

# MAGAZINE

ENERO 2024

**POR QUE LA FALTA  
DE SUEÑO ES PEOR EN  
LAS MUJERES QUE EN  
LOS HOMBRES?**

**YOGURT  
GRIEGO vs.  
YOGURT  
REGULAR**  
Cuál es mejor?

**5 FORMAS DE  
EJERCITAR  
TUS HUESOS**

**4**  
PREDICCIONES  
SOBRE EL COVID EN  
**2024**

**GRANDES DE  
LA CIENCIA**

*Linda B Buck*



# BIENVENIDOS

## a la familia de Floridacare

Prevenir más que curar debe ser el santo y seña de cada persona para el cuidado de su salud, con el fin de evitar factores de riesgo que nos puedan llevar a padecer una enfermedad. Debemos promover un estilo de vida saludable físico y mental, y ese es el objetivo de esta revista, que quien la lea, pueda conocer la importancia de la salud preventiva.

Puede comenzar a usar su plan de inmediato, pero tenga en cuenta que debe presentar su tarjeta de membresía y una identificación con fotografía al momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, entre las 8:30 am y las 5:00 pm. Alentamos a nuestros nuevos miembros a que se tomen un momento y se familiaricen con este folleto para que puedan comprender mejor cómo funciona Floridacare. Mientras más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que Floridacare te ofrece, mejor será tu experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo más preciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



# ¿Por qué es importante el bienestar?

Durante el año pasado, todos hemos experimentado nuevos desafíos que han afectado nuestro bienestar físico, mental y social. Muchos de nosotros nos hemos sentido cansados y estresados, por eso el bienestar y el autocuidado son más importantes que nunca. A continuación, te compartimos algunas nuevas ideas para que logres tu bienestar en todas sus dimensiones y puedas nutrir tu mente y cuerpo.

1. Haz ejercicios
2. Beba agua con regularidad.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Salir
7. Duerma lo suficiente.
8. Consuma alimentos orgánicos si es posible.
9. Practica la gratitud.
10. Leer libros
11. Come más frutas y verduras.
12. Corrige tu postura.
13. Toma un probiótico diario.
14. Vacúnate.
15. Minimizar la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escuche música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos
20. Organiza tus días.



# Por qué la **FALTA DE SUEÑO** es peor en las mujeres que en los hombres?



**Las mujeres no sólo duermen menos que los hombres, sino que su salud se ve más afectada por ello**

Aunque aproximadamente un tercio de todos los adultos no duermen tanto como deberían, las mujeres parecen sufrir de manera desproporcionada por no dormir lo suficiente.

Un nuevo estudio en Diabetes Care encuentra que la falta crónica de sueño (incluso dormir unas seis horas en lugar de las siete a nueve recomendadas) aumenta la resistencia a la insulina, lo que aumenta el riesgo de diabetes en mujeres por lo demás sanas. Esto se suma a investigaciones anteriores que encuentran que las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de no dormir la cantidad recomendada, lo que aumenta su riesgo de sufrir todo tipo de enfermedades, desde enfermedades cardíacas hasta depresión.

Para empeorar las cosas, la

falta de sueño y sus efectos negativos para la salud pueden ser aún más pronunciados en las mujeres que han pasado por la menopausia, según descubrieron los investigadores en el estudio Diabetes Care y en investigaciones anteriores publicadas en la revista Hypertension. Ese estudio encontró que retrasar la hora de acostarse una hora y media, mientras se despertaba al mismo tiempo, provocaba un aumento de la presión arterial. Nuevamente, el efecto fue más pronunciado para aquellas que habían pasado por la menopausia.

En general, independientemente de la edad y otros factores, “las mujeres tienden a informar una peor calidad del sueño en general”, dice Marie-Pierre St-Onge, directora del Centro de

Excelencia para la Investigación Circadiana y del Sueño del Centro Médico Columbia Irving. St-Onge, coautora de los estudios Diabetes Care and Hypertension, explica que los cambios hormonales, como los que experimentan las mujeres durante la menopausia, pueden alterar aún más el sueño. Pero esa es sólo una pieza de un complejo rompecabezas. Los expertos aún no conocen todas las respuestas a por qué las mujeres tienen una relación más irregular con el sueño que los hombres, quienes, sin duda, también tienen importantes problemas para descansar lo que necesitan. Una cosa es segura: la calidad del sueño disminuye con la edad en ambos sexos.

## **Comprendiendo los problemas de sueño de las mujeres.**

Llegar a la raíz de su desarrollo inestable o de un problema de sueño emergente no es tan fácil. Pero los expertos dicen que comprender, al menos en parte, qué contribuye a la pérdida de sueño es fundamental para abordar adecuadamente el problema antes de que empeore y afecte su salud.

“Cuando no dormimos bien, literalmente empeoramos todos los demás componentes de

nuestra vida y nuestra salud”, dice Marjorie Soltis, M.D., neuróloga y especialista en medicina del sueño en Duke Health en Durham, Carolina del Norte. “Empeora el dolor, empeora la ansiedad, empeora la depresión”, dice, por nombrar algunos ejemplos.

Soltis añade que la falta de sueño también hace que las condiciones médicas progresen más rápidamente. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que la falta de sueño contribuye o empeora los problemas de salud

mental, los trastornos cerebrales y las enfermedades crónicas.

Las investigaciones encuentran que las mujeres tienen más probabilidades de experimentar insomnio, y los CDC informan que el 17 por ciento de las mujeres tienen problemas para conciliar el sueño la mayoría de las noches, si no todas las noches (cuando fueron encuestadas durante los últimos 30 días), en comparación con casi el 12 por ciento de los hombres.

“Creo que hay muchas razones diferentes por las que las mujeres tienden a

“tener más falta de sueño que los hombres”, dice Soltis. “Mucho de eso puede estar relacionado directamente con las hormonas que intervienen en hacernos mujeres, permitiéndonos tener hijos y, por supuesto, tener hijos y cuidarlos también influye definitivamente en el grado de falta de sueño que experimentan las mujeres”. Con frecuencia, la pérdida de sueño también continúa en la vejez, dice Soltis, ya que las mujeres continúan asumiendo una parte desproporcionada del cuidado familiar.

