



EN ESTA EDICIÓN:

Encendiendo una luz sobre la diabetes: Mes americano de concientización sobre la diabetes

No hiberne este noviembre: Los beneficios de hacer ejercicio en los meses más fríos

¿Quiere dejar de fumar? Únase a Great American Smokeout®

Noviembre es el Mes Nacional de la Gratitude

Cómo comer bien durante las fiestas

Cinco formas inteligentes de ahorrar dinero con su tarjeta de crédito

Encendiendo una luz sobre la diabetes: Mes americano de concientización sobre la diabetes

Con el aumento de las tasas de diabetes en Estados Unidos, es más importante que nunca conocer los riesgos y síntomas de la diabetes y tomar medidas preventivas si se corre el riesgo de padecerla. Más de 37 millones de personas padecen diabetes de tipo 2 en Estados Unidos, lo que representa alrededor del 10.5 % del total de la población estadounidense, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Otros 96 millones de adultos padecen prediabetes y la mayoría de ellos no son conscientes de que están desarrollando una enfermedad crónica grave.

La diabetes se desarrolla cuando se deteriora la respuesta del organismo a la insulina, o cuando no hay suficiente insulina, que es una hormona producida por el páncreas que regula los niveles de azúcar en sangre. Cuando esto ocurre, queda demasiado azúcar en el torrente sanguíneo. Esto puede provocar graves problemas de salud, como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, pérdida de visión y enfermedades renales.

Dos formas menos comunes de la enfermedad son la diabetes tipo 1, un trastorno autoinmune que hace que el organismo ataque a sus propias células productoras de insulina, y la diabetes gestacional, que puede desarrollarse durante el embarazo.

La Asociación Americana de Diabetes recomienda ahora que todos los adultos con factores de riesgo se sometan a una prueba de detección de la prediabetes y la diabetes de tipo 2 a partir de los 35 años, en lugar de a los 45.

Los síntomas más comunes de la diabetes de tipo 2 son sed, hambre y micción excesivas. La fatiga, la visión borrosa o el hormigueo o entumecimiento de pies y manos también pueden ser motivo de preocupación.

Según los CDC, algunos factores de riesgo clave para desarrollar diabetes de tipo 2 son:

- Tener prediabetes.
- Tener sobrepeso.
- Tener más de 45 años.
- Realizar actividad física menos de tres veces por semana.
- Tener un progenitor o hermano con diabetes de tipo 2.

Una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir la diabetes es elegir un estilo de vida saludable. Esto incluye seguir una dieta sana baja en azúcar y alimentos procesados, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable. Si ya padece diabetes, sabe lo importante que es controlar sus niveles de azúcar en sangre para prevenir complicaciones. Esto puede implicar la toma de medicamentos, el control periódico de los niveles de azúcar en sangre y la introducción de cambios en el estilo de vida para mejorar la salud general.

No hiberne este noviembre: Los beneficios de hacer ejercicio en los meses más fríos

A medida que los días se acortan y el tiempo se vuelve más frío, puede resultar tentador quedarse en casa hasta que vuelvan los meses más cálidos. Sin embargo, noviembre es un buen momento para empezar o continuar su rutina de ejercicios. Aquí tiene algunas razones por las que debería hacer del ejercicio una prioridad este mes, junto con algunos consejos que le ayudarán a empezar.

Refuerce su sistema inmunitario. El ejercicio hace que su sistema inmunitario sea más resistente a las enfermedades. Incluso el ejercicio moderado, como un paseo a paso ligero o una clase de yoga, puede tener un impacto positivo.

Reduzca el estrés. Las fiestas navideñas pueden ser una época estresante para mucha gente, con fiestas a las que asistir, regalos que comprar y reuniones familiares que afrontar. El ejercicio es una forma ideal de aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo. Libera endorfinas, que son estimulantes naturales del estado de ánimo, y puede ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad.

Mantenga altos sus niveles de energía. Los días más cortos y el clima más frío pueden hacerle sentir perezoso y cansado. Sin embargo, el ejercicio puede ayudar a aumentar los niveles de energía. Incluso una sesión corta de ejercicio puede aumentar el flujo sanguíneo y el oxígeno al cerebro y los músculos, y hacer que se sienta más alerta y concentrado.

