



## Manténgase seguro bajo el sol

**Ningún bronceado es saludable.**

Por Eric Endlich, PhD

**Esperamos que esté usando protector solar para protegerse la piel.** Casi 5 millones de estadounidenses reciben tratamiento para el cáncer de piel cada año. Cuando se usa correctamente, el protector solar puede ayudar a prevenir el cáncer de piel y a proteger el cutis.

**En los Estados Unidos, solo un pequeño porcentaje de hombres y mujeres usa protector solar regularmente** cuando está al aire libre por más de una hora. Y muchas personas que lo usan no lo están usando bien.

**El año pasado, los CDC informaron que las personas que usan protectores solares a menudo se queman,** probablemente porque aplican muy poco protector solar para protegerse contra el cáncer de piel, o lo aplican o lo vuelven a aplicar demasiado tarde durante la exposición al sol.

**La mejor defensa es usar mucho protector solar.** Siga las pautas de los CDC:

- 1 Cúbrase la cara con  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  cucharadita de protector y use una onza (un vasito para licor lleno) de protector solar para cubrirse todo el cuerpo expuesto, incluidos el cuello, las orejas, la parte superior de los pies y la cabeza. (Verifique la fecha de vencimiento del producto antes de usarlo.)
- 2 Elija protector solar cuya etiqueta diga de amplio espectro y resistente al agua con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30. Esto lo protege de los rayos UV 30 veces más que si no usara protector solar.
- 3 Use un factor de protección solar de 30 a 50 FPS para piel clara o sensible.
- 4 Aplíquese protector solar por lo menos 15 minutos antes de salir al exterior. Vuelva a aplicarse protector por lo menos cada 2 horas; con más frecuencia cuando esté sudando o en el agua o cerca del agua.
- 5 Y use un sombrero, elija la sombra y programe actividades para evitar los momentos en los que el sol sea más intenso (de las 10 a.m. hasta las 4 p.m.).
- 6 Use protector solar todo el año e incluso cuando esté nublado.

» Obtenga más información en [cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/sun-safety.htm](https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/sun-safety.htm).

Use protector solar todo el año e incluso cuando esté nublado.

## Carbohidratos: La información

Por Cara Rosenbloom, RD

**En el mundo de la nutrición, a veces los carbohidratos tienen una mala reputación.**

La negatividad puede deberse a información errónea, ya que muchos alimentos contienen carbohidratos, y algunos son más saludables que otros. Así que separemos los hechos de la ficción y veamos cómo uno puede incluir carbohidratos en su dieta de manera que brinden beneficios.



**Elija éstos:** Los vegetales, las frutas, los frijoles, las lentejas y los granos 100% integrales son alimentos nutritivos. Las investigaciones vinculan esta combinación de alimentos ricos en carbohidratos con la prevención de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer. Estos alimentos contienen carbohidratos complejos y fibra que satisfacen el hambre y ayudan a estabilizar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Y son ricos en vitaminas y minerales.

**Tenga éstos con menos frecuencia:** Los azúcares, los jarabes y los alimentos elaborados con estos ingredientes, como las galletas, los dulces y los helados, son formas menos nutritivas de carbohidratos y carecen de vitaminas y minerales. La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda limitar los azúcares agregados a no más de 6 cucharaditas por día para las mujeres y 9 cucharaditas por día para los hombres. El exceso de azúcar agregado, más de 12 cucharaditas por día, está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2.

**¿Y qué hay de las dietas bajas en carbohidratos?** No existe una dieta adecuada para todos, y algunas personas, incluidas aquéllas con diabetes tipo 2, pueden prosperar cuando reducen la ingesta de carbohidratos. La mayoría de las personas que cortan los carbohidratos con éxito generalmente reducen el consumo de azúcar agregado. Eso es bueno siempre y cuando uno coma una variedad de alimentos nutritivos enteros de origen vegetal que satisfagan sus necesidades de nutrientes. En el fondo, la mejor dieta es aquella que uno puede seguir a largo plazo.



**Recuerde:** Es un error menospreciar todos los carbohidratos solo porque algunos de ellos son azucarados y no nutritivos.



## Técnicas calmantes

**¿Alguna vez se ha sentido nervioso por un proyecto de trabajo, una cita con el médico o llegar tarde a una reunión?**

A veces, todos nos sentimos ansiosos y el resultado puede ser dolores de cabeza, malestar estomacal, latidos del corazón acelerados o sentirse miserablemente tenso. En momentos como éste, uno quiere calmarse, pero ¿cómo?