Las mujeres también tienen un poco más de probabilidades

de que les diagnostiquen depresión o ansiedad, lo que puede contribuir al insomnio y al sueño insuficiente, añade. Las mujeres suelen experimentar problemas de sueño durante la perimenopausia y la menopausia, cuando los niveles hormonales se vuelven irregulares y síntomas como los sofocos, que tienden a empeorar por la noche, y los sudores nocturnos hacen que sea especialmente difícil lograr un buen descanso nocturno.

La relación entre el sueño y la salud mental es compleja y el efecto de uno sobre el otro es en ambos sentidos, lo que complica

el diagnóstico. Por lo tanto, en el espacio de una visita rápida a un médico de atención primaria, los problemas relacionados con el sueño pueden pasarse por alto fácilmente. Más concretamente, cuando “las mujeres buscan atención para diversas afecciones, esto puede descartarse como ansiedad o depresión cuando en realidad puede que no sea el caso”, dice Soltis. En los casos en que esos problemas están realmente presentes, también se podría pasar por alto un problema de sueño subyacente que está contribuyendo.

## Llegando a la causa fundamental de las noches inquietas

El primer paso para descansar mejor por la noche implica tomar en serio las preocupaciones sobre el sueño. Por más común que sea dormir poco, los expertos dicen que las mujeres y los hombres a menudo no lo consideran un problema de salud en absoluto.

Pero un problema como la apnea del sueño (un trastorno del sueño común y potencialmente peligroso en el que la respiración de una persona se detiene y se reanuda muchas veces durante la noche) puede tener consecuencias cardiovasculares nefastas, provocando un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Aunque es más común en hombres con sobrepeso, los especialistas del sueño enfatizan que el trastorno afecta también a las mujeres y a personas de todos los tamaños y formas.

Para problemas persistentes de sueño, es importante consultar a un profesional de la salud que pueda ayudar.

“Comenzar con un médico de

atención primaria [PCP] es bueno, pero no quiero que los pacientes recurran directamente a los medicamentos”, dice Safia Khan, M.D., especialista en medicina del sueño y directora del Programa de becas en medicina del sueño de UT. Southwestern en Dallas, quien coeditó *A Clinical Casebook of Sleep Disorders in Women*. “Si eso es lo que ofrece su PCP, entonces deberían solicitar una derivación a un especialista del sueño”.

Khan dice que los PCP son perfectamente capaces de evaluar los problemas de sueño de los pacientes. El problema suele ser de tiempo: si un paciente tiene múltiples afecciones por las que consulta al médico, es poco probable que el médico tenga tiempo suficiente para profundizar y evaluar por qué no puede dormir. Khan sugiere que los pacientes programen una cita específicamente para ver a su médico sobre problemas de sueño, de modo que haya tiempo para hacer más que recetar un somnífero y puedan evaluar en profundidad las causas de los problemas de sueño.





# SOLUCIONES PARA AYUDAR A LAS MUJERES A DORMIR MEJOR.

Los tratamientos para los problemas del sueño son tan variados como los propios problemas o trastornos. Pero para síntomas específicos relacionados con la menopausia o los cambios hormonales, algunas mujeres recurren a la terapia de reemplazo hormonal (TRH).

“Se han realizado estudios que muestran una mejora en el sueño y otros síntomas vasomotores (como sudores nocturnos) con la terapia de reemplazo hormonal”, dice Soltis. “Dicho esto, algunos estudios han demostrado que la terapia de reemplazo hormonal se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, ciertos cánceres y coágulos sanguíneos”.

En última instancia, dice Soltis, la decisión de seguir la TRH debe tomarse de forma individual con su médico. Al tener esa conversación, es importante evaluar los riesgos potenciales versus los beneficios de la TRH, que, señala, pueden variar según la edad, la duración del tratamiento y otras afecciones médicas. Si los sofocos perturban su sueño, existen algunas

estrategias que ayudan, como limitar el alcohol, la cafeína y las comidas picantes. Además, la FDA aprobó una nueva píldora este año, Veozah, para tratar los sofocos, así que hable con su médico sobre si este nuevo medicamento puede ayudar.

Para cuestiones culturales o sociales más intratables y más profundas, como que las mujeres a menudo asuman una mayor proporción de cuidados, los expertos dicen que la ayuda de otros (familiares, amigos, profesionales médicos y grupos de apoyo) es clave. Compartir las responsabilidades de cuidado es fundamental para favorecer la salud y el sueño de los cuidadores, así como de aquellos a quienes apoyan.

Soltis destaca que cada situación es diferente y hay que abordarla en consecuencia. Por ejemplo, para situaciones más complicadas, como un cónyuge con demencia u otros problemas de salud graves, parte de la solución podría implicar que cuidadores externos entren al hogar para hacer turnos durante la noche, dice, para que la pareja pueda descansar lo que tanto necesita. .

## ¿Cómo elegir una especialista en sueño?

Si está pensando en consultar a un especialista, sepa que no existe un médico especialista en sueño. Más bien: en la medicina del sueño, los médicos pueden provenir de diferentes ámbitos. Un proveedor de medicamentos para el sueño podría ser un neurólogo, un neumólogo, un anestesiólogo, un médico de familia o tener experiencia en salud conductual, psicología o psiquiatría.

Si una persona tiene un trastorno pulmonar obstructivo crónico (EPOC) u otros problemas respiratorios importantes que afectan el sueño, un neumólogo puede ser una buena opción.

¿Tiene comportamientos anormales como patear, golpear o representar sueños por la noche, o tiene un problema que cree que podría ser el síndrome de piernas inquietas o narcolepsia? Quizás un neurólogo sea una buena opción. ¿Historial prolongado de ansiedad o depresión que es difícil de controlar? Un psiquiatra del sueño podría ser el profesional adecuado para usted.

Sara Nowakowski, profesora asociada del Baylor College of Medicine en Houston, que ha estudiado el impacto de los problemas del sueño en la salud de las mujeres y psicóloga clínica certificada en medicina conductual del sueño, dice que muchas personas ni siquiera son conscientes de que los profesionales del sueño como ella existen. Ayuda a las personas a realizar cambios de comportamiento, como recomendar que los pacientes se levanten de la cama cuando no pueden dormir y crear un horario de sueño, y emplea terapia cognitivo-conductual para el insomnio.

