

# WELLNESS MAGAZINE

JULIO 2023



**10** SUPERALIMENTOS  
MÁS FACILES  
DE CULTIVAR EN TU JARDIN

**5**

ALIMENTOS QUE  
ALIVIAN EL  
ESTREÑIMIENTO

¿ Estás recibiendo suficiente  
**VITAMINA K?**

**PROBLEMAS DE  
ALCOHOLISMO?**

Hay medicinas que le pueden ayudar

**6** SUPLEMENTOS  
QUE NO SIEMPRE  
SE MEZCLAN CON  
MEDICAMENTOS  
RECETADOS

GRANDES  
CIENTIFICOS

*Rita Levi  
Montalcini*



# BIENVENIDOS

## a la familia de Floridacare

La prevención más que la cura debe ser la consigna 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 físico y mental saludable, 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 foto en el momento del servicio para verificar su elegibilidad. Para preguntas generales, asistencia con citas o servicio al cliente, llame al 305-294-9292, de 8:30 am a 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. Cuanto más informado esté sobre los excelentes servicios y precios exclusivos que le ofrece Floridacare, mejor será su experiencia. Recuerda que tu salud es el regalo máspreciado que tienes. Gracias por confiar en Floridacare para proteger la salud de su familia.



# Por qué es importante el bienestar?

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

1. Haz ejercicios
2. Beba agua regularmente.
3. Realice un seguimiento de su estado físico.
4. Toma multivitaminas.
5. En la oficina, levántate cada 30 minutos.
6. Sal a la calle
7. Duerma lo suficiente.
8. Come 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. Vacúnese.
15. Minimice la ingesta de azúcar.
16. Medita.
17. Escucha música.
18. Comparte con amigos y familiares.
19. No abuses de los equipos electrónicos.
20. Organiza tus días.



# LOS SUPERALIMENTOS 10 MAS FACILES DE CULTIVAR EN TU JARDIN



## 1. Fresas

Las fresas están llenas de fitoquímicos saludables para el corazón. Las investigaciones indican que comer fresas con regularidad puede mejorar la circulación en el corazón, la clave para prevenir afecciones como un tipo de dolor en el pecho llamado angina.

**Cómo cultivarlas:** para disfrutar de las fresas durante una temporada, siembre las semillas de su elección a media pulgada de profundidad en bandejas de plántulas, espaciadas a 6 pulgadas de distancia. Cuando las plántulas miden 3 pulgadas de alto, adelgace quitando las más débiles del grupo y transfíralas a una maceta de fresas clásica o a una jardinera, con una separación de al menos 18 pulgadas. No permita más de tres estolones, tallos horizontales que produzcan clones “bebé”, por contenedor. Crece con al menos seis horas de luz solar al día, pero 10 horas o más son ideales. Cultive fresas perennes en lechos de jardín elevados o en lechos de jardín enterrados, utilizando mantillo de paja para protegerse del frío en otoño o invierno.



## 2. Sunchokes

Los sunchokes son un tubérculo saludable y alto en fibra que se parece a las papas blancas más arrugadas y nudosas, con muchos menos carbohidratos. Y dan un hermoso girasol que les da su nombre. Los tubérculos son inusualmente altos en inulina, un prebiótico que ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Otro estudio, en la revista Nutrients, encontró que los adultos mayores que comen sunchokes (técnicamente *Helianthus tuberosus*) para el desayuno tienen una digestión más saludable. A diferencia de las papas, no es necesario pelar los sunchokes antes de cocinarlos, pero se preparan de la misma manera: cortados en cubitos y hervidos, horneados o fritos en un delicioso sustituto de las papas fritas.

**Cómo cultivarlos:** los Sunchokes generalmente se cultivan a partir de tubérculos con los ojos mirando hacia el cielo. Para jardines interiores, plante a no más de 5 pulgadas de profundidad, con una separación de al menos 1-3 pies. Para jardines al aire libre, plante tubérculos con la misma técnica en un recipiente de 5 galones, una cama de jardín elevada o una cama enterrada. Crece en seis a ocho horas de pleno sol por día. Disfrute de sunchokes extra dulces cosechándolos cuando las flores mueren después de la primera helada mortal.



## 3. Girasoles

Estamos acostumbrados a comer pipas de girasol, pero también puedes comer los pétalos. Si bien mordisquear las flores puede parecer poco convencional, “las flores comestibles se han utilizado en las dietas tradicionales a lo largo de los milenios”, dice Palmer. “Pueden agregar hermosos colores y fitoquímicos a su dieta”. Las semillas también pueden promover niveles saludables de presión arterial mediante la entrega de péptidos que reflejan los efectos de los inhibidores de la ECA, según investigadores de la Universidad Agrícola de Nanjing en China.

**Cómo cultivarlas:** Plante semillas de no más de 1 pulgada de profundidad, espaciadas a unas 6 pulgadas de distancia en bandejas de plántulas. Riegue ligeramente las plántulas en crecimiento y diluya a 6 pulgadas de alto, espaciando las más fuertes a 12 pulgadas de distancia. Transfiera las plántulas maduras a macetas de 6 a 8 pulgadas de profundidad y 10 pulgadas de ancho. Para jardines al aire libre, espacie las plántulas a 24 pulgadas de distancia. Crece en seis a ocho horas de pleno sol por día.





#### 4. Cebollino

Las cebolletas contienen nanopartículas que podrían reducir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y obesidad.