Evite el aumento de peso en invierno. Muchas personas aumentan de peso durante los meses de invierno, ya que pasan más tiempo en casa y consumen alimentos reconfortantes. El ejercicio puede ayudar a prevenir este aumento de peso quemando calorías y aumentando el metabolismo. Además, cuando hace ejercicio con regularidad, es más probable que elija alimentos más sanos.

Ahora que ya conoce los beneficios de hacer ejercicio en noviembre, aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a empezar:

- 1. Haga un plan.** Programe sus entrenamientos con antelación para que sea más probable que los cumpla. Considere la posibilidad de inscribirse a una clase de ejercicio o de encontrar un compañero de entrenamiento que le ayude a ser responsable.
- 2. Vístase según el clima.** Si va a hacer ejercicio al aire libre, asegúrese de vestirse adecuadamente según el clima que haga. Use capas para mantenerse abrigado e invierta en un buen par de zapatillas para correr o hacer senderismo.
- 3. Combínelo.** Combine su rutina probando distintos tipos de ejercicios, como el entrenamiento de fuerza, el yoga o el ciclismo.
- 4. Recuerde calentar y enfriar.** Dedicar unos minutos al calentamiento antes del entrenamiento y al enfriamiento después puede ayudar a prevenir lesiones y reducir las agujetas.

Recuerde que el ejercicio no tiene por qué ser complicado ni requerir mucho tiempo. Incluso un breve paseo o unos minutos de estiramientos pueden repercutir positivamente en su salud y bienestar. Así pues, haga del ejercicio una prioridad este mes de noviembre y coseche los beneficios durante todo el invierno.

¿Quiere dejar de fumar? Únase a Great American Smokeout®

Casi 34 millones de adultos estadounidenses siguen fumando cigarrillos, y el tabaquismo sigue siendo la principal causa evitable de muerte y enfermedad en el mundo. Se calcula que el tabaquismo causa 480 000 muertes al año, es decir, aproximadamente 1 de cada 5 fallecimientos.

Cada año, la Sociedad Americana contra el Cáncer y muchas otras organizaciones de salud celebran el tercer jueves de noviembre el Gran Día Americano contra el Tabaco. En este día, millones de personas deciden iniciar su camino hacia una vida sin tabaco o hacer un plan para dejar de fumar. Únase a miles de personas de todo el país en el Great American Smokeout y comience su viaje hacia una vida sin tabaco.





Noviembre es el Mes Nacional de la Gratitud

Practicar la gratitud a diario nos proporciona una conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Las investigaciones han demostrado que ejercitar la gratitud con regularidad puede mejorar nuestro estado de ánimo, reforzar los vínculos sociales y mejorar la salud física.

¡Aquí tiene algunas formas de participar en noviembre (y durante todo el año)!

- **Lleve un diario de gratitud:** Cada día de noviembre, escriba tres cosas por las que se sienta agradecido. Esto le ayudará a centrarse en los aspectos positivos de su vida y a aumentar su felicidad general.
- **Expresé gratitud a los demás:** Dedique tiempo a dar las gracias a las personas que han marcado la diferencia en su vida. Escriba una nota de agradecimiento o envíe un mensaje expresando su gratitud.
- **Voluntariado:** Retribuya a su comunidad ofreciendo su tiempo y talento. Es una forma ideal de mostrar gratitud por las oportunidades y los recursos de que dispone.
- **Practique la atención plena:** Dedique unos minutos al día a practicar la meditación de atención plena. Esto le ayudará a enfocarse en el momento presente y a apreciar el mundo que le rodea.

Reto de siete días

Para experimentar los beneficios de la gratitud de una forma sencilla pero poderosa, pruebe este reto de una semana creado por Live Happy, un sitio web, revista digital y podcast que comparte noticias y recursos sobre atención plena, salud y bienestar, gratitud y resiliencia. Es un buen comienzo para cultivar una actitud más positiva y aumentar la sensación general de bienestar.

