WELLNESS MINUTE

febrero 2020

VAPING:
LO QUE SABEMOS
Y LO QUE NO

YOGA PARA UN
CORAZÓN SANO

SALMÓN AL
AJILLO CON COLES
DE BRUSELAS

VAPING: LO QUE SABEMOS Y LO QUE NO

Con toda la atención que ha estado recibiendo el vaping últimamente y con su creciente popularidad, puede que te estés preguntando si es seguro o arriesgado. Aunque todavía hay muchas cosas que no sabemos, hay algunos datos que ya están claros. Pero antes de entrar en ello, vamos a hablar exactamente de qué es el vaping y de cómo se hace.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos alimentados por baterías que calientan una solución líquida, también llamada jugo, de forma que produzca un aerosol que se inhala. La mayoría de las soluciones incluyen nicotina, saborizantes y otros químicos. También se utilizan con marihuana. Aunque muchos de los saborizantes y de los demás químicos han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos para su uso oral, aún no han sido aprobados para su inhalación. Así, las consecuencias para la salud de inhalarlos aún no se conocen totalmente.

LOS BENEFICIOS:

• El vaping ayuda a algunas personas a dejar de fumar reduciendo gradualmente la cantidad de nicotina de la solución. La postura de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dice que “los cigarrillos electrónicos tienen el potencial de beneficiar a los fumadores adultos, siempre que no sean mujeres embarazadas, si se usan como un reemplazo completo de los cigarrillos normales y de otros productos derivados del tabaco fumado.”

• Los cigarrillos normales contienen alrededor de 7000 sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas. Los cigarrillos electrónicos exponen a la gente a menos químicos, pero aún es demasiado pronto para conocer todos los efectos y muchas personas han sufrido efectos graves sobre su salud.

LOS RIESGOS

• A fecha de diciembre de 2019, había 54 muertes confirmadas por vaping debido a lesiones pulmonares y unos 200 casos o más de enfermedades pulmonares graves.

• Los adolescentes que vapean tienen más probabilidades de empezar a fumar cigarrillos. El vaping se ha vuelto más popular entre los adolescentes, con alrededor de 3.6 millones que usaban cigarrillos electrónicos en 2018.

• El vaping durante el embarazo puede dañar al bebé en desarrollo.

• La nicotina es altamente adictiva y tóxica, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de ataque cardiaco.

• Algunas de las sustancias químicas de los cigarrillos electrónicos se han asociado a un mayor riesgo de cáncer.

• Se han producido explosiones y quemaduras al recargar estos dispositivos.

Conclusión:

Aunque el vaping podría considerarse como “el menor de los dos males” para los fumadores de cigarrillos actuales, aún hay muchas cosas que no sabemos. Tomo muchos años para confirmar los daños causados por el consumo de cigarrillos, por lo que puede que con el vaping pase algo similar. Los expertos recomiendan que la gente lo evite hasta que se sepa más. Para aquellos que ya vapean, es mejor ceñirse a una marca conocida de productos de cigarrillos electrónicos y evitar la compra de dispositivos o soluciones “de la calle” o de aquellos que han sido modificados, ya que muchas de las lesiones pulmonares y muertes podrían estar asociadas con estos productos.

Referencia:
https://www.health.harvard.edu/blog/can-vaping-damage-your-lungs-what-we-do-and-dont-know-2019090417734

Yoga para un corazón sano

Cuando se trata de hacer ejercicio para la salud del corazón, la mayoría de la gente piensa en el cardio o incluso en el entrenamiento de fuerza. ¿Pero sabías que el yoga también puede promover la salud del corazón?

Los estudios están empezando a reconocer que el yoga puede beneficiar la salud cardiovascular de varias maneras.

Reduce el estrés. El estrés provoca una respuesta de lucha o huida en el cuerpo y, con el tiempo, el estrés crónico puede aumentar el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo las del corazón. El yoga relaja el cuerpo y la mente a través de la respiración profunda y la concentración mental.

Fortalece el corazón. Practicar yoga puede disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol y glucosa. En un estudio llevado a cabo sobre un grupo de personas con cardiopatías, los marcadores de inflamación (una de las causas de las cardiopatías) de los participantes se redujeron con la participación en un programa de yoga de 8 semanas.

Actividad física. El yoga también puede mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. Sin embargo, como el yoga no aumenta significativamente el ritmo cardiaco, el ejercicio aeróbico también debería formar parte de tu rutina.

Referencia:
hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-yoga-heart-connection

Salmón al ajillo con coles de Bruselas

Para 6 comensales

¡Esta comida saludable para el corazón es igual de fácil que deliciosa!

Ingredientes:

14 dientes de ajo, divididos

¼ de taza de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de orégano fresco finamente cortado, divididas

1 cucharadita de sal, dividida

¾ de cucharadita de pimienta recién molida, dividida

6 tazas de coles de Bruselas, peladas y cortadas

¾ de taza de vino blanco, preferiblemente Chardonnay

2 libras de filetes de salmón salvaje, sin piel, cortado en 6 trozos

Rodajas de limón

Directions

Precalienta el horno a 450 grados Fahrenheit.

Pica 2 dientes de ajo y mézclalos en un tazón pequeño con el aceite, 1 cucharada de orégano, ½ cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta. Corta por la mitad los dientes de ajo restantes y mézclalos con las coles de Bruselas y 3 cucharadas del aceite aderezado en una bandeja de horno. Hornea, removiendo una vez, durante 15 minutos.