**Cómo cultivarlas:** Plante semillas de un cuarto de pulgada de profundidad, con una separación de 2 a 3 pulgadas en bandejas de plántulas. Transplante las plántulas maduras en un recipiente de al menos 8 pulgadas de profundidad. También puede sembrar las semillas directamente al aire libre tan pronto como la tierra sea viable en la primavera. Las cebolletas también son plantas perennes resistentes en jardines al aire libre: plante de cuatro a seis semanas antes de la última helada. Las cebolletas son más tolerantes a la sombra, por lo que se pueden cultivar en interiores con cuatro a seis horas de luz solar por día. Sin embargo, crecen mejor en ocho horas completas de luz solar por día.

#### 5. Orégano

Hay una razón por la que los antiguos griegos se entusiasmaron con el orégano: la hierba no solo es un sello distintivo de la dieta mediterránea, sino que, según las investigaciones, también puede combatir bacterias y hongos dañinos. Un estudio publicado en Nutrition Today encontró que el aceite de orégano detuvo a *H. pylori*, una bacteria que causa úlceras.

**Cómo cultivarlo:** Plante las semillas a un cuarto de pulgada de profundidad, a 12 pulgadas de distancia. Cubrir ligeramente con tierra. Transplante las plántulas maduras en una maceta de arcilla de terracota o en una jardinera. Después de que las plántulas midan 2 pulgadas de alto, adelgace a 18 pulgadas de distancia y reduzca el riego para evitar reducir el sabor. Crece con al menos seis horas de luz solar directa al día. Para jardines al aire libre, siembre semillas de orégano directamente en el suelo una vez que las temperaturas alcancen alrededor de 70 °F. En climas más cálidos, el orégano se cultiva mejor en macetas o jardineras con sombra parcial.



#### 6. Rábanos

Un estudio de 2019 del Instituto Nacional de Ciencias Hortícolas y Herbales descubrió que este superalimento dulce y picante podría detener el crecimiento de células cancerosas de cuello uterino, pulmón y próstata. Además, las hojas se pueden comer para obtener más calcio y proteínas.

**Cómo cultivarlos:** plante variedades más pequeñas de un cuarto a media pulgada de profundidad y variedades más grandes de hasta 1 pulgada de profundidad, espaciadas al menos 1 pulgada de distancia, en un recipiente o lecho de rábanos con tierra suelta de al menos 6 pulgadas de profundidad. Cuando las plántulas miden 2 pulgadas de alto, delgadas y con una separación de 2 pulgadas. Crece en seis a ocho horas de luz solar completa por día.



### 7. Calabacín

El calabacín no solo tiene un alto contenido de minerales esenciales, como las vitaminas C y A y ácido fólico, sino que la ciencia también muestra que puede tener propiedades para combatir el cáncer. “Una planta saludable puede proporcionarte docenas de calabacines que se pueden recolectar diariamente durante los meses cálidos”, dice Palmer. Por supuesto, hay muchas maneras de disfrutarlos frescos: Prepare “zoodles”, revuélvalos o córtelos en ensaladas de pasta, o ensártelos en brochetas de verduras.

**Cómo cultivarlo:** Plante una o dos semillas de 1 pulgada de profundidad, espaciadas entre 3 y 4 pulgadas, en un recipiente de al menos 12 pulgadas de ancho y 12 pulgadas de profundidad, pero 24 pulgadas de ancho es una ventaja. Cuando las plántulas midan entre 3 y 4 pulgadas de alto, adelgace y trasplántelas a su contenedor con una separación de al menos 6 a 8 pulgadas. Crezca en seis a ocho horas de pleno sol por día para maximizar el rendimiento.

### 8. Judías verdes

Las judías verdes se destacan por sus propiedades anticoagulantes naturales, lo que puede reducir el riesgo de accidente cerebrovascular. Estas tienen un alto contenido de folato, que se ha demostrado en algunos estudios para ayudar a aliviar la depresión.

**Cómo cultivarlos:** las judías verdes tienen redes de raíces frágiles, así que evite trasplantarlas. Comience las semillas de judías verdes en un recipiente de al menos 15 pulgadas de ancho; los frijoles arbustivos necesitan recipientes de al menos 6 pulgadas de profundidad, mientras que los frijoles de caña necesitan recipientes de al menos 9 pulgadas de profundidad. Plante semillas de 1 pulgada de profundidad, espaciadas a 6 pulgadas de distancia. Para jardines al aire libre, plante semillas de 1 pulgada de profundidad, con 6 pulgadas de distancia después de la última helada de primavera. Cuando las plántulas miden de 2 a 3 pulgadas de alto, adelgace a una planta cada 4 pulgadas de distancia. Crece en seis a ocho horas de pleno sol por día.



### 9. Lechuga romana

La lechuga romana es una ensalada verde rica en nutrientes. Simplemente arranca las hojas y crecerán más. En un estudio, comer lechuga romana ayudó a prevenir picos de azúcar en la sangre después de las comidas.

**Cómo cultivarlo:** Plante las semillas con una separación de un octavo de pulgada. Cubra con una cantidad mínima de tierra. Para evitar ahogar las semillas, rocíe bien hasta que maduren. Cuando las plántulas miden entre 4 y 6 pulgadas de alto, adelgace y plante en recipientes de plástico con una separación de 18 pulgadas. Crece en ocho horas de luz solar completa por día.



### 10. Pepinos

Ricos en agua y ayudan a prevenir las líneas finas y las arrugas al restaurar la elasticidad de la piel, según muestra un estudio. Son abundantes en vitamina C, un nutriente esencial para una mejor salud ocular. Por lo tanto, cultive la variedad para rebanar como un remedio práctico para la hinchazón. **Cómo cultivarlas:** Plante semillas de 1 pulgada de profundidad en el suelo, espaciadas a 6 pulgadas de distancia. Cuando las plántulas midan al menos 3 pulgadas de alto y tengan hojas gemelas, adelgace y trasplante a un recipiente de al menos 1 pie de profundidad, con cada planta separada por al menos 12 pulgadas. Para jardines al aire libre, plante después de la última helada de primavera. Crece en un mínimo de seis horas y un ideal de ocho a 10 horas de luz solar por día.