Pero si aún no está seguro de por dónde empezar, además de la recomendación de su médico de atención primaria, Soltis señala que muchos médicos tienen biografías en línea que detallan sus áreas de interés y las afecciones que ven con frecuencia.

# Mejorando su higiene del sueño

Incluso la investigación más inspirada para llegar a la causa raíz de sus problemas de sueño con la ayuda de un profesional no puede superar los malos hábitos de sueño. Todavía tienes que priorizar el descanso.

Eso incluye dedicar tiempo a dormir, pero no demasiado. No duermas menos de seis horas ni más de 10. Si no puedes conciliar el sueño, haz lo posible por no estresarte ni preocuparte por ello, lo que podría empeorar el problema. Levántese de la cama, haga algo relajante como leer y luego vuelva a la cama cuando le pesen los ojos.

Además, asegúrese de que su dormitorio sea propicio para dormir manteniéndolo fresco y oscuro. Atenúe las luces antes de acostarse y mire de reojo a su teléfono inteligente.

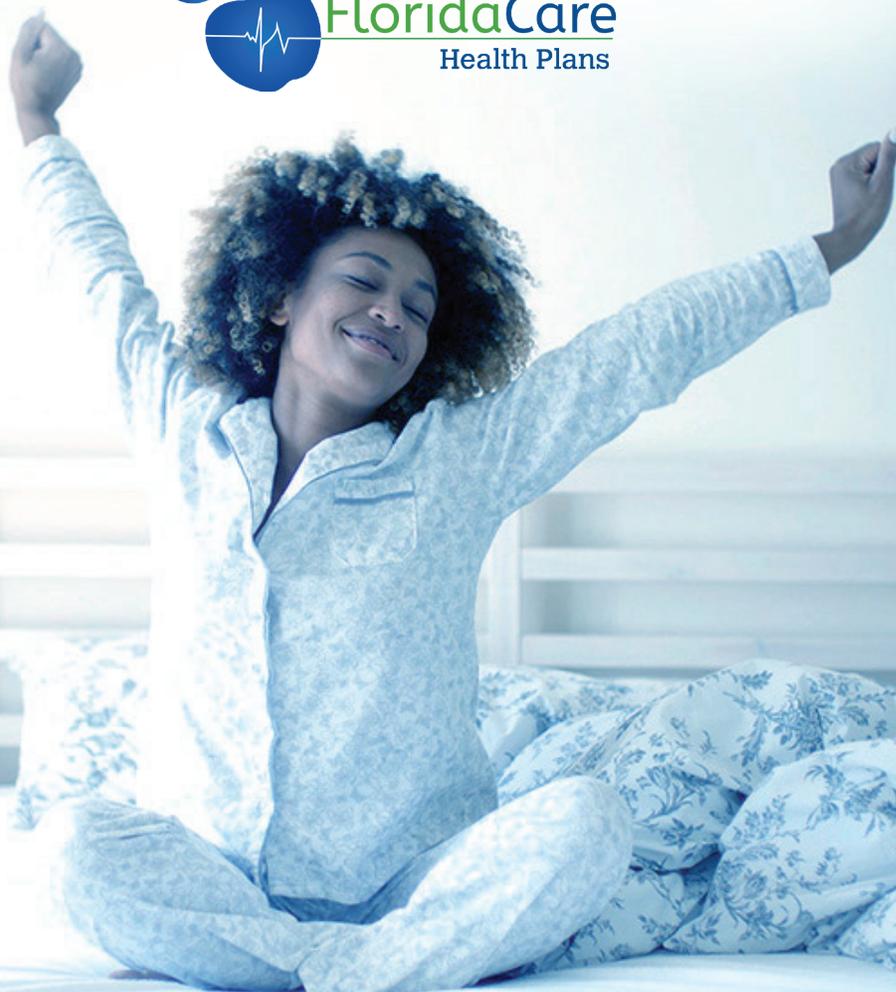
“Los teléfonos son una gran distracción”, recuerda Khan. Consigue un despertador

antiguo si interrumpe tu sueño y estás revisando tu feed cada vez que deberías quedarte dormido. Ella dice que a menudo pregunta a sus pacientes sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla.

Ella recomienda comenzar la dieta del teléfono celular alejándose de esa pantalla durante el día y haciendo más actividad física. Tanto el tiempo alejado del teléfono celular como el estar más activo durante el día pueden ayudarlo a tener una noche más tranquila.

Porque, en última instancia, lo que sucede en medio de la noche te seguirá durante el resto del día, si no el resto de tu vida.

“La interrupción del sueño nos afecta de muchas maneras diferentes y afecta a muchos sistemas corporales diferentes”, dice Soltis, reiterando lo importante que es para la salud en general.



# 4 PREDICCIONES SOBRE EL COVID PARA EL 2024

A medida que la pandemia entra en su quinto año, esto es lo que los expertos esperan que cambie y lo que permanezca igual

Han pasado aproximadamente cuatro años desde que se identificó por primera vez el COVID-19 y, en ese tiempo, muchas cosas han cambiado, incluido el virus mismo. Ahora tenemos pastillas que pueden tratarla y pruebas caseras que pueden identificar una infección. También tenemos vacunas que se han actualizado para que coincidan mejor con las versiones del virus que circulan actualmente.

A pesar de estos logros, la COVID-19 todavía está entre nosotros y lo estará durante algún tiempo, afirman los expertos en salud.

Esto es lo que podemos esperar a medida que nos acercamos a nuestro quinto año con COVID-19.

## 1. El COVID probablemente no se asentará en un patrón predecible

Los meses de frío son sinónimo de virus respiratorios. Pero a diferencia de la gripe y el VRS, donde la actividad aumenta en otoño e invierno y disminuye en primavera y verano, el COVID-19 no tiene una temporada fija. Las olas golpean en invierno, primavera, verano y otoño.

Si bien el COVID podría adoptar un patrón más predecible en el futuro, eso probablemente no sucederá en 2024, dice el Dr. Robert Murphy, experto en enfermedades infecciosas y director ejecutivo del Instituto Robert J. Havey para la Salud Global de la Universidad Northwestern. Facultad de Medicina Feinberg.

