



Wellness **AtoZ**
por tu salud

VIVIR BIEN
JULIO 2019



NotiSALUD

Información para una vida más saludable

Bienestar en Verano: Tome control de su salud y pongase en camino al bienestar. Salud y bienestar significan vivir la vida plenamente con vitalidad y sentido. El bienestar es distinto para cada individuo y evoluciona a medida que cambia nuestro estilo de vida.

Este verano, todo se trata de ¡JUGAR! Lea este boletín informativo para enterarse de cómo mantenerse seguro y saludable esta temporada.

VIVIR BIEN

CUIDADO EN LAS ALBERCAS

Los ahogamientos de niños en Arizona ocurren casi dos veces más que el promedio nacional. El Hospital Infantil de Phoenix estableció agosto como el 'Mes de la Prevención de Ahogamientos', y mientras la temperatura se siga elevando en el Valle, queremos que la seguridad en el agua sea una prioridad.

Lo más importante que usted puede hacer, es asegurarse de que en cualquier momento en que un niño esté dentro o cerca de un lugar con agua, un adulto esté presente. Esas personas son comúnmente llamadas 'Vigilantes del Agua'. Cuando los padres están en grupo, es común que crean que otro padre vigila a los niños, pero cuando empiezan las fiestas y reuniones, cualquier distracción podría resultar peligrosa. Elegir a dos o tres adultos como vigilantes libres de distracciones puede ser la diferencia entre un momento agradable y una tragedia.

Si usted tiene una piscina, asegúrese de que cuenta con barreras protectoras alrededor. Instale una cerca con cerrojo automático y manténgala siempre cerrada. Si no cuenta con la barrera protectora, instale cerraduras a prueba de infantes en todas las puertas y ventanas que conduzcan a la piscina. Un sistema de alarma ofrece una alerta sonora de cuando la puerta se abre, lo cual también contribuye a prevenir el ahogamiento de menores.

Aunque las clases de natación no evitarán todos los incidentes relacionados al agua, definitivamente ayudan bastante. Considere familiarizar a sus hijos con el agua desde pequeños, a menor edad más serán los beneficios de las clases. Si está en un lago o río, todos los menores deben portar correctamente chalecos salvavidas acordes a su tamaño.

Recuerda el **ABC** de la seguridad en el agua:

A

Adultos supervisando

B

Barreras hacia el agua

C

Clases de Natación y RCP (Resucitación Cardio-Pulmonar)



BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

Aprenda una habilidad para salvar vidas

90% de las personas que sufren un ataque cardíaco mueren antes de llegar al hospital

RCP en los dos primeros minutos tras el infarto, inicie el proceso de RCP (Resucitación Cardiopulmonar)

200% el porcentaje que puede aumentar la probabilidad de sobrevivir si usa el proceso de RCP

Aprender una habilidad para salvar vidas es una manera de demostrar que su comunidad le importa. La RCP es una técnica vital que se practica a las personas que han dejado de respirar debido a ahogamiento o ataque cardíaco. La RCP comprime el pecho y el corazón para que la sangre fluya de nuevo por el cuerpo y llegue al cerebro.

Investigue sobre las clases ofrecidas por el American Heart Association.



JUGAR BIEN

Convierte una actividad física en un juego

En este verano no importa si está en casa con los niños, o de vacaciones, o simplemente en busca de una nueva forma de ejercitarse con un amigo, tenemos una solución divertida para mantenerlo en movimiento.

Piense en este juego como si fuera una versión real de 'serpientes y escaleras'. En lugar de subir y bajar por las serpientes y escaleras, realizará distintos ejercicios mientras se acerca a la meta. Todo lo que se requiere es un amigo, o dos o tres. En este juego que aparece abajo (lo puede imprimir), solamente se requiere una ficha o distintivo para colocar en el tablero y así identificar al 'jugador' en su recorrido hacia la meta.



TRABAJAR BIEN



CONOCE AL REPRESENTANTE DISTINGUIDO DEL MES

Kimberly Vegliante

¿Qué significa bienestar para usted?

Bienestar es cuando me siento en paz mentalmente, fuerte físicamente e internamente saludable. Para mí, la receta del bienestar es el aire fresco, ejercicio, una dieta saludable y dormir.

¿Cuánto tiempo lleva en la Fundación de la Gran Cámara de Comercio de Phoenix?

He estado en la Fundación de la Gran Cámara de Comercio de Phoenix por ocho meses. Antes trabajé en Educación Tecnológica y como educadora en secundaria.

¿Tiene una meta personal para el bienestar?

Mi meta para el bienestar es asegurarme de dar al menos 10 mil pasos diarios durante la semana laboral.

¿Qué retos enfrenta para lograr su meta?

Cuando estoy ocupada en un proyecto laboral, enfoco toda mi energía en eso y me olvido de tomar un descanso. A veces veo el reloj y han pasado horas desde la última vez que me levanté de mi escritorio.

¿Cómo le ha ayudado su lugar de trabajo para cumplir su meta?

La Cámara ha sido muy motivante al procurar que los que ahí trabajamos nos levantemos, nos movamos y salgamos algunas veces durante el día. Tenemos notificaciones en nuestros calendarios que nos recuerdan tomar descansos de bienestar. Casi a diario alguien dice "¿quién quiere tomar una caminata de bienestar" y un grupo de nosotros caminamos por el Centro de Phoenix juntos. También tenemos la opción de cambiar nuestros escritorios a una posición de mayor altura. Aunque esto no es caminar, me permite mantener estiradas las piernas durante el día.



Kimberly Vegliante

Gerente de Desarrollo de Fuerza de Trabajo
Greater Phoenix Chamber Foundation

REPRESENTANTE DEL MES:

Quieres participar y ser reconocido el próximo mes? Solo visita:

WellnessAtoZ.org/wellness-atoz-ambassador
y llena una solicitud.

COMER BIEN RECETAS SALUDABLES

Jalapeños Rellenos con Atún y Queso

- Precaliente el horno a 350°F.
- En un recipiente pequeño, mezcle con un tenedor atún, cebollas verdes, zanahorias, jugo de limón, sal y pimienta. Cubra con papel film y guarde en el refrigerador.
- Mientras tanto, con un cuchillo abra los jalapeños a lo largo para que pueda sacarle las semillas y venitas.
- Coloque una cucharada de ensalada de atún en cada jalapeño y cubra la apertura con una rodaja de queso. Colóquelos sobre una bandeja cubierta con papel para hornear.
- Hornee por 10 minutos o hasta que el queso comience a dorarse. Sirva de inmediato.

Receta adaptada de: www.quericavida.com

INGREDIENTES

- 1 lata de 5 ozs de atún en agua, colado
- 3 cebollas verdes picadas
- 2 zanahorias grandes, picadas finamente
- 1 Jugo de 1 limón
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- 6 jalapeños grandes
- 6 rodajas de queso fresco, de 1/2 pulgada

10min Preparación
8 Ingredientes
3 Porciones

