

¿Podrías tener diabetes sin saberlo?

Casi 40 millones de estadounidenses tienen diabetes, y casi 1 de cada 4 adultos que padecen esta enfermedad no sabe que la tiene. La diabetes tipo 2 puede desarrollarse lentamente, y algunas personas presentan síntomas leves o no presentan ningún síntoma. Habla con tu médico si nota alguno de los siguientes síntomas:

- Sentirse muy cansado.
- Orinar con frecuencia.
- Tener visión borrosa.
- Tener heridas o cortaduras que tardan en sanar.
- Sentir mucha sed.
- Sentir hormigueo o entumecimiento en las manos o los pies.
- Perder peso sin explicación.

Tu riesgo puede ser mayor si:

- Tienes 45 años o más.
- Tienes antecedentes familiares de diabetes.
- Tienes sobrepeso.
- No realizas actividad física.

El mes de noviembre es un excelente momento para conocer tu riesgo de desarrollar diabetes. Realiza la prueba rápida de evaluación de riesgo en diabetes.org/diabetes-risk-test.

Cómo Descongelar el Pavo de Forma Segura

¿Planeas una cena con pavo? No dejes que un pavo congelado te complique las cosas.

En el refrigerador: Deja descongelar el pavo aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 libras. Un pavo de 20 libras tardará casi 4 a 5 días en descongelarse por completo.

En agua fría: ¿Tienes prisa? Mantén el pavo envuelto, sumérgelo en agua fría, y cambia el agua cada 30 minutos. Calcula aproximadamente 30 minutos por cada libra de pavo. En otras palabras, no empieces a descongelar un pavo de 20 libras a las 7 p. m., a menos que quieras quedarte despierto hasta tarde por culpa del pavo.

No descongeles el pavo sobre la encimera: Descongelar un pavo a temperatura ambiente puede permitir que proliferen bacterias dañinas.

Para más consejos sobre el pavo, desde cómo elegirlo y cocinarlo hasta cómo cortarlo y aprovechar las sobras, visita go.illinois.edu/turkey.

Dar gracias y retribuir a la comunidad

El mes de noviembre es un momento para reflexionar sobre aquello por lo que estamos agradecidos y pensar en cómo podemos compartir esa gratitud con los demás. Retribuir a la comunidad no requiere hacer una gran donación ni dedicar muchas horas al voluntariado. Los pequeños actos de bondad pueden marcar una gran diferencia. Aquí tienes algunas ideas:

Comparte tu tiempo. Haz voluntariado en una despensa de alimentos, una escuela, un centro para adultos mayores, una iglesia, o un evento comunitario.

Comunícate con los demás. Llama, visita, invita, a alguien a compartir una comida, o envía una tarjeta a alguien que pueda sentirse solo.

Comparte tus talentos. Cocina, cultiva un jardín, haz manualidades, repara objetos, escucha a los demás, o enseña algo que sepas.

Crea una tradición familiar. Reúnan alimentos para donar, donen ropa, hagan tarjetas, o ayuden a un vecino que lo necesite.

Da las gracias. Una expresión sincera de gratitud puede significar mucho más de lo que imaginamos.

Retribuir a los demás fortalece los vínculos, nos da un sentido de propósito, y contribuye a crear comunidades más unidas. Obtén más información en el artículo del blog "An attitude of gratitude this Thanksgiving" en go.illinois.edu/BeGrateful.