- **Día 1:** Piense en dos retos por los que esté agradecido y qué cosas positivas ha aprendido.
- **Día 2:** ¿Qué habilidad agradece tener? Piénselo y agradézcalo.
- **Día 3:** Si ha tenido una experiencia positiva en un negocio, escriba una crítica amable.
- **Día 4:** ¿Qué alimentos agradece? Si puede, done lo que sea a un banco de alimentos.
- **Día 5:** Piense en tres recuerdos por los que esté más agradecido. Si se trata de alguien, envíe el recuerdo por mensaje de texto.
- **Día 6:** ¿Qué ejercicio agradece más poder hacer? ¡Hágalo!
- **Día 7:** Haga una lista de todas las comodidades materiales por las que está agradecido.



Cómo comer bien durante las fiestas

Con el comienzo de las fiestas navideñas, puede resultar difícil mantener una dieta sana. Sin embargo, con un poco de planificación y algunas elecciones alimentarias inteligentes, puede mantenerse en el buen camino y nutrir su cuerpo durante todo el mes de noviembre.

Una de las mejores maneras de comer sano es planificar las comidas con antelación. Tómese un tiempo cada semana para hacer un plan de comidas y una lista de la compra. Esto le ayudará a evitar decisiones de última hora y a prevenir la elección de alimentos poco saludables. Además, comer en casa le permite controlar los ingredientes y el tamaño de las raciones, y dar rienda suelta a su creatividad en la cocina.

Noviembre es un buen momento para incorporar productos de temporada a sus comidas. La calabaza, el camote y las coles de Bruselas están de temporada y pueden utilizarse en una gran variedad de recetas saludables. Estas verduras no solo están repletas de nutrientes, sino que además son asequibles y deliciosas.

Recuerde practicar la moderación para evitar los kilos indeseados de las fiestas. Las fiestas suelen traer consigo muchos alimentos ricos e indulgentes. Aunque está bien disfrutar de estos caprichos con moderación, es importante equilibrarlos con opciones saludables. Si va a asistir a una fiesta o evento, intente llenarse primero con alimentos sanos y luego disfrute de una pequeña ración de su postre favorito.



Cinco formas inteligentes de ahorrar dinero con su tarjeta de crédito

Las tarjetas de crédito pueden ser herramientas poderosas para gestionar sus finanzas, pero también pueden ser una fuente de deudas y estrés financiero si se utilizan de forma inadecuada. Aquí tiene algunas formas de utilizar las tarjetas de crédito estratégicamente para ahorrar dinero y evitar las deudas:

- 1. Establezca pagos automáticos.** Esto puede ayudarle a evitar los recargos por demora y los intereses de demora, así como a mantener en buen estado su puntuación crediticia. Puede elegir las opciones de pago que más le convengan; por ejemplo, pagar el pago mínimo, el saldo total o una cantidad específica cada mes.
- 2. Aproveche las recompensas de devolución de dinero.** Si utiliza su tarjeta de crédito para las compras cotidianas, como la compra de alimentos, la gasolina o salir a cenar, puede obtener devoluciones en efectivo que se acumulan con el tiempo. Solo asegúrese de pagar el saldo completo cada mes para evitar cargos por intereses que podrían anular sus recompensas.
- 3. Considere la posibilidad de transferir el saldo a una tarjeta con un tipo de interés más bajo.** Muchos emisores de tarjetas de crédito ofrecen promociones de transferencia de saldo con un interés del 0% durante un tiempo limitado, lo que le brinda la oportunidad de saldar su deuda sin acumular cargos adicionales por intereses.
- 4. Nivele su tarjeta.** Si tiene una tarjeta de crédito con una cuota anual elevada y ventajas que no utiliza, considere la posibilidad de "bajar de nivel" a una tarjeta con una cuota más baja o sin cuota alguna. Póngase en contacto con la entidad emisora de su tarjeta para ver si puede cambiarla por otra que se adapte mejor a sus necesidades. Cambiar de tarjeta de esta manera significa que podría evitar una consulta de crédito.
- 5. Aproveche la protección de precios.** Algunas tarjetas de crédito ofrecen protección de precios, lo que significa que le devolverán la diferencia si encuentra un artículo que compró con su tarjeta de crédito a un precio inferior dentro de un plazo determinado. Puede ser una buena forma de ahorrar dinero en artículos de gran valor.