“El COVID es diferente”, dice Murphy. “Es algo

propio”.

Si se convirtiera en un virus de otoño e invierno, dice Andrew Pekosz, profesor de microbiología de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins, eso podría ser útil por varias razones.

“Eso hace que los enfoques de vacunación y diversos mensajes de salud pública sean mucho más fáciles que algo que se aplica durante todo el año y simplemente estamos esperando que se produzcan aumentos impredecibles”, dice Pekosz. Saber cuándo esperar lo peor también puede ayudar a los hospitales y proveedores de atención médica a prepararse para un aumento de pacientes.

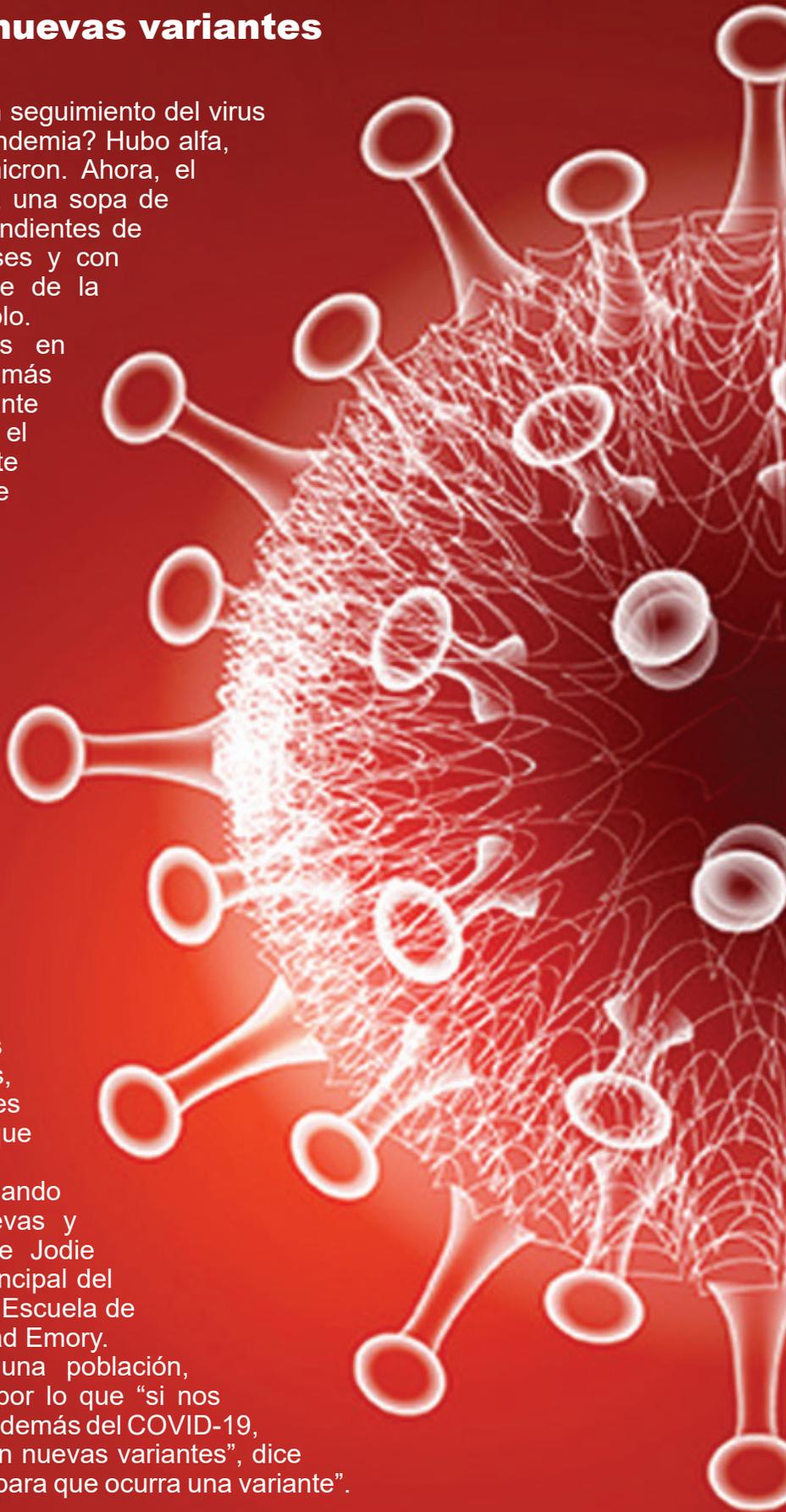
## 2. Seguirán surgiendo nuevas variantes

¿Recuerda lo fácil que fue realizar un seguimiento del virus durante esos primeros años de la pandemia? Hubo alfa, luego beta, luego delta y luego omicron. Ahora, el grupo de variantes se parece más a una sopa de letras abarrotada, con nuevos descendientes de omicron surgiendo cada pocos meses y con nombres que no salen exactamente de la lengua: BA.2.86 y FL.1.5.1, por ejemplo. Acostúmbrate, porque los expertos en virus dicen que podemos esperar ver más variantes en 2024. “La única constante en todo este asunto es realmente el cambio continuo. Por lo tanto, la gente debe esperar que el virus continúe evolucionando”, dice Ziyad Al-Aly, M.D., investigador de COVID-19 y profesor asistente de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis.

En su mayor parte, el virus ha experimentado pequeños cambios desde que llegó omicron a finales de 2021, afirma Pekosz, y hemos podido adaptarnos con vacunas actualizadas que pueden atacar las versiones más recientes del virus. Pero no hay garantía de que continúe por este camino.

“La preocupación que tengo es que si evolucionan en una dirección diferente y las vacunas actuales se vuelven obsoletas, entonces tendremos que diseñar otras nuevas, o nuestros antivirales vitales actuales se vuelven obsoletos y tendremos que diseñar uno nuevo”, dice Al-Aly.

