

# Zumbido de la sala de descanso



## Mes Nacional del Corazón

### Consejos para bajar la presión arterial



Use hierbas, especias o sin sodio condimentos en lugar de sal.



Aumentar el consumo de alimentos más altos en potasio, calcio y magnesio, como vegetales de hoja verde, frijoles, tubérculos, productos lácteos bajos en grasa, frutas como: manzanas, aguacates, plátanos, naranjas y duraznos.



Enjuague los alimentos enlatados para eliminar el 40% de la sodio.



Trate de consumir menos de 2,300 miligramos de sodio por día o aproximadamente una cucharadita.



Prueba la dietética Enfoques para detener Hipertensión (DASH) plan de alimentación. Obtenga más información sobre el plan

de alimentación DASH a través del Instituto Nacional de Salud: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. [nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating](https://nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating)



- ♥ 12 envoltorios de wonton
- ♥ 2 cucharadas. gelatina sin azúcar o crema de frutas
- ♥ 1 ½ taza de fruta picada
- ♥ 1 taza sin grasa yogur, cualquier sabor

### Direcciones

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 375°F y rocíe los moldes para muffins con Spray para cocinar.
2. Presiona las cáscaras de wonton en los moldes para muffins permitiendo que las esquinas sobresalgan de los bordes.
3. Hornee los wontons hasta que estén dorados, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Mira atentamente, como wonton las pieles se hornean rápidamente.
4. Retire del horno; Retire con cuidado cada wonton del molde para muffins y deje que se enfríe.
5. Caliente la gelatina o la fruta para untar y cubra ligeramente el fondo de cada wonton.
6. Rellene cada wonton con fruta y una cucharada redonda de yogur encima.
7. Adorne con un trozo pequeño de fruta o un poco de mermelada/untable y sirva de inmediato.



Obtenga más información sobre su riesgo de enfermedad cardíaca en [cdc.gov/heartdisease](https://cdc.gov/heartdisease)



## ¡No sabía eso!



El invierno significa más horas de oscuridad junto con el frío temperaturas Las personas pueden experimentar lo que llamamos "tristeza invernal". Añade el complicaciones de una pandemia y la fatiga mental asociada, es posible que más personas estén experimentando "tristeza" esta temporada. Hay muchas maneras de tratar de prevenir la depresión invernal y mantener una salud mental positiva. Estos son algunos consejos para empezar:

- ♦ **Haz tu mejor esfuerzo para salir a pesar del frío.** Los estudios muestran que ciertos aromas de la naturaleza, como el jazmín, el pino y las lilas, reducen el estrés y la ansiedad.
- ♦ **Pasa algún tiempo con un amigo.** Ya sea en persona (siguiendo las precauciones de COVID), teléfono o chat de video.
- ♦ **Voluntario.** Retribuir a los demás puede mejorar su estado de ánimo y satisfacción y también puede proporcionar una distracción necesaria de sus propios pensamientos.
- ♦ **Sé amable contigo mismo y haz algo que disfrutes.** Tal vez eso sea leer, ver un programa favorito, participar en una actividad como rompecabezas.
- ♦ **Cuidate físicamente.** Continúe haciendo ejercicio, manténgase hidratado, coma de manera saludable y controle cualquier problema de salud siguiendo las instrucciones de su proveedor.
- ♦ **Planea algo que puedas esperar.** Puede ser útil tener siempre algo divertido programado en su calendario.
- ♦ **Trata de disfrutar el momento presente.** Se trata de no pensar o insistir en algo que deberías haber hecho en el pasado o preocuparte por lo que pueda pasar mañana.

Fuentes: adaptado por Tessa Hobbs-Curley, busque el blog "Managing the Winter Blues", de Family Life Extension Educator, Cheri Burcham por la lista completa de sugerencias y referencias en <https://extension.illinois.edu/blogs/family-files/2022-01-20-managing-winter-blues>



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN