

FEBRERO 2025

BOLETÍN PLAN DE SALUD

TEMAS DE ESTE MES:

- **Salud del corazón y donación de sangre**
- **Receta de febrero: Rollitos de lasaña**

Salud del corazón

Las enfermedades cardíacas siguen siendo la causa principal de muerte en los EE. UU., tanto para hombres como para mujeres, en el 2023, 1 de cada 5 muertes se atribuyó a enfermedades cardíacas. Una vida saludable para el corazón implica comprender los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas, tomar decisiones saludables y tomar pasos para reducir sus probabilidades de contraer enfermedades cardíacas. ¡A continuación encontrará algunos consejos para asegurarse de que está haciendo su parte para mantener su corazón sano!

Conocer los factores de riesgo

Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que hacen que una persona tenga más probabilidades de desarrollar una enfermedad. Algunos factores son modificables mientras que otros no y pueden ser diferentes para cada persona. Los factores de riesgo de enfermedad cardíaca incluyen:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto en sangre
- Sobrepeso u obesidad
- Prediabetes o diabetes
- Antecedentes de tabaquismo y/o consumo excesivo de alcohol.
- No realizar actividad física regular
- Tener antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- Participar en conductas alimentarias poco saludables

Un paso crucial para determinar su riesgo es consultar a su proveedor para un chequeo completo y una evaluación de riesgos. Su nivel de riesgo puede cambiar con el tiempo, así que asegúrese de preguntarle a su proveedor sobre su riesgo de enfermedad cardíaca cada año.

Comportamientos saludables para el corazón

Mientras hay factores de riesgo como la edad, el sexo y los antecedentes familiares están fuera de nuestro control personal, hay muchas acciones que podemos tomar para contribuir a tener un corazón más saludable. Estos incluyen:

- Elegir alimentos saludables para el corazón
Dietas que consisten en muchas frutas y verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables son opciones de alimentos saludables para el corazón.
- Mantener un peso corporal saludable
Un peso corporal saludable será diferente para cada persona, esfuércese por mantener su IMC (Índice de Masa Corporal) dentro del rango normal (18,5-24,9).
- Hacer actividad física regularmente
El CDC recomienda al menos 150 minutos de actividad física por semana.
- Manejar el estrés
Hablar con un terapeuta, practicar meditación y utilizar grupos de apoyo comunitarios son algunas formas saludables de controlar el estrés.
- Dormir lo suficiente y de buena calidad
Los adultos deben intentar dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- Eliminando el consumo de tabaco
Hable con su médico sobre productos y programas que pueden ayudarlo a dejar de consumir tabaco. Muchos hospitales, lugares de trabajo y grupos comunitarios ofrecen clases para ayudar a las personas a dejar de consumir tabaco.

Donación de sangre

Si alguna vez quisiste ser parte de salvar la vida de alguien, donar sangre podría ser una de las formas más fáciles de hacerlo. Una sola donación de sangre puede salvar hasta tres vidas y cada día se necesitan más de 38,000 donaciones de sangre. Dado que Estados Unidos enfrenta actualmente una escasez de donaciones de sangre, ahora es uno de los mejores momentos para considerar la donación de sangre. Además de salvar vidas, ¿sabías que existen beneficios directos para la salud de quienes donan? Estos beneficios incluyen:

- Un examen de salud gratuito
Antes de que se le permita donar, se controlarán sus signos vitales para asegurarse de que esté lo suficientemente en forma para el procedimiento. También lo examinarán para detectar afecciones como presión arterial alta, arritmias cardíacas y enfermedades infecciosas.
- Un corazón y un sistema vascular más saludables
La donación de sangre regular está relacionada con una presión arterial más baja y un menor riesgo de sufrir ataques cardíacos. La donación de sangre también puede ayudar a reducir la viscosidad de la sangre, lo que previene coágulos, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Beneficios de salud mental y bienestar
Donar sangre es una forma de participar en su comunidad y ayudar a quienes lo necesitan, ya sea donando o como voluntario. Acciones caritativas como esta tienen un impacto positivo en el bienestar mental y social.

- Un refrigerio sin calorías
Después de una donación de sangre, su cuerpo necesita alrededor de 500 calorías para reemplazarla. Las galletas y el jugo que te ofrecen después son esencialmente un refrigerio sin calorías.

Si está interesado en obtener más información sobre la donación de sangre, puede visitar la Cruz Roja Estadounidense en www.redcrossblood.org para obtener más recursos o encontrar un evento de donación en su área.



Receta de febrero: Rollitos de lasaña



Tiempo total: 1 hora 25 minutos
6 porciones

Salsa:

2 cucharadas de mantequilla sin sal
 4 cucharaditas de harina para todo uso

1 1/4 tazas de leche entera

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra molida

un poquito de nuez moscada molida

Lasaña:

1 recipiente (15 onzas) de queso ricotta con leche entera

1 paquete (10 onzas) de espinacas picadas congeladas, descongeladas y exprimidas para secar

1 taza más 2 cucharadas de parmesano rallado

3 onzas de prosciutto en rodajas finas, picado

1 huevo grande, batido para mezclar

3/4 cucharadita de sal, y más para salar el agua

1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida

1 a 2 cucharadas de aceite de oliva

12 fideos de lasaña crudos

2 tazas de salsa marinara

1 taza de mozzarella rallada (aproximadamente 4 onzas)

Instrucciones:

1. Para hacer la salsa: Derrita la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio-bajo. Agregue la harina y bata durante 3 minutos. Incorpore la leche. Aumente el fuego a medio-alto. Bata la salsa hasta que hierva a fuego lento y esté espesa y suave, aproximadamente 3 minutos. Incorpore la sal, la pimienta y la nuez moscada a la salsa bechamel.

2. Precalienta el horno a 450 grados F.

3. Bata la ricotta, las espinacas, 1 taza de parmesano, el prosciutto, el huevo, la sal y la pimienta en un tazón mediano para mezclar.

4. Agregue una o dos cucharadas de aceite a una olla grande con agua hirviendo con sal. Hierva los fideos hasta que estén tiernos pero aún firmes para morder. Drenar. Coloca los fideos en una sola capa sobre una bandeja para hornear para evitar que se peguen.

5. Unte con mantequilla una bandeja para hornear de vidrio de 13 por 9 por 2 pulgadas. Vierta la salsa bechamel sobre el fondo del plato preparado. Coloque 4 fideos de lasaña sobre una superficie de trabajo, luego extienda una cucharada grande (aproximadamente 3 cucharadas) de mezcla de ricotta de manera uniforme sobre cada fideo. Comenzando por un extremo, enrolle cada fideo como si fuera un rollo de gelatina. Coloque los rollos de lasaña con la costura hacia abajo, sin tocarse, encima de la salsa bechamel en el plato. Repita con los fideos restantes y la mezcla de ricotta. Vierta 1 taza de salsa marinara sobre los rollos de lasaña. Espolvorea la mozzarella y las 2 cucharadas restantes de parmesano sobre los rollos de lasaña. Cubra bien con papel de aluminio. Hornee hasta que esté completamente caliente y la salsa burbujee, aproximadamente 20 minutos. Destape y hornee hasta que el queso de encima se dore, unos 15 minutos más. Dejar reposar durante 10 minutos. Mientras tanto, caliente el resto de la salsa marinara en una cacerola pequeña y pesada a fuego medio hasta que esté caliente y sirva junto.



Estén atentos a los temas de marzo:
Conocimiento sobre el estrés y el alcohol