Las personas no son impotentes cuando se trata de prevenir variantes nuevas y potencialmente más peligrosas, dice Jodie Guest, profesora y vicepresidenta principal del departamento de epidemiología de la Escuela de Salud Pública Rollins de la Universidad Emory. Cuanto más circula un virus en una población, más oportunidades tiene de mutar, por lo que “si nos protegemos a nosotros mismos y a los demás del COVID-19, estamos ayudando a evitar que surjan nuevas variantes”, dice Guest. “Cada nuevo caso es un lugar para que ocurra una variante”.



### 3. Estaremos más cerca de resolver el misterio del COVID prolongado

Millones de personas que han tenido COVID-19 experimentan síntomas persistentes, a veces incapacitantes, que pueden interferir con la vida cotidiana, un fenómeno conocido como COVID prolongado.

Aún se desconoce mucho sobre esta afección, pero eso podría cambiar pronto. “Creo que, con suerte, 2024 nos dará más respuestas de las que tenemos ahora”, dice Al-Aly.

Una gran razón tiene que ver con los nuevos estudios en curso. Los Institutos Nacionales de Salud lanzaron recientemente ensayos clínicos a gran escala para comprender, tratar y prevenir mejor el COVID prolongado. Se investigará si el tratamiento Paxlovid contra el COVID-19 puede ayudar a mejorar los síntomas de esta misteriosa enfermedad. Otro estudiará intervenciones para ayudar con la confusión mental, la pérdida de memoria y otras complicaciones cognitivas causadas por un COVID prolongado. Los resultados de esta iniciativa de investigación, que incluye algunos otros estudios, se publicarán de forma continua.

Durante el próximo año, Al-Aly tiene la esperanza de que también aprendamos más sobre por qué y durante cuánto tiempo ocurre el COVID, o su llamado mecanismo. Hacerlo podría dar una idea de cómo prevenirlo en primer lugar, afirma. “Espero que 2024 no sólo mejore aún más la conciencia nacional sobre el problema, sino también nuestra capacidad para abordarlo [medicamente]”, añade.



## 4. Probablemente tengamos nuevas vacunas

Dada la naturaleza cambiante del virus, es probable que la vacuna contra el COVID-19 se actualice el próximo año para que coincida con las nuevas versiones del virus que se están propagando, de manera muy similar a cómo se actualiza anualmente la vacuna contra la gripe, dice Rachel Presti, M.D., profesora de medicina. y director médico de la Unidad de Investigación Clínica de Enfermedades Infecciosas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis.

“Ya estamos viendo que [el virus] se aleja un poco de la vacuna que estamos administrando este año”, a pesar de que esta nueva vacuna, lanzada en septiembre, se adapta mucho mejor a las variantes actuales que la vacuna del año pasado. habría sido, dice Presti.

Es posible que también escuche más sobre una vacuna combinada contra la gripe y la COVID en 2024. Esto se debe a que los fabricantes de vacunas están probando una única inyección que ayuda a proteger contra la gripe y el coronavirus. Los primeros datos de los ensayos han producido resultados positivos y se están realizando estudios de fase 3.

“Estoy muy entusiasmado con ellos”, dice Pekosz. “Las mismas razones por las que recibirías la vacuna contra la gripe son las mismas razones por las que recibirías la vacuna contra la COVID, pero estamos viendo una diferencia realmente grande en términos de personas que toman la vacuna contra la COVID y las que toman la vacuna contra la influenza”.

Según datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente el 42 por ciento de los adultos en los EE. UU. recibieron la vacuna contra la gripe hasta el 14 de diciembre, mientras que solo el 18 por ciento de los adultos recibieron la nueva vacuna COVID-19.

“Así que espero que una vacuna combinada realmente envíe el mensaje a la mayoría de la población, en particular a aquellos que son susceptibles a la COVID grave o a la influenza, de que, miren, aquí tienen una forma sencilla de protegerse de ambas enfermedades. patógenos peligrosos, uno y listo”, dice Pekosz.



# 5 MANERAS DE EJERCITAR TUS HUESOS

**Estos sencillos movimientos pueden ayudar a mantener tu cuerpo fuerte**

A partir de los 30 años, experimentamos una disminución gradual de la densidad mineral ósea, perdiendo alrededor del 1 por ciento cada año. Pero hay evidencia de que si haces actividad física con regularidad, puedes optimizar tu salud ósea a lo largo de tu vida, dice Wendy Kohrt, distinguida profesora de medicina en la División de Medicina Geriátrica de la Universidad de Colorado. Cualquier movimiento que te haga luchar contra la gravedad levantándote y moviéndote es bueno para tus huesos. Si desea aumentar la protección, estos cinco ejercicios le ayudarán a mantenerse a usted y a sus huesos fuertes de por vida.



## Lagartijas

Puedes hacerlo contra una pared, de rodillas o en el suelo. Extiende los brazos y separa las manos a la altura de los hombros sobre la superficie frente a ti. Contrae los abdominales, luego dobla los brazos y baja el torso hacia la superficie. Vuelve a levantarte. Realice el ejercicio de tres a cinco veces, descanse y repita para una segunda serie.

## Sentadillas

No es necesario hacer una sentadilla profunda para que este ejercicio sea efectivo. Párese con los pies separados a la altura de las caderas, luego doble las rodillas para agacharse lentamente. (Apoye su mano sobre un objeto resistente si necesita equilibrio adicional). Agáchese lo más que pueda, pero no deje que su trasero llegue debajo de sus rodillas. En la parte inferior del movimiento, apriete los glúteos y utilice los músculos de los glúteos y los muslos para volver a la posición de pie. Repita de ocho a 12 veces.



## Camina y pisa fuerte

Los huesos se estimulan cuando se sacuden, algo que no sucede en un paseo típico. Correr y hacer senderismo son ideales, pero si caminar es más rápido, considere una rutina de caminar y pisar fuerte: mientras camina, golpee cada pie dos o tres veces cada 10 pasos aproximadamente, imaginando que está aplastando una lata. (Por cierto: caminar sobre terreno real requiere que levantes y empujes con las piernas de una manera que es mucho más beneficiosa que usar una cinta de correr).



## Subir escaleras

Subir escaleras aumenta la densidad ósea, especialmente en mujeres posmenopáusicas, porque obliga al cuerpo a resistir la gravedad mientras subes mientras fortalece los músculos de las piernas y la cadera que sostienen los huesos pélvicos. Utilice un pasamanos según sea necesario y considere agregar un pisotón ocasional para una mayor estimulación ósea.