# Cocina Saludable

## MARSALA DE POLLO CON HIERBAS

### INGREDIENTES

- Cuatro chuletas de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel de 4 onzas
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- ½ taza de harina de trigo integral
- 1½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ¾ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de tomates secados al sol (no empacados en aceite, no rehidratados), finamente picados o en rodajas muy finas
- ½ cucharadita de romero finamente picado
- 10 onzas de champiñones botón blanco o cremini (baby bella), rebanados
- ½ taza de vino marsala dulce
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- 1 a 2 cucharadas de perejil de hoja plana picado en trozos grandes

### PREPARACION

1. Coloque las chuletas de pollo entre 2 piezas de envoltura de plástico y golpee con un mazo para carne (o el lado plano de un cuchillo de chef) hasta que tengan un grosor de aproximadamente 1/3 de pulgada. Espolvorea con 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta.
2. Pon la harina en un plato mediano. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Reboza el pollo en la harina para cubrirlo por completo, sacudiendo cualquier exceso. Agregue el pollo a la sartén y fríalo hasta que esté completamente cocido y dorado, aproximadamente 4 minutos por lado. Transfiera a un plato y cubra con papel de aluminio para mantener el calor.
3. Agregue 1/2 taza del caldo, los tomates secados al sol y el romero a la grasa restante en la sartén y cocine, revolviendo con frecuencia, durante 1 minuto para rellenar los tomates. Agregue los champiñones, 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta y cocine hasta que los champiñones estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Agregue el marsala y deje hervir. Agregue el 1/4 taza restante de caldo y la mantequilla y cocine a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita por completo, aproximadamente 30 segundos.
4. Vierta la mezcla de champiñones y la salsa sobre el pollo, espolvoree con el perejil y sirva.



# 5 ALIMENTOS PARA ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO

Alrededor del 16 por ciento de los adultos estadounidenses experimentan estreñimiento, según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). Y cuando se trata de adultos de 60 años o más, ese porcentaje se duplica con creces. La buena noticia es que el estreñimiento a menudo se puede controlar en casa. Mucha agua y ejercicio regular pueden hacer que las cosas se muevan y mantenerlas. También pueden hacerlo algunos alimentos destacados.

## 1. Ciruelas pasas

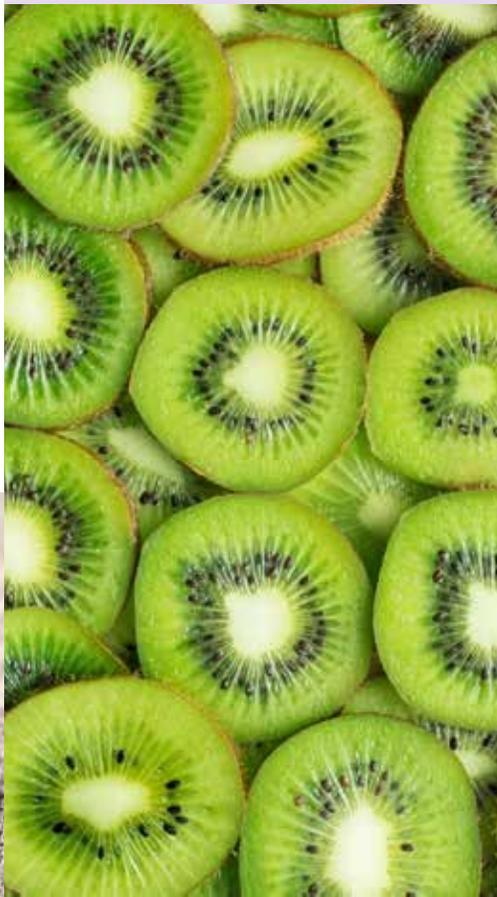
Las ciruelas pasas a menudo son aclamadas como el alimento número uno para ayudarte a llegar al número dos, y por una buena razón. Las ciruelas pasas, que son simplemente ciruelas deshidratadas, están llenas de fibra, lo que ayuda a que los alimentos se muevan a través del sistema digestivo.

También contienen el alcohol de azúcar sorbitol, que tiene un efecto laxante. Un estudio incluso encontró que las ciruelas pasas son más efectivas que el psyllium (el ingrediente activo de Metamucil) para el tratamiento del estreñimiento leve a moderado. Del mismo modo, los estudios han encontrado que el jugo de ciruela pasa es una forma segura y efectiva de aliviar el estreñimiento. Sin embargo, las ciruelas pasas tienen un inconveniente. Pueden causar gases e hinchazón, y cuanto más comas, más probabilidades tendrás de notar estos efectos.



## 2. Kiwi

¿No puede lidiar con los desagradables efectos secundarios de las ciruelas pasas? Toma un kiwi en su lugar. En realidad, que sean dos. Un nuevo estudio publicado en el American Journal of Gastroenterology encontró que dos kiwis al día ayudaron a aliviar el estreñimiento. Además, la investigación ha demostrado que el kiwi se tolera mejor que las ciruelas pasas o el psyllium.



## 3. Avena

La avena contiene fibra soluble, que ayuda a absorber el agua. Piensa en cuando mezclas agua caliente con avena y comienza a gelificarse, eso se debe a la fibra soluble, explica Ashley Baumohl, dietista registrada en la división de gastroenterología del Hospital Northwell Lenox Hill en la ciudad de Nueva York.

