Boletín informativo sobre envejecimiento saludable

Julio/agosto de 2021

Illinois Department on Aging

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Nutricionista Dietista Certificada

Julio es el Mes Nacional del Pícnic

Estos son algunos consejos sencillos para planificar y preparar el pícnic perfecto:

- **Empiece con las manos y las superficies limpias:** haga clic aquí para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos en los pícnics.
- **Mantenga la sencillez del menú:** si la comida es demasiado elaborada, lo más probable es que no llegue bien al destino. Procure que el menú sea sencillo y piense en alimentos que no le importaría comer en su regazo o en una mesa de pícnic.
    - Ejemplos: sándwiches pequeños, salsa y papas fritas, vegetales y aderezos, cerezas dulces, y rodajas de sandía que pueden comerse con la mano, lo que elimina la necesidad de empacar otros utensilios.
- **Planifique con antelación:** haga una lista, prepare las cosas por adelantado y guárdelas en la nevera. Empaque los alimentos en recipientes herméticos para evitar que se estropeen durante el viaje.
    - Etiquete los alimentos si se hacen variaciones de más de un producto, como sándwiches de ensalada de atún y sándwiches de ensalada de huevo.

- **Empaque con antelación los artículos esenciales:** algunos de los artículos más utilizados son mantas, manteles, neveras portátiles, platos, tazas, utensilios para servir y comer, una bolsa para la basura, repelente de insectos, un encendedor o fósforos, un sacacorchos (si se lleva vino), hielo adicional, los condimentos que pueda necesitar, servilletas o toallas de papel, cuchillos para cortar el pan y gel antibacterial para las manos.
- **No cocine a la parrilla:** asegúrese siempre de que la carne esté a la temperatura adecuada, pero sin excederse.
    - Evite cocinar la carne hasta el punto de chamuscarla. Las llamas de la parrilla que pueden carbonizar la carne alteran las proteínas de ese alimento, lo que puede dar lugar a un producto final indeseable y no es bueno para la salud.
    - Intente cocinar la carne envuelta en papel de aluminio para que haya menos posibilidades de que esto ocurra.
- **Considere la posibilidad de cocinar otros alimentos en la parrilla:** todos sabemos que la carne sale muy bien en la parrilla, pero considere la posibilidad de asar frutas y verduras, o incluso pan, de esta manera.
    - Cuando las frutas y los vegetales se cocinan a la parrilla se les añade un sabor único, como un caramelizado o incluso un sabor más dulce.
    - Intente asar frutas con hueso (como duraznos, ciruelas y albaricoques) para obtener un sabroso postre, ya sea solo o servido con helado.
    - Los espárragos, los pimientos, las cebollas, los champiñones, la calabaza de verano y las mazorcas de maíz funcionan especialmente bien como guarnición a la parrilla.

¿Busca unas cuantas recetas rápidas y fáciles para un pícnic?

Haga clic aquí para una sabrosa receta de ensalada de papa.

Haga clic aquí para descubrir una deliciosa receta de fruta con hueso a la parrilla.

Cuidarse cuando las temperaturas suben

Ahora que nuestro estado se ha abierto y está volviendo a una nueva "normalidad", muchos de nosotros estamos aprovechando las reuniones sociales al aire libre para disfrutar de estos meses de verano más cálidos con nuestros amigos y familiares.

Cuando las temperaturas se disparan, es importante que los adultos mayores se mantengan hidratados y reconozcan los signos y síntomas de la deshidratación.

Golpe de calor: se produce cuando se pierden grandes cantidades de agua y sal del cuerpo a través del sudor, y el organismo es incapaz de controlar su temperatura.

Si no se trata, puede provocar una discapacidad o incluso la muerte.

Los signos y síntomas de un golpe de calor pueden incluir:

- Una temperatura corporal muy alta (más de 103 grados Fahrenheit)
- Pulso acelerado
- Pérdida del conocimiento
- Náuseas
- Mareos
- Piel caliente, roja y seca (sin sudor)
- Dolor de cabeza punzante

Vea este video para conocer lo que ocurre cuando se sufre un golpe de calor.

Agotamiento por calor: se produce cuando una persona pasa demasiado tiempo expuesta a altas temperaturas, a menudo con niveles de humedad elevados, o realizando una actividad física de moderada a alta en temperaturas elevadas.

Sin el tratamiento adecuado puede provocar un golpe de calor, siendo aún más grave.

Los signos y síntomas del agotamiento por calor pueden incluir:

- Sudoración intensa
- Pulso acelerado
- Calambres musculares
- Confusión
- Náuseas o vómitos
- Orina de color oscuro
- Espasmos abdominales

- Cansancio
- Dolor de cabeza

Para más información sobre el golpe de calor, haga clic aquí.

Calambres por calor: se producen cuando hay una pérdida de agua y electrolitos del cuerpo. Esta es la forma menos grave de las enfermedades relacionadas con el calor.

Los síntomas de los calambres por calor son espasmos musculares dolorosos e involuntarios que suelen producirse al realizar un ejercicio intenso al aire libre cuando la temperatura es elevada.

El agua que se pierde del cuerpo debe ser reemplazada. Perdemos la mayor parte del agua a través de la orina.

Las enfermedades causadas por el calor y la deshidratación pueden convertirse rápidamente en un problema de salud grave cuando la cantidad de agua que se pierde en el cuerpo (es decir, a través del sudor, la evaporación, la exhalación y la orina) es mayor que la cantidad de agua que se ingiere a través de los alimentos, las bebidas y las reacciones metabólicas dentro del cuerpo.