## Elevaciones de cadera y pierna

Este ejercicio fortalece los músculos alrededor de los huesos de la cadera, que son vulnerables a las fracturas, y puede ayudar a mejorar el equilibrio. Para comenzar, coloque la mano sobre un mostrador o contra una pared para mantener el equilibrio y separe los pies a la altura de las caderas. Cambie su peso sobre su pie izquierdo, luego estire su pierna derecha y levántela frente a usted hasta que su pie derecho esté a aproximadamente 6 pulgadas del piso. Haga una serie de ocho a 12 levantamientos, luego cambie su peso hacia el pie derecho y repita el movimiento con la pierna izquierda.



# YOGUR GRIEGO

vs.

# YOGUR REGULAR

¿Alguna vez se ha sentido abrumado por las infinitas opciones en el pasillo de lácteos? Aquí tiene una sugerencia: haga del yogur natural bajo en grasa un elemento básico en su lista de compras. No solo es un ingrediente versátil o un refrigerio independiente, sino que también contiene una gran cantidad de beneficios nutricionales. Si prefiere el yogur griego más espeso y picante o el atractivo atemporal del yogur normal depende de sus preferencias culinarias y necesidades dietéticas.

“Desde el punto de vista nutricional, el yogur es probablemente una de las mejores formas de consumir lácteos”, dice William Lendway, dietista, chef y profesor asistente en la Universidad Johnson & Wales, una escuela cuyas carreras especializadas incluyen artes culinarias y nutrición. “Es una fuente fácil de proteínas y vitamina D debido a su fortificación y calcio”.

Disfrutar yogur con regularidad puede facilitar que su cuerpo digiera la lactosa y ayudarlo a tolerarla mejor. Y no se trata sólo de digestión. Alimentos como el yogur y el kéfir también podrían reducir las posibilidades de contraer cáncer de mama o colorrectal, diabetes tipo 2 y problemas cardíacos, según encontró una revisión reciente de más de 100 estudios. Además, el yogur puede ayudarle a mantener un peso saludable, mantener los huesos fuertes y mantener un intestino feliz.



# Yogur griego vs. Yogur regular: Diferencias clave

## ¿Cómo se hace el yogur?

En términos generales, el yogur es un alimento lácteo fermentado elaborado con leche y cultivos activos vivos, a menudo denominados “bacterias buenas”.

La elaboración de yogur comienza añadiendo bacterias beneficiosas a la leche pasteurizada. Estas bacterias prosperan con la lactosa y la transforman en ácido láctico, que le da al yogur su distintivo sabor ácido. En el transcurso de seis a ocho horas, la mezcla continúa fermentando hasta que se convierte en yogur, dice Erin Coffield, dietista y vicepresidenta de comunicaciones de salud y bienestar del Consejo Nacional de Lácteos.

El yogur normal se convierte en yogur griego colándolo con una gasa o un colador de acero inoxidable durante 24 a 36 horas hasta que su volumen se reduce a la mitad.

## Consistencia

Notarás que el yogur griego es más espeso. Esto se debe a que el suero, el líquido acuoso que se ve en la parte superior del yogur normal, se elimina de la variedad griega mediante el proceso de colado. Ese paso adicional le da al yogur griego una consistencia más cremosa.

## Comparación nutricional

|               | Yogur griego (bajo en grasa) | Yogur regular (bajo en grasa) |
|---------------|------------------------------|-------------------------------|
| Calorías      | 73                           | 63                            |
| Proteínas     | 10 g                         | 5 g                           |
| Grasa         | 2 g                          | 2 g                           |
| Carbohidratos | 4 g                          | 7 g                           |
| Azúcar        | 4 g                          | 7 g                           |
| Calcio        | 115 mg                       | 183 mg                        |
| Potasio       | 141 mg                       | 234 mg                        |
| Sodio         | 34 mg                        | 70 mg                         |

## Beneficios nutricionales del yogur

Tanto el yogur griego como el normal tienen un perfil nutricional distinto y la elección entre ellos depende de sus objetivos nutricionales.

“Desde proteínas hasta cosas como calcio y vitaminas, estarán tanto en el yogur normal como en el griego”, dice Coffield. Sin embargo, las cantidades específicas de esos nutrientes pueden diferir entre los dos.

Ya sea griego o normal, el yogur puede ser una parte saludable de tu dieta. Es una buena fuente de proteínas, calcio y vitamina B, y también mejora el microbioma intestinal. Un análisis de estudios publicados en Nutrition Reviews encontró vínculos entre el consumo de yogur y un menor riesgo de cáncer de mama y colon, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas. Los estudios también vincularon el consumo de yogur con un peso saludable.

### Proteínas

Si tu objetivo es incorporar más proteínas a tu dieta, querrás optar por el yogur griego. En promedio, el yogur griego bajo en grasa contiene hasta 10 gramos de proteína, en comparación con los 5 gramos del yogur bajo en grasa normal. ¡Eso es el doble de proteína! Una mayor cantidad de proteínas en su dieta es beneficiosa para la recuperación y el crecimiento muscular, y le ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo.

### Azúcar

El yogur es uno de esos alimentos saludables que fácilmente pueden volverse menos saludables debido a su contenido de azúcar. Algunos yogures saben a postre.

Sólo una taza de yogur con sabor a fresa puede tener 15 gramos de azúcar, de los cuales se añaden 12 para que tenga un sabor más dulce. En lugar de comprar yogures con azúcar añadido, elige yogur natural y personalízalo en casa con tu fruta o frutos secos favoritos.



### Carbohidratos

La lactosa contiene inherentemente carbohidratos y está presente en el suero, esa capa acuosa que se encuentra encima del yogur normal. Si bien ambas variedades de yogur contienen carbohidratos, el yogur griego tiende a tener menos. Esto se debe al proceso de colado, que elimina el agua que contiene carbohidratos y, en última instancia, reduce el recuento total de carbohidratos del yogur.

