

La nutrición es el estudio de los alimentos y como nuestros cuerpos usan los alimentos como combustible para crecer y hacer las actividades de cada día. Los macronutrientes, o nutrientes "grandes" incluyen proteínas, carbohidratos y grasas. Los micronutrientes, o nutrientes "pequeños" son las vitaminas y minerales que necesitamos para mantenernos saludables. La nutrición es un elemento clave para una buena salud. Nuestras necesidades nutricionales cambian en las diferentes etapas de nuestra vida y también cambian cuando nos enfermamos.

**¿Qué es una dieta saludable?** La nueva guía de dieta del 2005 describe una dieta saludable como:

- Comer mayormente frutas, vegetales, granos integrales y productos lácteos libres de grasa o bajos en grasa.
- Incluir carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Por ultimo que sea baja en grasas saturadas o grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares.

La guía de comidas "Mi pirámide" reemplaza la antigua guía de comida. Esta guía le ayuda a escoger las comidas y cantidades adecuadas para usted. No existe una guía única para todos, con "Mi pirámide" usted escoge las cantidades adecuadas para usted usando los consejos contenidos en la guía de la siguiente manera:

- Tomando decisiones inteligentes para cada grupo de comida.
- Encontrando el equilibrio entre comida y actividad física.
- Obteniendo el máximo de nutrición de las calorías que consume.

La cantidad que debería comer cada persona depende de su edad, género y actividad física. Generalmente las mujeres de 23-50 años deberían comer aproximadamente 2000 calorías al día para mantener su peso actual, cuando envejecen necesitan menos calorías, sin embargo nadie debe consumir menos de 1500 calorías al día, ni cuando están intentando bajar de peso. Las mujeres de todas las edades necesitan comer muchas frutas, vegetales, y granos y limitar la cantidad de grasas y dulces.

La comida y la actividad física que realice cada día afectan su salud y cómo se siente hoy, mañana y en el futuro. Estas ideas y consejos son el inicio hacia una dieta saludable. Escoja un cambio que puede empezar hoy y avance a una vida más saludable.

### Consejo de nutrición:

- Consuma la mitad de sus granos integrales (arroz, cereales, etc.)
- Coma vegetales variados
- Enfóquese en consumir frutas
- Consuma comidas ricas en calcio
- Consuma proteínas magras (sin grasa)
- Encuentre su equilibrio en lo que come y su actividad física.



[www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)

Este gráfico identifica el nivel de calorías para las mujeres según su edad y nivel de actividad física.

| Edad  | Nivel de actividad |               |          |
|-------|--------------------|---------------|----------|
|       | Sedentario/a       | Mod. activo/a | Activo/a |
| 2     | 1000               | 1000          | 1000     |
| 3     | 1000               | 1200          | 1400     |
| 4     | 1200               | 1400          | 1400     |
| 5-6   | 1200               | 1400          | 1600     |
| 7     | 1200               | 1600          | 1800     |
| 8-9   | 1400               | 1600          | 1800     |
| 10    | 1400               | 1800          | 2000     |
| 11    | 1600               | 1800          | 2000     |
| 12-13 | 1600               | 2000          | 2200     |
| 14-18 | 1800               | 2000          | 2400     |
| 19-20 | 2000               | 2200          | 2400     |
| 21-25 | 2000               | 2200          | 2400     |
| 26-30 | 1800               | 2000          | 2400     |
| 31-50 | 1800               | 2000          | 2200     |
| 51-60 | 1600               | 1800          | 2200     |
| 61+   | 1600               | 1800          | 2000     |

### Para más información:

MyPyramid.gov, (888) 7PYRAMID, [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

Nutrition.gov, [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

Las personas de todas las edades que se mantienen inactivas pueden mejorar su salud y sentirse mejor al volverse moderadamente activas de manera consistente. El realizar actividades físicas regularmente reduce el riesgo de sufrir un ataque al corazón (la causa principal de muerte en el país), también reduce el riesgo de sufrir un derrame, cáncer de colon, diabetes y presión arterial alta; además contribuye a controlar el peso, fortalecer los huesos, músculos y articulaciones. La actividad física disminuye los síntomas de artritis, los síntomas de ansiedad y depresión y también disminuye las caídas en los adultos mayores, además está asociada con menos hospitalizaciones, visitas médicas y medicamentos.