“No solo [la fibra en la avena] ayuda a regular las deposiciones, sino que también las suaviza, haciéndolas más fáciles de evacuar”, dice Baumohl. Las semillas de chía, que también forman una consistencia gelatinosa cuando se combinan con agua, son otro ejemplo de un alimento rico en fibra soluble.



#### 4. Papaya

Conocida por el hermoso tono anaranjado de su pulpa madura, la papaya puede ayudar a reactivar un sistema digestivo estancado. La papaya tiene muchas enzimas digestivas, mucha fibra y también algo de fructosa, que para algunas personas puede causar un efecto laxante. El mango es otra fruta con rasgos similares.



#### 5. Jugo de aloe vera

Recorra el pasillo de bebidas en su supermercado local y es posible que vea un líquido espeso hecho de la planta de aloe vera. Una botella de este producto, conocido como jugo de aloe vera, viene repleto de supuestos beneficios para la salud, desde una piel más clara hasta el alivio de la acidez estomacal. El jugo bajo en azúcar también puede ayudar con el estreñimiento, junto con otra planta, el ruibarbo fresco.

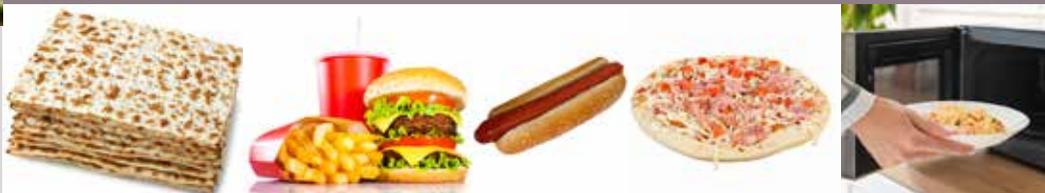
De hecho, ofrecen un efecto estimulante; estimulan la contracción de su colon y pueden ayudar con el estreñimiento de esa manera.

**Algunos otros consejos:** además de los alimentos anteriores, una amplia gama de frutas, verduras y otros refrigerios llenos de fibra pueden ayudarlo a mantenerse regular.

- Las bayas, aunque de tamaño pequeño, son poderosas en lo que respecta a la salud intestinal debido a su contenido de fibra. También son versátiles, dice Baumohl. Puede ponerlos en yogur, apilarlos sobre avena o disfrutarlos en un batido.
- Si está buscando una manzana o una pera, mantenga la piel para aumentar su consumo de fibra. Y agregue verduras como las alcachofas a la pasta, recomienda Baumohl.
- Busque nueces y semillas, que son una buena fuente de fibra y grasas saludables.
- Mantenga sus comidas variadas y evite una dieta completamente blanca (pan blanco, papas), que puede alterar la regularidad, dice Baumohl.
- La fibra es clave cuando se trata de mantenerse regular, pero si no está acostumbrado a una dieta rica en fibra, asegúrese de agregarla lentamente. Puede ser un shock para su sistema GI si de repente se carga, dice Baumohl.

Más allá de la comida, presta atención a tu postura en el inodoro ya que esto puede afectar tus deposiciones. Levantar los pies, recostarse o ponerse en cuclillas puede hacer que ir al baño sea un poco más fácil.

Si su estreñimiento no cesa, llame a su médico. La medicación puede ser capaz de ayudar. También debe ver a un proveedor de atención médica si el estreñimiento es un problema nuevo para usted, ve sangre en las heces, está perdiendo peso sin querer o tiene un dolor intenso al defecar.



#### Comidas que se deben evitar

Si está estreñado o es propenso a tenerlo, lo mejor es evitar el matzá, que es pan sin levadura deshidratado. De hecho, los médicos a menudo lo recomiendan para las personas que tienen diarrea. El NIDDK también sugiere evitar la comida rápida, los alimentos altamente procesados (perritos calientes, pizza congelada, cenas en el microondas) y la carne.

¿Te preguntas sobre los plátanos? Adelante, toma uno. Se sabe que ayudan con la diarrea, pero también pueden ayudar con el estreñimiento.

Los plátanos contienen una sustancia llamada pectina, que tiene capacidad de retención de agua. Entonces, si tiene un exceso de agua en sus heces, se unirá al agua y hará que sus heces se formen más completamente. Pero lo bueno de la pectina es que si sus heces son demasiado duras, también se aferrarán al agua y las ablandarán.

# 6

## SUPLEMENTOS QUE NO SIEMPRE SE MEZCLAN CON MEDICAMENTOS RECETADOS



Las vitaminas, las hierbas y los minerales de venta libre no están exentos de riesgos potenciales

La cúrcuma, el ginseng, un probiótico, incluso la vitamina C: todos estos, cuando se toman en forma de paquete, son suplementos. Algunos han ocupado los estantes de las tiendas durante décadas. Otros son curas ancestrales procesadas y envasadas para los consumidores del siglo XXI.

Cualquiera que sea su historia, los suplementos están en todas partes en estos días, y los consumidores los están consumiendo, gastando miles de millones cada año en cápsulas, polvos y gomitas. Más de la mitad de los adultos de 20 años o más han tomado uno en los últimos 30 días, según los datos de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, y ese porcentaje aumenta con la edad. Alrededor del 80 por ciento de las mujeres mayores de 60 años toman suplementos dietéticos, muestra el mismo informe. Pero lo que muchos adultos no saben es que tomar algunos de estos suplementos junto con medicamentos recetados y otros medicamentos puede tener efectos peligrosos e incluso potencialmente mortales. Varios suplementos pueden mejorar, disminuir o anular un medicamento recetado de maneras que pueden ser consecuentes e impredecibles.