## Grasas

Los nutricionistas suelen sugerir elegir yogur sin grasa. Hazlo y encontrarás yogures tanto normales como griegos con menos de 1 gramo, ya que están elaborados con leche desnatada. Pero si consume toda la grasa, el yogur normal tiene menos gramos de grasa. Una porción de 100 gramos de yogur griego entero tiene 5 gramos de grasa, la mitad de la cual está saturada. Por el contrario, la misma porción de yogur normal elaborado con leche entera contiene 3 gramos de grasa, con 2 gramos de grasa saturada.

“Un pequeño descargo de responsabilidad que acompaña a la promoción de los productos lácteos es que normalmente sugerimos que las personas consuman una versión baja en grasas”, dice Lendway. Las pautas dietéticas de EE. UU. recomiendan que los adultos coman tres porciones de lácteos al día y que las grasas saturadas se limiten a menos del 10 por ciento de las calorías diarias.

Sin embargo, algunos estudios sugieren que los lácteos enteros pueden ser mejores para perder peso y enfermedades cardíacas, a pesar de su alto contenido calórico, siempre y cuando se haga hincapié en los productos lácteos fermentados y se limite la mantequilla y la crema.

## Calcio

El yogur normal tiene más calcio que el yogur griego porque al colarlo se elimina parte del calcio original. Sin embargo, en ambos casos, el yogur es una manera fácil de obtener calcio, porque no es necesario comer tanto en comparación con los vegetales verdes.

“Estoy totalmente a favor de comer vegetales verdes, pero a veces es un poco difícil obtener calcio y hierro de estas fuentes vegetales. Sólo tienes que comer más”, dice Lendway.

Por ejemplo, aunque la col rizada cocida contiene 150 mg de calcio, no llega a los 183 mg que se encuentran en una porción equivalente de yogur regular bajo en grasa. Optar por yogur entero tampoco aporta calcio adicional en comparación con su homólogo bajo en grasa.

## Probióticos

“Cuando se trata de obtener la mejor relación calidad-precio, el yogur es una de nuestras mejores fuentes lácteas. Y una de las mayores ventajas es tener esos probióticos”, dice Lendway.

Los probióticos desempeñan un papel crucial en la digestión, apoyando el sistema inmunológico y absorbiendo vitaminas esenciales. Ciertos medicamentos, como los antibióticos, pueden matar muchas de esas bacterias esenciales. Lendway recomienda repoblar lo perdido consumiendo múltiples porciones de yogur (u otros alimentos fermentados), especialmente después de una ronda de antibióticos.

## Lactosa

Gracias a su proceso de colado, el yogur griego tiene menos lactosa que el yogur normal. Pero incluso el yogur normal tiene menos lactosa que la leche debido al proceso de fermentación que devora el azúcar natural. Por lo tanto, algunas personas con intolerancia a otros productos lácteos podrían comer yogur sin complicaciones y eventualmente comenzar a tolerar mejor la lactosa en general.

# Cómo incorporar el yogur a la cocina?

El yogur natural puede actuar como un lienzo en blanco en las recetas, ya que es capaz de transformarse en creaciones tanto dulces como saladas. Ya sea que se coma directamente del recipiente o se incorpore a varios platos, es una opción rica en proteínas que no requiere cuchillo ni tenedor, lo que la hace particularmente adecuada para personas con problemas de movilidad de las manos o disfagia, donde tragar representa un desafío.

“Es un alimento antiguo que satisface las necesidades de bienestar modernas del siglo XXI”, dice Coffield.

**Hornear:** Prepare masa de pizza, panqueques y tartas de queso con yogur como una alternativa más saludable para hornear. Hacerlo hace que los productos horneados tradicionales sean más nutritivos.



**Adobo:** Utilice yogur como adobo para la carne para realzar la ternura.

**Aperitivos:** cree diversos aperitivos, como salsa ranchera y queso yogur casero (labneh).



**Sustitución en recetas:** Cambie la mayonesa por yogur en platos como ensalada de patatas, salsas, ensalada de macarrones o ensalada de col para darle un toque más saludable. También puedes usar yogur para reemplazar la crema en alimentos como la sopa, agregándolo al plato durante las etapas finales de la cocción.

# Cocina Saludable

## Salmon a la plancha con col rizada y manzana



### YIELDS:

4

### PREP TIME:

20 min

### COOK TIME

10 min

### TOTAL TIME:

40 min

### INGREDIENTES:

- Cuatro filetes de salmón cortados en el centro de 5 onzas (aproximadamente 1 pulgada de grosor)
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal kosher
- 1 manojo de col rizada, sin costillas y hojas en rodajas muy finas (aproximadamente 6 tazas)
- 1/4 taza de dátiles
- 1 manzana crujiente con miel
- 1/4 taza de queso pecorino finamente rallado
- 3 cucharadas de almendras tostadas y fileteadas
- Pimienta negra recién molida
- 4 panecillos integrales

### PREPARACION:

1. Lleva el salmón a temperatura ambiente 10 minutos antes de cocinarlo.
2. Mientras tanto, mezcle el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y 1/4 de cucharadita de sal en un tazón grande. Agrega la col rizada, revuelve para cubrir y deja reposar 10 minutos.
3. Mientras reposa la col rizada, corta los dátiles en rodajas finas y la manzana en palitos. Agrega los dátiles, las manzanas, el queso y las almendras a la col rizada. Sazone con pimienta, revuelva bien y reserve.
4. Espolvorea todo el salmón con 1/2 cucharadita de sal y un poco de pimienta. Calienta la 1 cucharada de aceite restante en una sartén antiadherente grande a fuego medio-bajo. Sube el fuego a medio-alto. Coloque el salmón con la piel hacia arriba en la sartén. Cocine hasta que esté dorado por un lado, aproximadamente 4 minutos. Voltee el pescado con una espátula y cocine hasta que se sienta firme al tacto, unos 3 minutos más.
5. Divida el salmón, la ensalada y los panecillos de manera uniforme en cuatro platos.



**FloridaCare**  
Health Plans

# GRANDES DE LA CIENCIA

Linda B Buck



Linda B. Buck, (nacida el 29 de enero de 1947 en Seattle, Washington, EE. UU.), científica estadounidense y co-ganadora, junto con Richard Axel, del Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 2004 por descubrimientos relacionados con el sistema olfativo.