Lo primordial es saber que la actividad no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa, las personas a cualquier edad se benefician al participar regularmente en actividades físicas moderadas tales como caminar rápidamente por 30 minutos, cinco o más días a la semana.

### Actividades físicas moderadas:

- Caminar rápidamente (aproximadamente a 3 1/2 millas por hora)
- Caminatas en el campo
- Jardinería/trabajo en el patio
- Bailar
- Golf (caminando y cargando los palos de golf)
- Ciclismo (menos de 10 millas por hora)
- Levantar pesas (generalmente ejercicios ligeros)

### Actividades físicas vigorosas:

- Correr o hacer footing (5 millas por hora)
- Ciclismo (más de 10 millas por hora)
- Natación (estilo libre)
- Aeróbicos
- Caminar bien rápido (4 1/2 millas por hora)
- Trabajo pesado en su patio, tal como cortar leña
- Levantar pesas (con mucho esfuerzo)
- Baloncesto/Basquetbol (competitivo)

Algunas actividades no son lo suficientemente intensas para alcanzar estas recomendaciones ya que aunque usted se esté moviendo, su ritmo cardiaco no aumenta. Por lo tanto no debe contar esas actividades como parte de sus 30 minutos diarios, algunos ejemplos son: caminar a un ritmo normal (cuando anda de compras por ejemplo) o realizar los quehaceres cotidianos (cocinar, lavar platos, etc.) en el hogar.

### Consejos para ayudarle:

- Asegúrese de estar en buena salud.
- Empiece lentamente y aumente progresivamente a más tiempo y velocidad.
- Escoja actividades que complementen su estilo de vida y que disfrute.
- Haga ejercicios regularmente a un ritmo cómodo.
- Cambie sus actividades para no aburrirse.
- Anime a su familia y amigos para que lo apoyen y acompañen.
- Póngase desafíos y celebre sus éxitos.



### Para más información:

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), (800) AHA-USA-1, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)  
Centro para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control), [www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)

La mayoría de alimentos que comemos se convierte en glucosa (azúcar) que nuestro cuerpo usa como energía. El páncreas, órgano ubicado cerca del estómago, produce insulina que ayuda para que la glucosa entre en las células del cuerpo. Cuando una persona tiene diabetes su cuerpo no fabrica suficiente insulina o no puede usar su insulina adecuadamente, causando que la glucosa (azúcar) se acumule en la sangre.

Casi 20 millones de americanos tienen diabetes—aunque probablemente un tercio o la mitad de ellos no saben que tienen la enfermedad.

## Tipos principales de Diabetes

- **Diabetes tipo 1** ocurre cuando el cuerpo deja de producir insulina (la insulina es la hormona que abre las células del cuerpo para que entre la glucosa que usan como combustible). Se estima que del 5-10% de los americanos que padecen diabetes tienen Diabetes tipo 1.
- **Diabetes tipo 2** ocurre cuando hay resistencia a la insulina (una condición en la cual el cuerpo no usa apropiadamente la insulina que produce) en ocasiones combinada con deficiencia relativa de insulina. La mayoría de americanos que son diagnosticados con diabetes tienen el tipo 2.
- **Diabetes gestacional o del embarazo** afecta aproximadamente al 4% de mujeres embarazadas, es decir como 135000 casos al año en los Estados Unidos.
- **Prediabetes** es cuando los niveles de glucosa de la persona están más altos que lo normal, pero no lo suficiente para hacer un diagnóstico de Diabetes tipo 2. 41 millones de americanos tienen prediabetes y a estos tenemos que sumar los 21 millones que ya tienen diabetes.

Aunque no existe cura para la diabetes, puede ser controlada y manejada con dieta, ejercicios y control de peso. El manejo adecuado puede reducir las consecuencias a largo plazo de la diabetes, como son la ceguera y la insuficiencia renal.

