

# TU SALUD PRIMERO

# Boletín INFORMATIVO

## Recibamos la Navidad



EDITORIAL

La familia Acevedo en esta Navidad cuenta con la inigualable presencia de Mateo y como abuelo recién estrenado, les aseguro que tengo mucho que agradecer a la vida por ese indescripible sentimiento de paz y amor que envuelve nuestros corazones. En estas fiestas decembrinas, permitanse el lujo de llevar alegría a todos sus semejantes, abracen a sus seres queridos y juntos disfruten de los momentos brillantes, los que dejan huellas y nos hacen mejores seres humanos. Nuestros mejores deseos de salud paz y prosperidad. **¡Feliz Navidad!**

*Dr. Jorge Acevedo - Presidente*

### Mejor prevenir que lamentar

Estos consejos te pueden ayudar para controlar el impulso y no aumentar esos kilos de más.

1. **Siempre desayuna.** Si crees que ayunar será mejor para comer más en la tarde o noche, grave error, ingerirás más comida y subirás de peso.
2. **Come de todo.** La clave es no excederte en nada, usa recipientes pequeños.
3. **Date tu tiempo para comer.** Cada bocado se debe masticar en promedio 20 veces.
4. **Bebe agua.** Depura tu cuerpo y elimina las toxinas de más.
5. **Haz ejercicio todos los días.** Una buena opción es bailar.
6. **Consume alimentos con poca grasa.** Dile sí al pavo por su bajo aporte calórico.
7. **Consume muy poca sal** y si es posible, evítala.
8. **No repitas platillos.**
9. **Come la mitad del postre,** y no tendrás calorías extras.
10. **Evita las sodas.**



### Nuestro propio Centro de Especialidades



Hematología-Oncología, Neurología y Pain Management

Salas de Infusión para Tratamientos Hematológicos y de Quimioterapia.

*Estudios avanzados y los mejores profesionales doblemente certificados*

**305.832.3312**

### La receta de la Navidad

Varias cucharadas de **ilusión**, una buena porción de **amor**, agregue **ternura**, **amistad**, **tolerancia** y **comprensión**. Hornee la mezcla con **paciencia**. Envuélvala con **risas**, **luces** y **canciones**, consérvelo tibio y sírvalo con **gratitud**.

FRASE DEL MES

**¡SONRÍE! HOY ES UN DÍA EXCELENTE PARA ESTAR ORGULLOSO DE SER QUIEN ERES**



## ¿Te deprime la Navidad?

Estrategias para enfrentarla



Para muchas personas la llegada de la Navidad provoca un sentimiento de profundo vacío y tristeza. La sensación de melancolía predomina sobre el carácter alegre y familiar de estas fiestas y eso crea una especie de desazón que es conveniente calmar a través de diferentes estrategias.

- Rodéate de otras personas, sociabiliza y busca compañía. Asiste a todas las actividades que realicen en tu centro de bienestar.
- Brinda tu ayuda, colaborar es otro factor clave que proporciona satisfacción personal al sentirte útil.
- No te quedes en casa y haz un esfuerzo por tener planes nuevos cada día:



- ir al cine, hacer la compra, probar una nueva receta, etc.
- Mantén tu mente distraída y piensa que la Navidad es una época más del año, solo se trata de una sensación temporal y todo vuelve a la normalidad pasados unos días.

## El vino y la Tercera Edad

**Brinda longevidad:** El resveratrol, uno de los principales compuestos del vino, activa una enzima que disminuye el proceso de envejecimiento hasta en un 70%.

**Cuida el cerebro:** Aseguran los expertos que 1 copa de vino al día reducir las posibilidades de derrame cerebral en un 30%, gracias a la cantidad de antioxidantes que posee.

**Ayuda al corazón:** Algunos estudios han demostrado que el vino tinto ayuda a proteger el corazón. Se dice que las personas que acostumbran a tomar vino en su vida diaria tenían menos posibilidades de sufrir un infarto al miocardio u otra enfermedad coronaria.

**Rejuvenece la piel:** El vino puede ayudar a cuidar la piel, funciona como escudo ante los radicales libres, que son los que terminan por dañarla.



Además, en pequeñas cantidades, los componentes del vino pueden nutrirla e hidratarla.

Siempre con moderación para evitar reacciones adversas.

### Sabías que...

El pulmón izquierdo es más pequeño que el derecho para dejarle espacio al corazón.



**Sintonícenos cada lunes a las 10:00 am**



*Está invitado ¡No se lo pierda!*

Entérese de todos los beneficios que le ofrece **La Colonia Medical Center** a través de nuestro programa informativo conducido por la actriz y presentadora **Aly Sánchez**

