



Mayo 2019

Día Mundial sin Tabaco 2019

31 Mayo 2019

Cualquier es buen día para dejar de usar tabaco

Tabaco, sea masticado, fumado, o a vapor, contiene una mezcla fatal de químicos, muchos de los cuales pueden causar cáncer. Usar productos de tabaco aumenta el riesgo de problemas serios de salud, muchas enfermedades, y aún muerte.

¿Por Qué Es Tabaco Tan Adictivo?

Nicotina, la droga principal en tabaco, tiene la culpa en adicción. ¿Sabía que más personas en los E.E.U.U. tienen adicción a nicotina que cualquier otra droga?

Su cerebro adapta rápidamente a nicotina y ansia más y más para sentir como solía después de fumar un cigarrillo o una mascada pequeña.

Su cerebro aprende a predecir cuando usará tabaco. Se siente deprimido y cansado, de modo que piensa que "Necesito un cigarrillo (o mascada)". Así empieza el ciclo otra vez.

Pero no sólo es asunto de la química del cerebro. Ciertas situaciones le da ansia de fumar o masticar. Los desencadenantes son diferentes para cada persona. Se pueden incluir oler el humo de tabaco, ver un cartón de cigarrillos o una lata de mascada, comer ciertas comidas, o beber el primer café de mañana. A veces como se siente, sea triste o feliz, es el desencadenador.

Uno de los claves más grandes es identificar lo que desencadena su ansia y evitarlo.

Los Beneficios de Salud en Dejar Tabaco

Personas que dejan tabaco reducen grandemente su riesgo de enfermedad y muerte temprano. Hay beneficios para cualquier edad. Nunca está demasiado viejo para dejar tabaco. Los beneficios incluyen:

- ◆ Menos riesgo de cáncer de los pulmones o muchos otros tipos de cáncer.
- ◆ Menos riesgo de enfermedad del corazón, enfermedad periférico vascular (estenosis de los vasos sanguíneos afuera del corazón) y derrame cerebral.
- ◆ Menos síntomas respiratorios como toz, sibilancia, y falta de aire.

- ◆ Riesgo reducido de desarrollar algunas enfermedades pulmonares como enfermedad de obstrucción pulmonar crónica (EOPC), una causa principal de muerte en los EEUU.
- ◆ Menos riesgo de infertilidad en mujeres. Mujeres que dejan de fumar durante el embarazo reducen su riesgo de un bebé bajo peso.

Abstinencia

Dejar de usar tabaco es difícil, y pueda requerir varios intentos. Es muy común empezar otra vez por síntomas de abstinencia, estrés, o aumento de peso. Síntomas pueden incluir:

- ◆ Toser
- ◆ Dolores de cabeza
- ◆ Dificultades en pensar
- ◆ Tener más hambre de lo normal
- ◆ Sentir irritable, enojado, o ansioso
- ◆ Tener antojo de productos de tabaco



Cuando ocurren síntomas de abstinencia, hay que pensar acerca de sus razones de dejar de usar, y acordarse de que síntomas de abstinencia son temporarios. Acuértese que es más fácil tratar los síntomas de abstinencia que las enfermedades graves que tabaco puede causar.

Si recae y vuelve a usar tabaco, no hay que perder la esperanza. La mayoría de fumadores dejan de fumar 3 veces o más antes de tener éxito. La mayoría de ex fumadores dejan el tabaco por sí mismos, sin ayuda. Sin embargo, hay muchos tratamientos y recursos para dejar tabaco.

Recursos para Dejar de Usar Tabaco

Pregunte a los Recursos Humanos o su supervisor si su compañía provee servicios para dejar tabaco.

Hable con su médico acerca de medicinas que pueden ayudar, sean de receta o venta libre.

¡Hágalo para su Madre!



Día de la Madre-Mayo 12

Un hombre ama su novia más, su esposa lo mejor, pero su madre por más tiempo.

Proverbio Irlandés

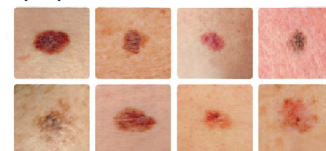
Cambios en la piel que deben tomarse en serio

Ya que regresan día más largos conjunto con diversión afuera, vale notar que la cuida del piel necesita más que sólo un filtro solar. La Fundación de Cáncer de la Piel dice que cáncer de la piel es el tipo más común de cánceres, pero si se diagnostica y trata temprano, es el tipo más fácil de curar.

Según la Fundación, personas deben repasar su piel para cambios de cualquier tipo:

- ◆ Un crecimiento de la piel que aumenta en tamaño, o está perlado, translúcido, bronceado, colorado, negro, o multicolor.
- ◆ Un lunar o mancha que cambia de color o textura, aumenta de tamaño o espesor, tiene contornos irregulares, y está más grande de un cuarto de una pulgada.
- ◆ Mangas o llagas que continúan a picar, doler, sangrar, formar una costra, o una úlcera que no se cura dentro de tres semanas.

¿Tiene algún lunar en su cuerpo que parece a estos?



No subestimar. No dilatar. Véase al médico, preferiblemente un dermatólogo, si nota uno de estos cambios.

Una auto examinación mensual es una medida preventiva excelente y necesita menos de 10 minutos. Aquí hay ocho pasos fáciles:

- ◆ En un espejo, examinarse de la cara, especialmente su nariz, labios, boca, y orejas (de frente y atrás).
- ◆ Examinarse el cuero cabelludo usando un peine o secador y el espejo para exponer cada sección.
- ◆ Examinarse las manos: palma y dorso, entre los dedos, y bajo las unas. Continuando a las muñecas para examinar los antebrazos ambos lados.

Parado en frente de un espejo de cuerpo entero:

- ◆ Empezando a los codos, escanear todos lados de sus brazos, incluyendo las axilas.
- ◆ Poner foco en el cuello, pecho, y torso.

Con la espalda al espejo de cuerpo entero:

- ◆ Usar un espejo de mano para examinar el dorso del cuello, hombros, la parte superior de la espalda, y el dorso de los brazos.
- ◆ Aún usando ambos espejos, escanear la parte inferior de la espalda, nalgas, y el dorso de ambas piernas.

Siéntese y ponga una pierna en otra silla:

- ◆ Usar el espejo de mano a examinar todas partes de las piernas, del muslo a espinilla, tobillos, pies, entre los dedos de los pies, bajo las uñas, las plantas y talones, y sí, aún los áreas más personales.



¿Qué es kombucha?

Mientras kombucha ha crecido en popularidad, la bebida fermentada ha ganado sus fanáticos, tanto como sus odiadores. Parece que nadie tiene falta de interés, le gusta o la odia.

Comidas y bebidas fermentadas son muy populares en 2019, puesto que personas buscan aumentar su dieta con probióticos con comida en vez de tomarlas como pastillas.

Para los que no están familiarizado, kombucha es un tipo de té fermentado (pero no un tipo de bebida alcohólica). Tiene un sabor ácido y un poco amargo que cuesta un poco en acostumbrarse a ello. Tiene gran variedad de sabores de muchas marcas.

Defensores aseguran beneficios de salud, desde los intestinos, hasta inflamación reducida, niveles de colesterol mejores, mejor control del azúcar, propiedades antibióticos, y aún riesgo menor de cáncer.

¿Busca una bebida que pueda ofrezca beneficios de salud? Pruébese kombucha.