**La prevención de la diabetes es posible, poderosa y comprobada.** Los estudios han mostrado que las personas con alto riesgo de desarrollar diabetes pueden prevenir o retrasar la enfermedad perdiendo de 5% a 7% de su peso. Esto lo pueden lograr comiendo saludablemente y realizando 30 minutos de actividad física 5 veces a la semana. En otras palabras, usted no tiene que “matarse” para prevenir la diabetes. La clave está en realizar pequeños esfuerzos que al final lo llevan al premio mayor. Infórmese sobre su riesgo personal de desarrollar Diabetes tipo 2 y los pasos que puede realizar para prevenir o atrasar la enfermedad y vivir una vida prolongada y saludable.

## Para más información:

Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), o llame al 1-800-DIABETES, [www.diabetes.org/espanol](http://www.diabetes.org/espanol)  
Centro público de recursos para diabéticos del CDC (CDC Diabetes Public Resource Center), 1-800-CDC-INFO, [www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

## Prevención de los problemas de salud causados por la Diabetes:

- Enfermedades en los ojos y ceguera. Controle su azúcar y su presión sanguínea y hágase un examen de ojo completo cada año.
- Enfermedades del riñón. Controle su azúcar y su presión sanguínea y hágase un examen de orina al año.
- Problemas en los pies. Revise sus pies a diario, buscando heridas, ampollas, puntos rojos y úlceras. Pídale a su proveedor de salud que revise sus pies en cada visita. Realícese un examen completo de los pies cada año.
- Problemas en la boca. Cepille sus dientes después de cada comida, use un cepillo suave, use hilo dental por lo menos una vez al día, visite al dentista para un chequeo de los dientes y las encías dos veces al año.
- Daño en los nervios. Hable con su proveedor de salud si usted presenta algún problema en las manos, pies, piernas o brazos, y también si tiene problemas orinando o digiriendo la comida.
- Influenza (Flu) y neumonía. Póngase la vacuna de la influenza cada año. También pregunte acerca de la vacuna que protege contra la neumonía.
- Manos rígidas o entumecidas. Puede usar arcilla o barro para fortalecer sus manos, mantenerse el azúcar bajo control y hacer estiramiento de las manos también ayuda.

La sociedad en los Estados Unidos equipara estar delgado con éxito y felicidad; casi todos los hombres, mujeres y niños americanos han sufrido o todavía sufren problemas de peso, forma corporal o autoimagen. Aunque no está claro porque desarrollamos trastornos alimenticios, si sabemos que las presiones de la sociedad juegan un papel importante.

**Trastornos alimenticios y problemas médicos serios.** La anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y los trastornos de comer exageradamente son tipos de trastornos alimenticios. Estas enfermedades psiquiátricas afectan a más de 5 millones de mujeres y hombres en los EEUU. Los trastornos alimenticios generalmente se desarrollan en la adolescencia o juventud, pero pueden ocurrir en la niñez o tarde en la vida adulta. Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar un trastorno alimenticio. Estos trastornos pueden causar la muerte, sin embargo con tratamiento médico y consejería psicológica pueden ser tratadas con éxito.

**Anorexia nerviosa** Por lo menos 1 de cada 100 niñas adolescentes en los EEUU desarrollan anorexia y el 10% de ellas puede morir. Las que padecen el trastorno se preocupan por dietas y estar delgadas, lo que las lleva a pérdidas excesivas de peso. Los signos de peligro incluyen: pérdida considerable de peso, sentirse gorda o con sobrepeso inclusive al perder peso, miedo a ganar peso, perdida de los ciclos menstruales, perdida de cabello, desmayos, arritmias cardiacas y mentiras acerca de la comida. Este trastorno puede traer consecuencias médicas graves, tales como reducción de órganos, temperatura corporal baja, presión arterial baja, metabolismo y reflejos más lentos y los latidos cardiacos irregulares pueden conducir a paros cardiacos.

**La Bulimia nerviosa** se caracteriza por episodios frecuentes de comer demasiado y purgas. Los signos de alarma incluyen: comer incontrolablemente, purgarse con dietas, ayunos, vómitos, laxantes, etc.; usar el baño frecuentemente después de las comidas; depresión; preocupación por el peso, sentirse sin control, periodos menstruales irregulares, vomitar sangre, estreñimiento y problemas dentales. La bulimia también acarrea consecuencias médicas serias que incluyen: deshidratación, daño a los intestinos, hígado y riñones, así como desequilibrios de los electrolitos (las sales del cuerpo) que pueden producir palpitaciones y paros cardiacos.