Aún así, la investigación federal muestra que alrededor del 34 por ciento de los participantes de la encuesta, que representan aproximadamente a 72 millones de personas en los Estados Unidos, toman algún tipo de suplemento dietético junto con un medicamento recetado.

¿Se pregunta qué combinaciones de suplementos y recetas pueden ser riesgosas? Aquí hay seis suplementos populares y sus efectos conocidos en algunos medicamentos comunes.



### 1. Hierba de San Juan

Derivada de un arbusto en flor nativo de Europa, la hierba de San Juan a menudo se toma para tratar la depresión leve a moderada o para reducir los síntomas de la menopausia, como los sofocos. Pero tiene numerosas interacciones con otros medicamentos y puede reducir la potencia de las píldoras anticonceptivas y la terapia de reemplazo hormonal. También puede interferir con el omeprazol (Prilosec), el alprazolam (Xanax), ciertas estatinas y algunos antihistamínicos, informa Mayo Clinic.

Además, la hierba de San Juan puede hacer que el tratamiento antiviral Paxlovid para el COVID-19 sea impotente. Si una persona está siendo tratada con Paxlovid y está tomando la hierba de San Juan, eso significa esencialmente que es posible que Paxlovid no funcione.

### 2. CoQ10

La coenzima Q10 (CoQ10) es un antioxidante producido por nuestro cuerpo para promover el crecimiento y mantenimiento celular; los niveles de este en nuestro cuerpo pueden disminuir a medida que envejecemos.

En forma de suplemento, se toma en forma de cápsulas, tabletas y jarabes para numerosas afecciones, incluidas enfermedades cardíacas, diabetes y migraña. Pero la CoQ10 también puede interferir con la capacidad de los anticoagulantes para hacer su trabajo, que es prevenir la formación de coágulos de sangre. Como resultado, las personas podrían tener un coágulo de sangre avanzado.





### 3. Cúrcuma

Se ha demostrado que la especia antigua tiene muchos beneficios para la salud, desde mejorar la memoria hasta reducir la inflamación e incluso disminuir el riesgo de enfermedades del corazón. También tiene efectos anticoagulantes, lo que significa que no desea mezclar suplementos de cúrcuma con un anticoagulante o incluso, posiblemente, aspirina, debido al riesgo de hemorragia interna.

El ginkgo biloba (una hierba) y la vitamina E son otros dos suplementos dietéticos que pueden diluir la sangre, según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Por lo tanto, tomarlos con un anticoagulante puede aumentar el efecto.

¿Cocinar con cúrcuma? Todavía está bien para usar en la cocina. Cuando los productos se usan como alimentos, no creemos que sea un gran problema.



### 4. Probióticos

Llenos de bacterias beneficiosas, los probióticos a menudo se toman para ayudar a la digestión y mejorar la salud intestinal. Pero no tome uno dentro de las dos horas posteriores a la toma de un antibiótico, o podría reducir la eficacia del medicamento recetado.

### 5. Vitamina C

La vitamina C se encuentra de forma natural en los cítricos, las fresas, el brócoli y los tomates, entre otros alimentos. También se consume como suplemento por una gran variedad de razones, que van desde prevenir el resfriado común hasta prevenir el cáncer.

Pero los suplementos de vitamina C en dosis altas pueden reducir la eficacia de algunos tipos de quimioterapia contra el cáncer, dice Courtney Rhodes, vocera de la FDA. También puede interferir con la niacina y las estatinas y afectar los niveles de estrógeno, según la Clínica Mayo.



### 6. Cardo mariano

Una planta con flores relacionada con las margaritas, el cardo mariano se toma como suplemento para promover la salud del hígado y el corazón. También puede reducir el azúcar en la sangre, lo que podría ser una preocupación para alguien que toma medicamentos para la diabetes. Cuando se combina con insulina, puede ser como tomar demasiado medicamento para bajar la glucosa.



### En pocas palabras: hable con su médico

Idealmente, para evitar problemas, los pacientes hablarían con sus médicos sobre los suplementos que están tomando. Pero estas conversaciones no suceden tan a menudo como deberían.

Un estudio encontró que menos del 50 por ciento de los pacientes revelan el uso de suplementos dietéticos, e incluso entre aquellos que lo hacen, solo alrededor de un tercio de los suplementos que toman se mencionan a los médicos.

Una de las razones de la desconexión: es posible que los pacientes no se den cuenta de que las hierbas de venta libre o las vitaminas adicionales que están incorporando a su pila diaria de píldoras cuentan como algo que debe discutirse con un médico, por lo que las dejan fuera de la lista cuando pregunta su proveedor. Tampoco es raro que los consumidores confundan "natural" con "seguro" y no reconozcan completamente la potencia de algunos de estos productos.

Para ayudar a evitar cualquier peligro para la salud que pueda surgir al mezclar suplementos y medicamentos, es importante consultar a su médico acerca de las posibles reacciones adversas antes de comenzar cualquier nuevo medicamento o suplemento.



# ¿Estás recibiendo suficiente vitamina K?



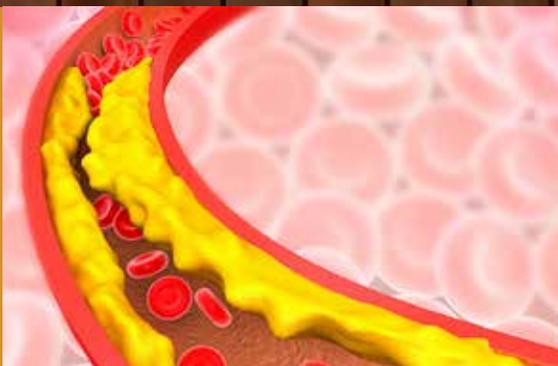
Si la vitamina K aún no está en su radar, probablemente debería estarlo.

