

December 2022



CONSEJOS PARA ELEGIR JUGUETES SEGUROS

AVANCES Y DESAFÍOS EN RELACIÓN CON EL VIH/SIDA

RECETA DEL MES

VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS CLASES DE SPINNING

# CONSEJOS PARA ELEGIR JUGUETES SEGUROS

Si vas a comprar juguetes estas fiestas, es importante que tengas en cuenta la seguridad a la hora de seleccionarlos. Hay varios factores que hay que tener en cuenta, especialmente la edad del niño.

## HE AQUÍ ALGUNAS GUÍAS ESPECÍFICAS:

- Evita los juguetes con piezas pequeñas para niños de 3 años o menos. Los niños pequeños tienden a meterse todo en la boca, creando un peligro de asfixia. Si el juguete o alguna de sus partes cabe en un rollo de papel higiénico, es demasiado pequeño.
- Los juguetes para bebés o niños pequeños deben ser irrompibles y capaces de soportar la masticación. También hay que evitar los juguetes con cuerdas de más de 20 cm, ya que pueden suponer un peligro de estrangulamiento.
- Los juguetes que funcionan con pilas deben tener compartimentos que se cierren con tornillos para evitar que los niños los abran. Las pilas no sólo suponen un peligro de asfixia, sino que el líquido puede provocar hemorragias internas y quemaduras químicas.

Referencia:

<https://www.akronchildrens.org/inside/2021/12/16/safety-toy-checklist-for-toddlers/>



# AVANCES Y DESAFÍOS EN RELACIÓN CON EL VIH/SIDA

El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el Sida con el objetivo de concienciar sobre la epidemia del VIH. El VIH/SIDA es una enfermedad que existe desde hace cuatro décadas. Aunque se ha avanzado mucho en el tratamiento, la enfermedad sigue siendo un problema de salud pública en todo el mundo y en Estados Unidos.

- Aproximadamente 1.2 millones de personas tienen VIH en Estados Unidos.
- Ciertas poblaciones se ven afectadas de forma desproporcionada, como los hombres homosexuales y bisexuales, los negros y los latinos, las mujeres transgénero y los que viven en el sur de EE.UU. De hecho, los afroamericanos tienen tasas más altas de nuevas infecciones.

A pesar de estos desafíos constantes, se han hecho muchos avances relacionados con el tratamiento, la mejora de la atención y la prevención.

- En la cima de la epidemia, a mediados de los años 80, había unos 130,000 contagios de VIH al año. En 2019, hubo 34,800.
- Tomar el medicamento conocido como PrEP (profilaxis previa a la exposición) ha disminuido significativamente el riesgo de infección.
- Las personas con VIH que toman el medicamento según lo prescrito pueden llevar una vida larga y saludable sin transmitirlo a otras personas (siempre que el tratamiento les mantenga con una carga viral indetectable).
- En 2019, el 66% de los infectados por el VIH presentaban supresión viral gracias al medicamento, frente al 60% de 2015.

Es un avance que puede celebrarse, pero todavía tenemos que seguir trabajando para acabar con la epidemia.

Para obtener más información sobre la prevención, las pruebas y el tratamiento, se puede visitar [cdc.gov/stophivtogether/hiv-prevention/index.html](https://www.cdc.gov/stophivtogether/hiv-prevention/index.html)

Referencia:

<https://www.hhs.gov/blog/2021/06/07/after-40-years-progress-it-time-end-hiv-epidemic.html>

# BETABELES Y ZANAHORIAS ASADAS CON MIEL DE MAPLE

Para 4 personas

Esta colorida receta es un acompañamiento fácil y saludable para las fiestas.

## INGREDIENTES:

- 5 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas
- 4 betabeles medianos, pelados y cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de miel de maple pura

## PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 425 grados F y pon la rejilla en la posición intermedia.
2. Corta los betabeles y las zanahorias en trozos más o menos del mismo tamaño y coloca los trozos en una bandeja de horno grande.
3. Rocía el aceite de oliva sobre los betabeles y las zanahorias, y añade sal y pimienta. Remueve hasta que estén cubiertas. Extiéndelas en una capa uniforme.
4. Asa las verduras durante 15 minutos aproximadamente, o hasta que estén tiernas y crujientes (esto variará en función del tamaño de los trozos).
5. Saca la bandeja del horno y añade la mantequilla y la miel de maple directamente a la bandeja. Deja que la mantequilla se derrita y vuelve a mezclar las verduras hasta que todo esté cubierto.
6. Vuelve a meter la bandeja en el horno durante 5 minutos más.
7. Sirve inmediatamente.

Referencia:

<https://www.saltandlavender.com/maple-roasted-beets-and-carrots/#recipe>



# VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS CLASES DE SPINNING

Las clases de ciclismo de interior pueden ser una forma divertida y estimulante de ponerse en forma, tanto si las combinas con otros entrenamientos como si las conviertes en tu entrenamiento principal.

Sin embargo, las clases de spinning no son para todo el mundo. ¿Cuáles son sus ventajas e inconvenientes?

## VENTAJAS:

- Ofrecen un entrenamiento cardiovascular vigoroso sin ejercer tensión sobre las articulaciones.
- Pueden aumentar la fuerza muscular sin añadir volumen cuando se hacen de forma constante.
- Se pueden quemar entre 400 y 600 calorías dependiendo de la duración y la intensidad.
- Ayudan a desarrollar la resistencia.
- Ofrecen una comunidad de apoyo e instrucción para ayudarte a pedalear con seguridad y evitar lesiones.

## INCONVENIENTES:

- Puede ser fácil esforzarse demasiado tratando de seguir el ritmo de la clase. Si eres un principiante, es importante que vayas a tu ritmo en lugar de dejarte llevar por el ambiente competitivo.
- Las clases en los centros de spinning pueden ser caras y los costes pueden aumentar si haces varias clases a la semana a 15-25 dólares por clase. Sin embargo, algunos gimnasios ofrecen clases que están cubiertas por la cuota mensual.
- No es un entrenamiento completo, ya que incluso las clases que incluyen pesas de mano no proporcionan un entrenamiento suficiente de la parte superior del cuerpo.

Aunque inicialmente es caro, invertir en un Pelotón es otra opción que puede compensar a largo plazo y la suscripción mensual no sólo ofrece clases de spinning virtuales sino también muchos otros tipos de entrenamientos.

Referencia:

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-a-spin-class>



Wellness-Connect  
Powered by Allura Health  
4445 Eastgate Mall #200  
San Diego, California 92121  
[www.Wellness-Connect.net](http://www.Wellness-Connect.net)  
[support@Wellness-Connect.net](mailto:support@Wellness-Connect.net)  
(877) 931-8005

## Lavado de Manos Nacional Semana de la Concientización

Del 6 al 12 de diciembre de 2022 se celebra la Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos para recordarnos la importancia de una buena higiene y la prevención de infecciones, especialmente durante la temporada de resfriados y gripe.