

Tips Informativos Junio 2004

Note to media: To reach the media contacts for any of these health news tips, call the Office of News and Publications at 214-648-3404.

Unas vacaciones pueden despejar su mente y dejar lugar para nuevas cosas

El tomar unas vacaciones – alejarse del trabajo y su rutina diaria – no es sólo una distracción divertida. Es *esencial* para la salud mental y la creatividad, dice la Dra. Ann Matt Maddrey, profesora asistente de psiquiatría en UT Southwestern Medical Center de Dallas.

“Normalmente pensamos en vacaciones como un periodo de descanso y relajación,” dice la doctora. “Pero si observamos la palabra ‘vacante’, significa estar ‘despejado’ o ‘desalojado’ – como vaciar la mente de su rutina normal para dejar lugar para otras cosas.

“Algunas veces estamos tan tensos que no tenemos tiempo para recargarnos. Cuando una batería se gasta, ya no tiene energía; necesita ser recargada. Eso es exactamente lo que les sucede a las personas.”

Ya sea que usted salga de la ciudad o se quede en casa, las vacaciones le brindan la oportunidad de incrementar la creatividad, ver cosas distintas y personas distintas, y alejarse del ajetreo de la vida diaria, dice la Dra. Maddrey. Además, las vacaciones no tienen por qué costar una fortuna.

“Tome vacaciones virtuales,” nos dice la doctora. “Decida qué tipo de vacaciones desea y haga una réplica en casa. El hogar puede ser el cielo y un lugar seguro en donde usted puede recargarse.

“Las vacaciones NO son una pérdida de tiempo. No podemos dar lo que no tenemos. Usted hará un mucho mejor trabajo y tendrá nuevas ideas al regresar.”

Media Contacto: Donna Steph Hansard

Con la contaminación de ozono en camino, hay que saber cuándo permanecer bajo techo

El verano está por venir – junto con más luz solar que puede provocar reacciones químicas en la atmósfera.

Eso significa más días con niveles altos de contaminación de ozono. Los doctores aconsejan que los niños, ancianos y personas con asma u otros padecimientos de pulmones permanezcan en lugares techados durante los días de alerta por ozono dañino.

“Estudios recientes sugieren que la exposición crónica al ozono puede contribuir a enfermedades de pulmones y desatar ataques de asma,” dice el Dr. Carlos Girod, profesor asociado de medicina interna en UT Southwestern Medical Center de Dallas. “Los estudios en animales sugieren que la exposición repetida al ozono altera el desarrollo de los pulmones y puede producir enfermedades crónicas de pulmones.”

Las peores horas son entre las 11 a.m. y las 8 p.m. cuando la generación de ozono es más alta. Incluso los adultos sanos deben evitar hacer ejercicio durante estas horas.

Media Contacto: Steve O'Brien

Tómese tiempo para preparar adecuadamente las comidas ya listas

En la sociedad actual de trájín y carreras, en busca de la conveniencia, el llevar a casa comidas ya preparadas u ordenar comida para entrega a domicilio es cada vez más común. O si aún cocinamos nuestros propios alimentos, tendemos a preparar suficiente comida para recalentar lo que sobre al siguiente día.

Esta tendencia actual hacia “recalentar y comer” puede ser peligrosa si los artículos que sobran o alimentos precocidos no son recalentados a la temperatura adecuada, dice Lona Sandon, una dietista licenciada y profesora asistente de nutrición clínica en UT Southwestern Medical Center de Dallas.

“La mayoría de personas calentamos la comida en el microondas hasta que la sentimos caliente al tacto o gusto, pero esta no es la mejor manera de saber si calentamos bien los alimentos,” dice ella. “Los alimentos recalentados deben alcanzar una temperatura de 165 grados Fahrenheit.”

¿Cómo estar seguros? “La mejor idea es comprar un termómetro para alimentos – el cual no resulte caro y trabaje en el microondas – y hacer la prueba en los alimentos, particularmente cuando son altos en proteína y carne. Estos son los más peligrosos.”

De manera similar, la temperatura en el refrigerador debe estar entre los 32 y 40 grados Fahrenheit para conservar los alimentos fríos de manera adecuada. La temperatura puede medirse colocando un termómetro dentro. “Arriba de los 40 grados existe más crecimiento de bacterias y pueden llegar los alimentos a la zona de peligro,” dice Lona Sandon.

Media Contacto: Donna Steph Hansard

Cómo pueden reducir las mujeres el número de visitas diarias al baño

Para las mujeres que usan el baño más de lo normal – o más de ocho veces en un periodo de 24 horas – es recomendable que consideren reducir la cantidad de bebidas gaseosas dietéticas ingeridas, dice el Dr. Mikio Nihira, profesor asistente de uroginecología y cirugía reconstructiva pélvica de UT Southwestern Medical Center de Dallas.

“La cafeína, carbonatación y substitutos de azúcar pueden irritar la vejiga y hacer que algunas mujeres sientan deseos de orinar o, peor aún, sientan dificultad de contener las ganas,” dice el doctor.

“La lista que tenemos de irritantes para la vejiga está creciendo,” dice el Dr. Nihira. “Para muchas mujeres, el reducir la cantidad ingerida de bebidas gaseosas es muy útil.”

Media Contacto: Staishy Bostick Siem

###

Para recibir automáticamente publicaciones informativas de UT Southwestern vía correo electrónico, suscríbase en <http://lists.utsouthwestern.edu/mailman/listinfo/utswnews>