Durante mucho tiempo se ha entendido que el nutriente menos conocido desempeña un papel clave en la coagulación de la sangre. Ahora, un creciente cuerpo de investigación sugiere que obtener cantidades adecuadas puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, problemas cognitivos, osteoartritis y discapacidad física, lo que lo hace especialmente importante para un envejecimiento saludable.

Sin embargo, muchos estadounidenses mayores no obtienen suficiente.

Aproximadamente el 60 % de los hombres y el 40 % de las mujeres de 51 años o más no obtienen las cantidades recomendadas de vitamina K: 120 microgramos (mcg) para los hombres y 90 mcg para las mujeres.

Entre los hombres mayores de 70 años, dos tercios no obtienen suficiente vitamina K, encontró el estudio.



La “K” proviene de la palabra danesa y alemana coagulación. Las personas que toman warfarina (Coumadin), un anticoagulante, se encuentran entre las personas a las que se les recomienda mantener constante su ingesta dietética de vitamina K; sin ella, su medicación puede volverse menos eficaz.

En realidad, existen muchas formas de vitamina K, pero las dos más estudiadas son la vitamina K1, que se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal, y la vitamina K2, que parece encontrarse principalmente en productos animales y alimentos fermentados.

Algunos investigadores hacen distinciones entre los dos tipos, pero no importa qué forma de vitamina K consume en su dieta; todos parecen tener el mismo efecto.

Los investigadores han aprendido en los últimos años que la vitamina K contribuye a muchos tipos de reacciones moleculares en nuestros cuerpos.

Quizás lo más importante es que parece desempeñar un papel en la desaceleración de la calcificación, la acumulación de calcio en los vasos sanguíneos, los huesos y otros tejidos del cuerpo que ocurre a medida que envejece y puede provocar osteoartritis.

En gran parte debido a cómo combate la calcificación, la investigación también muestra estos beneficios específicos con la vitamina:

## **Enfermedad cardiovascular**

Las personas que comen menos vitamina K tienen más probabilidades de tener una enfermedad coronaria, posiblemente porque los vasos sanguíneos que alimentan el corazón se vuelven más rígidos y estrechos sin ella. En un estudio, los investigadores analizaron los datos de 7216 personas que tenían un alto riesgo de enfermedad cardiovascular y encontraron que “un aumento en la ingesta dietética de vitamina K se asocia con un menor riesgo de mortalidad cardiovascular, por cáncer o por todas las causas”.

## **Cognición**

Al menos seis estudios de investigación han encontrado un vínculo entre los niveles adecuados de vitamina K y la cognición en adultos mayores, según una revisión de 2019 en *Frontiers in Neurology*. En un estudio, los adultos sanos mayores de 70 años con los niveles sanguíneos promedio más altos de la vitamina recordaron mejor experiencias personales pasadas específicas que aquellos con niveles más bajos.



# Entonces, ¿deberías tomar un suplemento de vitamina K?

Debido a que la vitamina K está involucrada en la coagulación de la sangre, no querrás jugar con ella. Algunos investigadores recomiendan no tomar suplementos de vitamina K, sino obtener más vitamina K de su dieta o tomar un multivitamínico que la contenga.

## Osteoporosis/osteoartritis

Varios estudios han encontrado que las personas que comen más alimentos ricos en vitamina K tienen huesos más fuertes y tienen menos probabilidades de romperse la cadera. En algunas partes del mundo, la vitamina K se prescribe como tratamiento para la osteoporosis. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, por ejemplo, permite que las empresas afirmen que los alimentos con vitamina K ayudan a la salud ósea, pero la Administración de Alimentos y Medicamentos no ha autorizado ninguna declaración de propiedades saludables para la vitamina en los EE. UU.

## Movilidad

Booth y sus investigadores siguieron a más de 1300 adultos mayores y registraron su capacidad para caminar un cuarto de milla y subir 10 escalones sin descansar. Descubrieron que aquellos con niveles bajos de vitamina K en la sangre tenían el doble de probabilidades de tener problemas con esas tareas en comparación con aquellos con niveles suficientes. Booth señala que, si bien ha habido algunos pequeños estudios aleatorios doble ciego sobre la vitamina K, muchos de los más grandes han sido observacionales, lo que significa que los investigadores encontraron asociaciones, pero no necesariamente prueban causa y efecto. Se están realizando más investigaciones que, con suerte, presentarán una imagen más clara de los beneficios de la vitamina K.

Alimentos ricos en Vitamina K	
Mcg por porción	Alimento
145	Espinaca, cruda, 1 taza
113	Col Rizada, cruda, 1 taza
110	Brócoli, picado, hervido, ½ taza
43	Frijoles de soya, tostados, ½ taza
25	Aceite de soja, 1 cucharada
21	Edamame, congelada, ½ taza, preparada
20	Calabaza, enlatada, ½ taza
19	Jugo de granada, ¾ taza
16	Okra, cruda, ½ taza
15	Aderezo para ensaladas, César, 1 cucharada
15	Piñones, secos, 1 onza
14	Arándanos, crudos, ½ taza
14	Lechuga iceberg, cruda, 1 taza
13	Pechuga de pollo, asada, 3 onzas (como MK-4)
11	Uvas, ½ taza
10	Cóctel de jugo de vegetales, ¾ de taza
10	Canola oil, 1 tablespoon
10	Aceite de canola, 1 cucharada
8	Zanahorias, crudas, 1 mediana
8	Aceite de oliva, 1 cucharada
6	Carne molida, asada, 3 onzas (como MK-4)

# LUCHANDO CON EL ALCOHOL?

Hay medicamentos que le pueden ayudar



Durante el primer año de la pandemia de COVID-19, los adultos de 50 años o más lideraron el camino con más probabilidades de aumentar su consumo de alcohol, según un estudio de 2022 realizado por investigadores en California. Y para muchas personas, ese pico se ha mantenido. Esas son malas noticias cuando se trata de la salud de los adultos mayores. Las últimas investigaciones indican que el consumo de alcohol aumenta los riesgos de más de 200 problemas de salud, incluidas enfermedades cardíacas, enfermedades hepáticas, depresión, ansiedad, derrames cerebrales y cáncer. Y los expertos enfatizan que se incurre en esos mayores riesgos en todos los niveles de consumo, desde una bebida o dos al día hasta hábitos más intensos.