**Los Trastornos de comer exageradamente** ocurren cuando la persona come en exceso de manera compulsiva y usualmente en secreto. Estos pacientes no se purgan después de comer. Los signos de peligro incluyen: comer sin hambre, sentir que no puede detenerse cuando come, patrones de comida anormales, cambios de peso y comportamiento antisocial. Este trastorno puede resultar en presión arterial y colesterol elevados, diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades de la vesícula biliar.

## Pasos hacia una mejor autoimagen corporal:

- Reemplace sus pensamientos negativos con pensamientos positivos.
- Enfóquese en las cosas que le gustan de usted mismo.
- Rodéese de gente que tenga una visión sana acerca de la comida, peso y sus cuerpos.
- Consuma alimentos saludables, esto va a ayudar a mantener su cuerpo sano.
- Manténgase activa, las mujeres de todos los tamaños pueden ser activas. El ejercicio la puede hacer sentir mejor acerca de usted misma y darle más energía.

Si usted cree que tiene un trastorno alimenticio contacte a la línea telefónica de la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios al (800) 931-2237 o busque a alguien con quien se sentirá cómoda hablando del tema. Hable con un consejero o su doctor y busque ayuda inmediatamente.

Si usted cree que conoce a alguien que tiene un trastorno alimenticio, ayúdelo a encontrar a un profesional, apóyelos y dele valor a lo que están sintiendo.

## Para más información:

WomensHealth.gov, (800) 994-9662, [www.4woman.gov/BodyImage/ED.cfm](http://www.4woman.gov/BodyImage/ED.cfm)

En Wisconsin más de 7300 personas mueren cada año por enfermedades relacionadas al tabaco, costando aproximadamente \$3 billones anualmente en cuidados de salud y pérdida de productividad en el trabajo.

El cáncer de pulmón es el asesino número uno de las mujeres principalmente debido al humo. Fumar también aumenta los riesgos de una mujer desarrollar enfermedades cardíacas, otras formas de cáncer, problemas respiratorios, derrame, infertilidad y menopausia temprana. Además puede causar problemas dentales, nerviosismo, depresión, mal aliento, arrugas, olor a humo en el pelo y uñas manchadas.

El porcentaje de mujeres que fuman durante el embarazo en Wisconsin es más alto que el porcentaje nacional.

#### **Fumar durante el embarazo puede causar:**

- Partos prematuros.
- Abortos o muertes fetales.
- Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS).
- Enfermedades respiratorias, infecciones de oído, asma
- Problemas de comportamiento en el futuro y problemas en la escuela.

El primer aliento (First Breath) es un programa que ayuda a las mujeres embarazadas de Wisconsin a dejar de fumar. Se ofrece en todo el estado a través de la Fundación para la Salud de la Mujer de Wisconsin.

También existe la línea gratuita para dejar de fumar de Wisconsin (1-877-2NO-FUME, 1-877-266-3863). Es una manera fácil de comenzar su intento para dejar de fumar o ayudar a alguien que quiere vencer la adicción al tabaco.

A través de encuestas en todo el estado sabemos que el 70% de los fumadores en Wisconsin quieren dejar el tabaco. Nunca es tarde para comenzar; a las pocas horas del último cigarrillo el cuerpo comienza a recuperar la habilidad del olor y sabor, y en pocos meses los pulmones comienzan a mejorar, sin embargo cuánto antes deje de fumar, más rápidamente reducirá los riesgos de enfermedades.