La deshidratación puede producirse mucho antes de que el mecanismo de la sed se ponga en marcha, así que ¿cómo puede saber si está bien hidratado?

Haga clic aquí para consultar la tabla de colores de la orina para medir su estado de hidratación.

Consejos para evitar las enfermedades relacionadas con el calor:

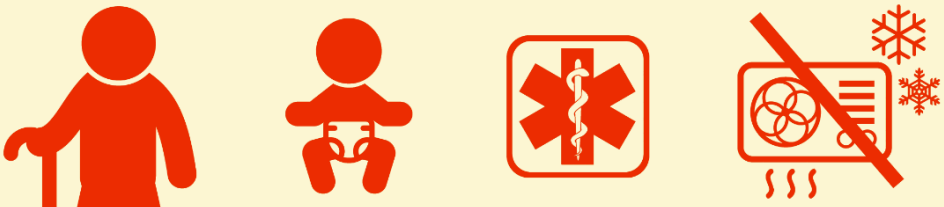
- Nunca se siente en un auto estacionado que no esté en funcionamiento con el aire acondicionado encendido cuando las temperaturas son altas.
- Beba mucho líquido. No espere a tener sed para beber algo.
- Vístase con ropa ligera y holgada. Utilice un sombrero y un protector solar según sea necesario.
- Beba zumo de frutas o una bebida deportiva para reponer las sales y los minerales que se pierden al sudar mucho.
- Durante las horas más calurosas del día, mantenga las actividades físicas al mínimo y permanezca en el interior con aire acondicionado y alejado del sol.
- Consuma productos congelados como paletas, yogur helado y uvas congeladas para mantenerse fresco.
- Utilice compresas frías y vaporizadores, y tome duchas y baños fríos.
- Evite los alimentos calientes y las comidas pesadas, pues añaden calor al cuerpo.

Para más información sobre cómo afecta el calor a los adultos mayores, haga clic aquí para inglés y aquí para español.

GANARLE al CALOR

Las olas de calor son la principal causa de muertes relacionadas con el clima extremo en los Estados Unidos.

¿Quién está en RIESGO ante el CALOR EXTREMO?



Los adultos mayores de 65 años, los niños menores de 4 años, las personas con enfermedades existentes y las personas que no tienen acceso a aire acondicionado

¿Qué puede HACER?

Manténgase fresco

- Evite que le dé el sol directamente
- Use ropa ligera y de color claro
- Mantener la casa fresca al encender el aire acondicionado o al poner en marcha los ventiladores
- Tome duchas o baños fríos

Manténgase hidratado

- Beba más agua de lo habitual
- No espere a tener sed para hidratarse
- Evite el alcohol o los líquidos que contengan grandes cantidades de azúcar
- Recuérdeles a los demás que deben beber suficiente agua a lo largo del día

Manténgase informado

Visite la página de recursos sobre el calor de Cal OES para obtener más información sobre cómo puede protegerse y proteger a sus seres queridos en caso de calor extremo en caloes.ca.gov

Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

¿Cuáles son los mejores alimentos y bebidas que hay que consumir para mantenerse hidratado?

Alimentos hidratantes:

- Lechuga iceberg o arrepollada: ~ 96 % de contenido de agua
- Pepinos crudos: ~ 95 % de contenido de agua
- Sandía: ~ 90-99 % de contenido de agua
- Duraznos frescos: ~ 89 % de contenido de agua
- Piña fresca: ~ 86 % de contenido de agua
- Manzanas, naranjas, uvas, zanahorias, brócoli cocido: ~ 80-89 % de contenido de agua
- Aceitunas maduras en conserva: ~ 80 % de contenido de agua
- Batata o camote horneado: ~ 76 % de contenido de agua
- Bananos, aguacate, requesón, maíz, camarones: ~ 70-79 % de contenido de agua
- Pasta, legumbres, salmón, helado, pechuga de pollo: ~ 60-69 % de contenido de agua

Bebidas hidratantes:

- El agua, incluida el agua con gas, es la opción más hidratante cuando se trata de bebidas.
- Leche baja en grasa: ~ 90-99 % de contenido de agua
- Zumo 100 % de fruta: ~ 80-89 % de contenido en agua
- Té sin azúcar o descafeinado: ~ 90-100 % de contenido de agua
- Café descafeinado normal: ~ 90-100 % de contenido de agua
- Zumo de vegetales: ~ 90-100 % de contenido de agua

Para ver las ediciones anteriores del boletín informativo sobre envejecimiento saludable o para encontrar el boletín que se ofrece en un *idioma diferente, haga clic aquí.

*Es posible que las versiones traducidas del boletín no se publiquen inmediatamente en el sitio. ¡Vuelva a visitarnos con frecuencia!

Nota: *el contenido de este boletín no pretende diagnosticar, curar o tratar ninguna condición médica, de salud o de otro tipo. Debe consultar a su médico o a otro profesional de la salud cualificado si tiene alguna duda sobre su estado de salud.*

Visite nuestro sitio web

Departamento para Personas de Edad Avanzada de Illinois | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

Cancelar la suscripción a aging.communications@illinois.gov

Sobre Constant Contact

Enviado pormelanie.kluzek@illinois.goven colaboración con

Constant Contact

¡Pruebe hoy mismo el mercadeo por correo electrónico de forma gratuita!