Sin embargo, reducir el consumo de alcohol puede ser difícil para muchos, incluidos los más de 14 millones de adultos estadounidenses con trastorno por consumo de alcohol (AUD), que se define como una capacidad limitada para detener o controlar el consumo de alcohol a pesar de sus consecuencias conocidas. Una variedad de factores pueden influir en los patrones de consumo de alcohol de las personas, incluida la genética, la depresión, la ansiedad y el estrés. Y el estigma a menudo impide que las personas afectadas por el alcohol busquen ayuda, según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA). La buena noticia: hay una variedad de opciones de tratamiento que pueden ayudar a las personas a controlar o dejar de beber. Y lo que mucha gente no sabe es que la medicación es una opción en el menú.

## Lo que debe saber sobre los medicamentos para AUD

Si desea dejar de beber, Nancy Beste, terapeuta de adicciones en Steamboat Springs, Colorado, recomienda hablar con su médico sobre la mejor manera de hacerlo. Puede resultar que usted sea un buen candidato para uno de los tres medicamentos aprobados por el gobierno federal en el mercado.



El **disulfiram**, que se puede usar después de al menos 12 horas sin alcohol, causa síntomas desagradables (náuseas, vómitos, dolor de pecho, sudoración y debilidad) si se consume alcohol. La dosis es de una pastilla al día.

El **acamprosato** se puede usar después de la abstinencia de alcohol para aliviar la ansiedad, la inquietud, la disforia y el insomnio a medida que su cerebro se adapta a la vida sin beber. Por lo general, se toman dos pastillas, tres veces al día.

La **naltrexona**, que viene en forma de píldora y como inyección, generalmente es útil para las personas con niveles más bajos de consumo de alcohol. De hecho, un estudio reciente publicado en el American Journal of Psychiatry encontró que la naltrexona ayudó a reducir significativamente el consumo excesivo de alcohol entre los hombres con un trastorno por consumo de alcohol de leve a moderado. También reduce los antojos de alcohol y ha ayudado a los pacientes a dejar de comer en exceso y de fumar.

*Todos estos son muy seguros, y ninguno de ellos es adictivo”, y eso significa que su médico de cabecera o internista debe sentirse cómodo prescribiéndolos. Además, la mayoría de estos medicamentos están cubiertos por planes de seguro médico; también hay opciones genéricas disponibles.*

No todo el mundo responderá a la medicación, dice el NIAAA, pero para aquellos que sí lo hacen, Beste descubre que les da el impulso que necesitan para alcanzar sus objetivos. Aún así, los estudios muestran que estos medicamentos están ampliamente subutilizados. En 2019, solo el 1,6 por ciento de los adultos con AUD tomaron una pastilla para ayudarlos a dejar de beber, según un informe publicado en JAMA Psychiatry que analizó datos de encuestas nacionales.

### **Comenzando la conversación**

¿Tiene curiosidad por saber si la medicación es adecuada para usted? Comience haciéndole saber a su proveedor de atención médica que le gustaría hacer un cambio de estilo de vida pero que necesita ayuda, al igual que muchos obtienen para dejar de fumar. Podría decir: En tiempos estresantes, bebo más y me gustaría abordar eso con algún apoyo médico.

En este punto, es vital que le brinde a su proveedor de atención médica información completa sobre su salud y su historial de consumo de alcohol, incluido cuánto tiempo ha estado bebiendo, la cantidad que realmente bebe, cualquier afección médica que tenga y todos los medicamentos que toma.

Y no se sorprenda si la medicación es solo un tratamiento recomendado por su proveedor de atención médica. Fehling dice que los medicamentos funcionan mejor “cuando se mezclan incluso con un breve asesoramiento de un médico o un terapeuta”.

### **Qué esperar cuando dejes de beber**

Hasta la mitad de las personas con AUD experimentarán algunos síntomas de abstinencia al dejar el alcohol, dicen los expertos. Estos pueden incluir irritabilidad, agitación, presión arterial elevada, aumento del ritmo cardíaco, insomnio, aumento de la ansiedad, sudoración, náuseas y vómitos. Los bebedores empedernidos pueden necesitar control y atención médica práctica, o una “desintoxicación” adecuada en un centro de atención médica, para controlar sus síntomas. Al dejar el alcohol, es clave reequilibrar el cuerpo y el cerebro, destaca Beste. Comer alimentos saludables y tener una dieta balanceada son importantes. También lo es el ejercicio. Beste también aconseja a sus pacientes que tomen un suplemento de vitamina B1 (también conocida como tiamina), ya que muchas personas con dependencia del alcohol se vuelven deficientes.

Otro consejo: Forme un equipo de apoyo. Muchas personas encuentran que trabajar con un terapeuta de adicciones y/o unirse a un grupo de otras personas con el mismo objetivo es muy útil. Pídale a su proveedor de atención médica una lista de terapeutas y grupos de adicciones cerca de usted (o en línea), como A.A. (Alcohólicos Anónimos), SMART Recovery, Mujeres por la Sobriedad, Secular AA, LifeRing Secular Recovery y Secular Organisations for Sobriedad (SOS).





