hay una manera de saber si usted tiene glaucoma.

La única manera de saber si usted tiene glaucoma es haciéndose un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Durante el examen, un oculista le aplica gotas en los ojos para agrandar las pupilas y buscar señales de la enfermedad en el nervio óptico.

para más información, visite [www.nei.nih.gov/glaucoma](http://www.nei.nih.gov/glaucoma)

¡Date un capricho!

### Pastel de Manzana y café.

fuentes

<https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?cid=0&rid=201>

#### Ingredientes

- 5 tazas de manzanas verdes, sin pulpa, peladas y picadas
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de pasas
- 1/2 taza de nueces, picadas
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 huevo batido
- 2 1/2 T harina para todo uso tamizada
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de canela molida

#### Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Engrase ligeramente un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas.
2. En un tazón grande, combine las manzanas con el azúcar, las pasas y las nueces; mezclar bien. Deje reposar durante 30 minutos.
3. Agregue el aceite, la vainilla y el huevo. Tamiza la harina, el bicarbonato de sodio y la canela; revuelva en la mezcla de manzana aproximadamente 1/3 a la vez, revolviendo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.
4. Convierta la masa en una sartén. Hornee de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro del pastel, éste salga limpio.
5. Enfriar el pastel un poco antes de servir.



Escanea el código QR para vernos en línea

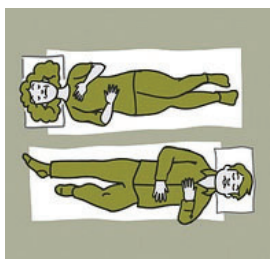
## Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional



### DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Los expertos afirman que las personas que están emocionalmente sanas experimentan menos emociones negativas y son capaces de recuperarse de las dificultades más rápidamente. Esta cualidad se llama resiliencia. Aprender maneras sanas de salir adelante y de aprovechar los recursos de su comunidad puede servirle de ayuda para desarrollar su resiliencia.



### REDUCIR EL ESTRÉS

Todos se sienten estresados de vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de “alerta máxima” se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.



### PROCURAR UN SUEÑO DE CALIDAD

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.



### SER CONSCIENTE

El concepto de atención plena es simple. Esta antigua práctica se trata de ser completamente consciente de lo que sucede en el momento, de todo lo que sucede dentro suyo y todo lo que sucede a su alrededor. Significa no vivir su vida “en piloto automático”. Convertirse en una persona más consciente requiere compromiso y práctica. Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar.



### HACER FRENTE A LA PÉRDIDA

Cuando alguien a quien ama muere, su mundo cambia. No hay manera correcta o incorrecta de lamentar la pérdida. Aunque la muerte de un ser querido puede sentirse abrumadora, la mayoría de la gente puede superar la pérdida con el apoyo de familiares y amigos. Aprenda formas saludables de sobrellevar tiempos difíciles.



### FORTALECER LAS CONEXIONES SOCIALES

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud, tanto emocional como física. Ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

### Acciones para desarrollar la resiliencia:

- Refuerce los hábitos físicos saludables.
- Tómese un tiempo para usted cada día.
- Mire los problemas desde diferentes ángulos.
- Practique la gratitud. Dedique tiempo a anotar las cosas por las que dar las gracias cada día.
- Explore sus creencias sobre el significado y el propósito de la vida.
- Aproveche las conexiones sociales y su comunidad. Pida ayuda cuando la necesite.

### Para ayudar a controlar su estrés:

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio regularmente.
- Construya una red de apoyo social.
- Establezca prioridades.
- Muestre compasión por usted mismo.
- Programe horarios regulares para una actividad relajante.
- Busque ayuda.

### Para obtener un sueño de mejor calidad:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un ambiente oscuro, tranquilo y cómodo.
- Haga ejercicio todos los días.
- Limite el uso de productos electrónicos.
- Relájese antes de acostarse.
- Evite el alcohol y el comer grandes cantidades de comida antes de acostarse. También evite estimulantes como la nicotina y la cafeína.
- No tome siestas después de media tarde.
- Trate de recibir luz solar natural por lo menos 30 minutos al día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir..

### Para ser más consciente:

- Inhale profundamente por la nariz hasta contar 4, sostenga durante 1 segundo y luego exhale por la boca hasta contar 5. Repita a menudo.
- Disfrute de un paseo y observe las vistas alrededor suyo.
- Practique la alimentación consciente. Preste atención a cada bocado y cuando se sienta satisfecho.
- Busque recursos de atención plena en su comunidad local, lo que incluye clases, programas o libros.

### Para ayudar a lidiar con la pérdida:

- Cuidese.
- Hable con un amigo afectuoso.
- Trate de no hacer cambios importantes de inmediato.
- Únase a un grupo de apoyo para el duelo.
- Considere recibir apoyo profesional.
- Hable con su médico si tiene problemas con las actividades cotidianas.
- Sea paciente. El duelo toma tiempo.

### To build healthy support systems:

- Establezca relaciones sólidas con sus hijos.
- Manténgase activo y comparta buenos hábitos con familiares y amigos.
- Si es cuidador familiar, pida ayuda a los demás.
- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito, como leer, ir de excursión o pintar.
- Tome una clase para aprender algo nuevo.
- Ofrézcase como voluntario para las cosas que le interesan en su comunidad, como un jardín comunitario, una escuela, una biblioteca o un lugar de culto.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.