Añade el vino a la mezcla de aceite restante. Saca la bandeja del horno, remueve las verduras y coloca el salmón encima. Riega con la mezcla de vino y espolvorea con la cucharada de orégano y las medias cucharaditas de sal y pimienta restantes.

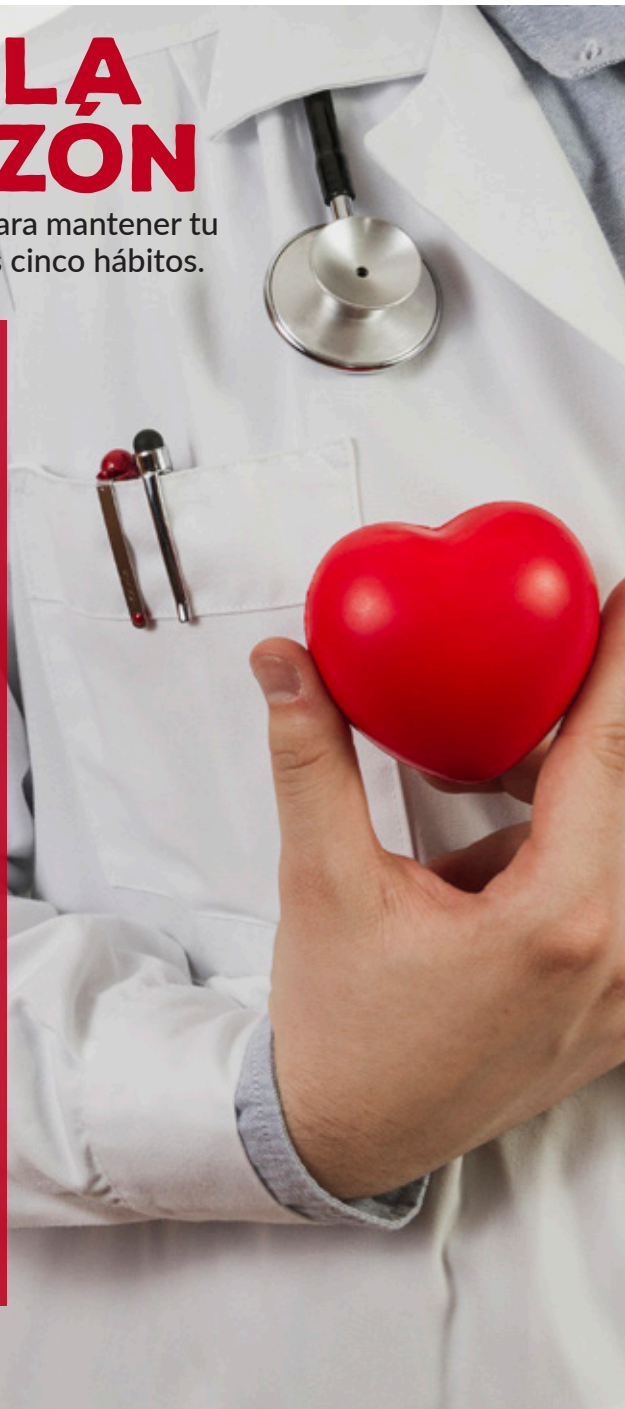
Hornea hasta que el salmón esté hecho, de 5 a 10 minutos más. Sirve con las rodajas de limón.

Referencia:
http://www.eatingwell.com/recipe/252493/garlic-roasted-salmon-brussels-sprouts/

Wellness-Connect
powered by Allura Health
4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

CONSEJOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN

Febrero es el mes de la salud del corazón, pero adoptar medidas para mantener tu corazón sano es algo que puedes hacer cada día del año con estos cinco hábitos.



Come grasas saludables y evita las grasas trans. Las grasas trans en forma de aceites parcialmente hidrogenados obstruyen las arterias y aumentan los niveles de colesterol LDL (el colesterol "malo"). Éstas se encuentran en la bollería industrial, las margarinas y la comida rápida frita. En lugar de estos alimentos, elige aquellos que contienen grasas saludables que aumentan tu colesterol HDL (el colesterol "bueno") como las aceitunas, el aceite de oliva, el salmón salvaje u otro pescado alto en omega-3, el aguacate, los frutos secos y las semillas.

Pásate el hilo dental y cepíllate a diario. Si te estás preguntando qué tiene que ver la higiene dental con la salud del corazón, la respuesta es que las bacterias de las encías pueden pasar al torrente sanguíneo y producir inflamación en los vasos sanguíneos, la cual puede aumentar el riesgo de cardiopatía y derrame cerebral.

Duerme suficiente. La falta de sueño puede producir inflamación y aumentar la presión arterial. Unos investigadores descubrieron que la gente que duerme menos de seis horas por la noche tiene el doble de probabilidades de tener un derrame cerebral o un ataque al corazón.

Muévete más. Pasar demasiado tiempo sentado es malo para el estado físico y la salud general, incluyendo la de tu corazón. Incluso si haces ejercicio 30-60 minutos al día, estar sentado durante demasiado tiempo puede aumentar el riesgo de enfermedad, así que estaciona el auto más lejos, camina en tu hora de descanso y encuentra otras maneras de moverte más.

Deja de fumar y/o evita el humo de los fumadores. Fumar contribuye a las enfermedades del corazón no solo para los fumadores, sino también para cualquiera que esté expuesto al humo. Las sustancias químicas del humo de los cigarrillos promueven el desarrollo de placa en las arterias.

Referencia:
https://health.clevelandclinic.org/5-things-to-do-every-day-to-keep-your-heart-healthy/