# GRANDES CIENTIFICOS

Rita Levi Montalcini

- **Nace: Abril 22, 1909, Turin, Italia**
- **Muere: Diciembre 30, 2012, Roma, Italia**

## Familia

Rita Levi-Montalcini era hija de una rica familia judía italiana. Su padre, Adamo Levi, era ingeniero eléctrico y matemático y su madre, Adele Montalcini, era pintora. Junto con su hermana gemela idéntica, Levi-Montalcini era la menor de cuatro hijos. Durante la Segunda Guerra Mundial, Levi-Montalcini y su familia se vieron obligados a abandonar Turín con la invasión de Italia por parte del ejército alemán. Huyeron primero a Piemonte y luego a Florencia, donde vivieron bajo tierra hasta el final de la guerra. Al ver a su madre jugar un papel secundario frente a su padre y la subordinación de muchas mujeres a su alrededor, Levi-Montalcini tomó la decisión temprana de no casarse ni tener hijos. Cuando tenía veinte años, decidió dedicarse a la investigación médica después de ver morir a un amigo cercano de la familia de cáncer de estómago.

## Educación

Criada por un padre que creía que una carrera profesional interfería con los deberes de una esposa y madre, inicialmente se desanimó a Rita Levi-Montalcini de ir a la universidad. Sin embargo, finalmente, a la edad de 20 años, Levi-Montalcini persuadió a su padre para que la dejara asistir a la escuela de medicina en la Universidad de Turín. Mientras estaba en la universidad, Levi-Montalcini fue instruida por el neurohistólogo Giuseppe Levi, quien despertó su interés por estudiar el sistema nervioso en desarrollo. Dos de sus contemporáneos en la universidad fueron Salvador Luria y Renato Dulbecco, quienes llegarían a recibir el Premio Nobel de Fisiología o Medicina. Rita se graduó en 1936 con un título summa cum laude en Medicina y Cirugía y luego se matriculó en una especialización de tres años en neurología y psiquiatría. Sin embargo, sus estudios se vieron truncados cuando, en 1938, Mussolini emitió su Manifiesto de Raza que prohibía a los ciudadanos italianos no arios tener carreras académicas y profesionales. Esto la impulsó a ir a Bélgica donde fue invitada en un instituto neurológico en Bruselas hasta la invasión alemana en la primavera de 1940.

## Carrera



Levi-Montalcini trabajó brevemente como asistente del histólogo Giuseppe Levi, quien le enseñó la técnica de teñir con plata las células nerviosas para que pudieran verse con mayor claridad bajo el microscopio. Una vez que las leyes de Mussolini le prohibieron trabajar en el mundo académico, Levi-Montalcini instaló un laboratorio improvisado en su habitación donde, utilizando bisturíes contruidos con agujas de coser, realizó experimentos con embriones de pollo para comprender cómo los nervios embrionarios crecen hasta convertirse en un sistema nervioso completamente desarrollado. Este trabajo se inspiró en un artículo que leyó del embriólogo estadounidense Viktor Hamburger que sugería que los brotes de las extremidades producen una señal química atractiva. Fue asistida en este trabajo por Giuseppe Levi. Hacia el final de la guerra, trabajó brevemente como médica voluntaria para los ejércitos aliados, tratando casos de fiebre tifoidea y otras enfermedades infecciosas en campos de refugiados. Después de que terminó la guerra, Levi-Montalcini ocupó un puesto académico en la Universidad de Turín y luego, en 1946, se trasladó a la Universidad de Washington en St Louis para ocupar un puesto de investigación bajo la supervisión de Hamburger. Levi-Montalcini permaneció en la Universidad de Washington durante treinta años. En 1962 estableció una unidad de investigación en Roma, dividiendo su tiempo entre allí y San Luis. Entre 1961 y 1969 Levi-Montalcini dirigió el Centro de Investigación de Neurobiología y el Laboratorio de Biología Celular entre 1969 y 1979. En 2002 Levi-Montalcini fundó el Instituto Europeo de Investigación del Cerebro.

## Logros

En 1986, Levi-Montalcini compartió el Premio Nobel de Fisiología de la Medicina con su colega Stanley Cohen por el descubrimiento del factor de crecimiento nervioso (NGF). El premio se otorgó sobre la base de su descubrimiento en 1952 de que los tumores de ratones trasplantados a embriones de pollo inducían un crecimiento potente del sistema nervioso del embrión de pollo. Se las arregló con Cohen para purificar el factor de crecimiento nervioso y en 1971 publicó la estructura de la esquiwa proteína. Posteriormente, demostró que el NGF es importante en el sistema inmunitario. También fue una de las primeras en determinar la importancia de los mastocitos en la patología humana e identificar el compuesto endógeno palmitoiletanolamida que se estableció como un importante modulador de esta célula. Su trabajo sobre la palmitoiletanolamida ayudó a sentar las bases para su uso como medicamento para tratar el dolor crónico y la neuroinflamación. Además de su investigación, Levi-Montalcini fue una ferviente defensora de la formación científica de las mujeres.



# CENTRUM HEALTH MEDICAL CENTERS

La casa de los 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

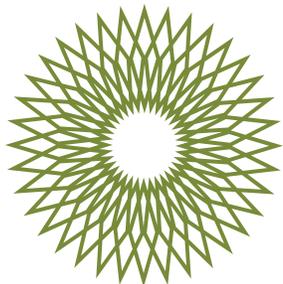
10980 SW 184th Street  
Miami, FL 33157

## 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

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





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

**305-294-9292**