

## Nuevas Perspectivas sobre el Envejecimiento

Mayo es el Mes de los Estadounidenses Mayores, un momento para desafiar los estereotipos, romper los conceptos erróneos, y celebrar las contribuciones de los adultos mayores. Envejecer no se trata solo de envejecer; se trata de crecer, explorar, y mantenerse conectado(a). Con nuevas perspectivas, podemos aprovechar las muchas oportunidades que vienen con el envejecimiento y cambiar el enfoque hacia el propósito, la vitalidad, y el aprendizaje para toda la vida.

A continuación ofrecemos maneras de mantener una mentalidad positiva sobre el envejecimiento:

- Establece metas de crecimiento personal y celebra tus logros
- Desafíate a ti mismo(a) para aprender algo nuevo. ¡La curiosidad mantiene la mente aguda!
- Mantente conectado(a) con familiares y amigos y explora las nuevas relaciones
- Prioriza el autocuidado mientras fomentas tu bienestar físico y emocional
- Acepta tu sabiduría y comparte tus experiencias con otras personas en tu vida
- Recuerdate: Envejecer es algo que todos experimentamos. ¡Desarrollemos la vida como un viaje lleno de propósito, conexión, y alegría!

Puedes aprender valiosas lecciones de vida y obtener consejos relevantes y fáciles de entender para vivir una vida inspiradora, saludable, y enriquecedora en una serie de seminarios web gratuitos titulada [Lessons for Living Webinar series](#).

Fuentes: Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar; [acl.gov](#).



## Mayo es el Mes de la Concientización sobre las Alergias

Estos son algunos datos importantes sobre las alergias:

- La intolerancia a la lactosa es diferente de una alergia a los lácteos.
- Los mariscos son el alérgeno alimentario más común que se desarrolla más adelante en la vida: es posible que los comas durante años antes de experimentar repentinamente una reacción alérgica.
- Hay nueve alérgenos alimentarios principales hoy en día: cacahuates, frutos secos, pescado, mariscos, huevos, leche, trigo, soja, y sésamo (añadidos en 2023).
- Muchos niños pueden superar las alergias alimentarias al entrar en la adolescencia.



## Jugos Saludables en el Supermercado

**Dato curioso:** El 4 de mayo es el ¡Día Nacional del Jugo de Naranja! El jugo 100% de fruta puede ser parte de una dieta saludable con moderación, pero carece de la fibra de las frutas y verduras enteras.

- Elige el jugo 100% de fruta para evitar los azúcares añadidos.
- Evita los cócteles de frutas y los ponches, ya que a menudo están cargados de azúcar.
- ¿Te gusta el jugo de vegetales? Opta por las opciones bajas en sodio. Los jugos de vegetales pueden tener mucho sodio extra. Revisa las etiquetas y ¡bebe sabiamente!



- Los signos y síntomas de una reacción alérgica pueden incluir urticaria, hinchazón de los labios, la cara, la lengua o la garganta, dificultad para respirar y, en casos graves, el shock anafiláctico — una reacción potencialmente mortal que afecta a todo el cuerpo.
- Si tienes alguna inquietud sobre una alergia alimentaria, consulta siempre con tu médico para obtener orientación.

¡Mantente informado(a) y mantente a salvo!

Fuente: [foodallergy.org](#)