Buck recibió un B.S. (1975) en microbiología y psicología de la Universidad de Washington y un Ph.D. (1980) en inmunología del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas. Trabajó por primera vez con Axel a principios de la década de 1980 en la Universidad de Columbia en la ciudad de Nueva York, donde Axel era profesor y Buck era su estudiante postdoctoral. Buck ocupó varios puestos en el Instituto Médico Howard Hughes (HHMI) y en la Facultad de Medicina de Harvard desde 1984 hasta 2002, cuando se incorporó al Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson en Seattle.

En 1991, Buck y Axel publicaron

conjuntamente un artículo científico histórico, basado en una investigación que habían realizado con ratas de laboratorio, que detallaba su descubrimiento de la familia de 1.000 genes que codifican o producen un número equivalente de receptores olfativos. Estos receptores son proteínas responsables de detectar las moléculas olorosas en el aire y están ubicadas en las células receptoras olfativas, que están agrupadas dentro de una pequeña área en la parte posterior de la cavidad nasal. A continuación, los dos científicos aclararon cómo funciona el sistema olfativo demostrando que cada célula receptora tiene un solo tipo de receptor de olores, que está especializado en reconocer algunos olores. Después de que las moléculas olorosas se unen a los receptores, las células receptoras envían señales eléctricas al bulbo olfatorio en el cerebro. El cerebro combina información de varios tipos de receptores en patrones específicos, que se experimentan como olores distintos.



Axel y Buck determinaron más tarde que la mayoría de los detalles que descubrieron sobre el sentido del olfato son prácticamente idénticos en ratas, humanos y otros animales, aunque descubrieron que los humanos sólo tienen alrededor de 350 tipos de receptores olfativos activos, alrededor de un tercio del número. Sin embargo, los genes que codifican los receptores olfativos en humanos representan aproximadamente

el 3 por ciento de todos los genes humanos. El trabajo ayudó a aumentar el interés científico en la posible existencia de feromonas humanas, moléculas odorantes que se sabe que desencadenan la actividad sexual y otros comportamientos en muchos animales, y el laboratorio del HHMI de Buck llevó a cabo investigaciones sobre cómo las percepciones de olores se traducen en respuestas emocionales y comportamientos instintivos.



# CENTRUM HEALTH

## MEDICAL CENTERS

La casa de nuestros miembros de Floridacare

### MIAMI GARDENS

4767 NW 183 Street  
Miami Gardens, FL 33055

### WEST HIALEAH

900 West 49th St, #308  
Hialeah, FL 33012

### EAST HIALEAH

4218 East 4th Ave  
Hialeah, FL 33013

### BLUE LAGOON

7200 NW 7 Street # 202  
Miami, FL 33126

### LITTLE HAVANA

1149 SW 27 Ave  
Miami, FL 33135

### LITTLE HAVANA

434 SW 12 Ave, Ste 100  
Miami, FL 33130

### CORAL WAY

11825 SW 26 Street  
Miami, FL 33175

### EUREKA

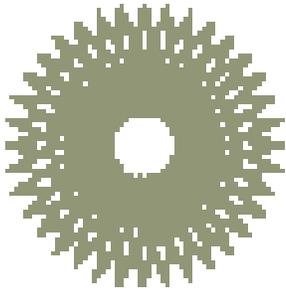
10980 SW 184th Street  
Miami, FL 33157

### HOMESTEAD

28610 SW 157 Ave  
Homestead, FL 33033



# CONOCE A NUESTROS SOCIOS



**PREMIER**  
EYE CARE

UNIQUE INSIGHT.  
BETTER SOLUTIONS.

## EXAMEN DE VISTA

Premier administra cientos de planes de visión exclusivos para nuestros planes de salud asociados. A través de nuestra amplia red de médicos oftalmólogos, brindamos exámenes, anteojos y lentes de contacto a los miembros asegurados por nuestros socios del plan de salud. Los exámenes oculares completos de rutina son vitales para nuestra salud en general: Nuestra visión es importante para nuestra salud y bienestar general.

- El 80 por ciento de lo que los niños aprenden es a través de sus ojos
- Los niños tienen un mejor éxito académico cuando su visión está completamente desarrollada
- A medida que envejecemos, nuestra visión afecta nuestro equilibrio: la pérdida de la visión puede provocar caídas con un impacto que cambia la vida.

Los exámenes oculares completos de rutina pueden detectar no solo problemas de visión y enfermedades oculares, sino también problemas generales de salud, como diabetes, hipertensión y endurecimiento de las arterias, incluso antes de que se dé cuenta de que existe un problema. La detección temprana de cataratas, trastornos de la retina, glaucoma y degeneración macular puede ayudar a prevenir la pérdida de la visión o la ceguera.

## MEDICO & CIRUGIA

Premier brinda atención ocular médica integral a través de proveedores médicos de la vista contratados, desde exámenes en el consultorio hasta procedimientos quirúrgicos oculares complejos.

Los proveedores Premier acreditados deben cumplir con altos estándares. Los oftalmólogos son elegibles para obtener la certificación a través de la Junta Estadounidense de Oftalmología, que otorga

a certificación a los proveedores que cumplen con una serie de requisitos de capacitación médica acreditada en oftalmología; comprometerse a practicar con compasión, integridad y respeto por a dignidad humana, y completar un proceso de evaluación intensivo. Los optometristas mantienen altos estándares de calidad, cumplen con los requisitos para mantener su licencia y se mantienen actualizados con los últimos estándares de cuidado de la vista. Como parte de nuestra dedicación compartida a a excelencia, Premier trabaja con proveedores y Planes de Salud en un Programa de Manejo Médico para complicaciones oculares (edema de retina, cataratas, retinopatía y otras) relacionadas con a diabetes. Este sistema de informes agrega una subclasificación de cinco dígitos a la codificación del proveedor en las reclamaciones, lo que proporciona la información más precisa sobre la complicación y sobre la salud del paciente a los socios del plan de salud.

BOCA RATON

6501 Park of Commerce Blvd, First Floor  
Boca Raton, FL 33487

P: 800-738-1889

F: 800-523-3788

P: 800-738-1889

F: 800-523-3788





HAPPY NEW YEAR



[www.floridacare.com](http://www.floridacare.com)

**305-294-9292**