#### **Consejos para ayudarle a dejar de fumar:**

- Manténgase alejado de lugares y personas que lo pueden tentar a fumarse un cigarrillo.
- Escriba los motivos por los que quiere dejar de fumar: motivos de salud, para tener más control de su vida, por la salud de su familia, etc.
- Este consciente de que dejar de fumar va a tomar mucho esfuerzo. Existen muchas maneras para lograrlo, incluyendo: productos con nicotina (goma de mascar, espray nasal, parches en la piel), consejería, ejercicio, grupos de apoyo, incluso acupuntura. Sin embargo no existe un camino fácil, tome las cosas día a día y pida ayuda cuando la necesite.
- Llame a la Línea para dejar el tabaco de Wisconsin al 1-877-2NO-FUME

---

#### **Para más información:**

Asociación Americana Pulmonar (American Lung Association), (800) LUNGUSA, [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)  
Línea para dejar el tabaco de Wisconsin (Wisconsin Tobacco Quit Line), (877) 2NO-FUME

La piel es el órgano más grande del cuerpo y es la primera defensa contra infecciones y enfermedades, también protege los órganos internos de lesiones. La piel controla la temperatura corporal, previene la pérdida de fluidos y ayuda a excretar el exceso de agua y sales del cuerpo.

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los EEUU. De acuerdo a estimados, 40% a 50% de los americanos que viven más de 65 años tendrán cáncer en la piel por lo menos una vez en la vida. Los rayos UV del sol son la principal causa del cáncer de piel. Además las fuentes artificiales de rayos UV (lámparas de sol y cuartos de bronceado) también causan cáncer de piel. La población que habita en áreas de los EEUU que tienen altos niveles de rayos UV tiene más riesgo de padecer cáncer de piel.

La mayoría del tiempo que uno pasa expuesto al sol ocurre antes de los 18 años y el cáncer de piel puede tardar 20 años o más en desarrollarse. De hecho los niños muy pequeños que han sufrido 2 o 3 quemaduras con el sol en su vida tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel más tarde en su vida.

Cualquier persona puede padecer cáncer de piel, pero las personas con piel más clara son más susceptibles a condiciones precancerosas y cáncer de piel que las personas de piel más oscura. Los caucásicos tienen 10 veces más riesgo de desarrollar cáncer de piel que los afro-americanos.

El signo de peligro más común del cáncer de piel es un cambio en la piel, especialmente crecimiento nuevo o úlceras que no se curan. Los tipos de cáncer de piel son muy diversos, por ejemplo el cáncer de piel puede comenzar como una mancha pequeña, lisa, brillante, pálida o grasosa, o puede ser un bulto firme de color rojo. En ocasiones esos bultos pueden sangrar o tener un cascarón. El cáncer de piel también puede comenzar como una mancha plana, rugosa, roja, seca o descamando.

La mayoría de cáncer en la piel puede curarse si se descubre temprano y se busca ayuda del doctor antes que se disemine. Por lo tanto usted debe revisar completamente su cuerpo por lo menos cada 3 meses, busque cualquier cambio y visite a su doctor inmediatamente si encuentra algo sospechoso.

No se esconda del sol completamente. Aprenda a proteger su piel de los rayos dañinos del sol y practique seguridad al recibir sol (cúbrase con protector solar y ropa protectora, y este atenta a cuánto tiempo pasa en el sol). Estos pasos pueden ayudarle a reducir los riesgos de desarrollar cáncer de piel.

## Para tener la mejor protección contra los rayos peligrosos del sol:

- Manténgase en la sombra siempre que pueda.
- Limite el tiempo que pasa en el sol.
- Evite el sol desde las 10am hasta las 4pm.
- Este advertido: los rayos UV se pueden reflejar en el agua, arena, concreto y nieve; lo pueden alcanzar bajo el agua y también lo pueden quemar en un día nublado.
- Use un sombrero de ala grande y lentes oscuros para proteger su cabeza y ojos.
- Use una camisa fresca de manga larga y pantalones largos.
- Use bloqueador solar con un SPF (índice de protección solar) de 15 o más 15min o 30 min antes de exponerse al sol, con atención especial a las áreas expuestas al sol como la cara, brazos y manos.
- Use protector labial con un SPF de 15 o más para proteger los labios sensitivos.
- Aplique el bloqueador solar cada dos horas o más frecuentemente si ha estado nadando o sudando.
- Si está tomando antibióticos u otros medicamentos pregunte a su proveedor de salud si la sensibilidad al sol de su piel va a aumentar y qué debe hacer al respecto.

## Para más información:

Sociedad Americana de Cáncer (American Cancer Society), (800) ACS-2345, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)