**Para la ansiedad continua,** puede ayudar aprender y practicar yoga y meditación. También hay técnicas relajantes para calmar la sensación de ansiedad mientras uno está haciendo cosas fuera de casa. No importa cuánto o cuán poco tiempo requieran, estas estrategias calmantes del estrés pueden producir un efecto similar. Desencadenan la respuesta natural de relajación del cuerpo, desaceleran la respiración y la frecuencia cardíaca, controlan la presión arterial y promueven una sensación de bienestar.

**Consejos para pasar de extenuado a tranquilo:**

- **Concéntrese en su respiración.** Respire larga y profundamente, inhalando hasta que el aire llegue al abdomen. Exhale lentamente y repita varias veces.
- **Repita una frase tranquilizadora en silencio.** Algunas personas usan una oración corta, un mantra o una frase reconfortante como “*Todo está bien*” o “*Estoy bien*”.
- **Haga un examen mental de su cuerpo.** Mientras espera ansiosamente una reunión, respire lentamente mientras se concentra en una parte de su cuerpo a la vez. Relaje conscientemente sus músculos, liberando mentalmente toda tensión que sienta ahí.
- **Dígase a sí mismo:** “*Yo puedo hacer esto*”.

**Nota:** Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

## Medicamentos opioides:

### Alivio del dolor agudo versus el dolor crónico



**Los opioides son un grupo de medicamentos analgésicos que han sido muy útiles para controlar el dolor agudo,** como el dolor después de una cirugía o un hueso roto o por cáncer.

**En su trayectoria por la sangre,** los opioides se unen a los receptores de opioides de las neuronas, las que luego liberan señales que opacan la percepción del dolor y aumentan las sensaciones de placer. Los opioides y las sensaciones que producen pueden volverse rápidamente adictivos.

**Con el aumento del uso de opioides en los últimos años,** muchos pacientes han experimentado problemas de abstinencia cuando han tratado de dejar de usarlos. Una preocupación importante son los opioides recetados para el dolor crónico, los que se triplicaron con creces entre 1999 y 2015, lo que resultó en un aumento de la adicción a los opioides y la muerte por sobredosis.

**Cualquiera puede volverse adicto a los medicamentos opioides.** Para reducir sus posibilidades de abuso, considere los factores de riesgo:

- Antecedentes familiares de abuso de sustancias.
- Antecedentes personales de uso, abuso o dependencia de drogas, alcohol, marihuana o tabaco.
- Depresión, ansiedad, trastorno bipolar, trastorno por déficit de atención e hiperactividad u otro trastorno de salud mental.

- Elementos sociales intensamente estresantes, como preocupaciones familiares o financieras.

- Edad temprana.

**Los signos de adicción a los opioides** son las ansias, la incapacidad de controlar el uso y el consumo continuo de drogas a pesar de las consecuencias negativas que esto genera en su vida diaria.

**Si le recetan opioides, aprenda todo lo que pueda de su profesional de salud. Pregunte acerca de:**

1. Opciones de tratamiento del dolor no opioides.
2. Su riesgo de adicción a los opioides.
3. Instrucciones precisas para usar opioides y por el período más corto posible.
4. Interacciones con otros medicamentos que esté usando.

**La adicción a las drogas es compleja pero una vez diagnosticada es tratable.** Si ha estado usando opioides a largo plazo, no intente suspenderlos sin supervisión médica. La derivación a un terapeuta especializado en abstinencia de opioides y un grupo de apoyo pueden ayudar. Los síntomas de abstinencia pueden incluir ansiedad extrema, dolor corporal general, dificultad gastrointestinal e insomnio.

## P: ¿Cómo controlar los terribles dos años?

**R: Los niños pequeños entre 1½ y 4 años quieren hacer las cosas de manera más independiente.** En esta etapa, también deben aprender los límites. Cuando no pueden lograr cosas o expresarse de manera constructiva, la frustración y el mal comportamiento pueden seguirles. Aquí hay formas de navegar esta etapa temporal, pero a menudo turbulenta:



1. Sienta empatía y no tome los berrinches como algo personal.
2. Enseñe con calma las formas adecuadas de controlar las emociones.
3. Evite el castigo físico, la intimidación o decirles a los niños que son malos.
4. Evite las rabietas con comidas regulares y siestas. Planifique con anticipación para evitar el aburrimiento.
5. Explique los planes por adelantado.
6. Ayude a un niño a anticipar las transiciones con horarios y recordatorios con imágenes.
7. Concéntrese en los comportamientos más problemáticos.
8. Deles poder a los niños dándoles opciones.
9. Distraiga a los niños antes de que estos comportamientos se agraven y considere tomar un descanso antes de que usted agrave su propio comportamiento.
10. Para asesoramiento adicional, hable con su pediatra.

— Eric Endlich, PhD