

# Noticias de La Oficina



## MES NACIONAL DEL CORAZON

### Consejos Para Bajar La Presion Arterial



Usa hierbas, especias, o sazones sin sodio en lugar de sal



Aumenta tu consumo de comidas con mayores niveles de potasio, calcio, y magnesio como verduras verdes de hoja, frijoles, vegetales de raíz, lácteos bajos en grasa, y fruta como: manzanas, aguacates, plátanos/bananas, naranjas, y duraznos.



Lava comida/verdura de lata para quitar 40% de sodio.



Aspirar a comer menos de 2300 miligramos de sodio por día o alrededor de una cucharada.



Trata de usar el plan de comer DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión)

Aprende más sobre el plan DASH por el Instituto

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

### Maneras de Preparar para La Temporada de Impuestos

- \$ *Empieza a agregar tus documentos detallando tus ingresos y deducciones y sumando tus recibos temprano.*
- \$ *Usa tus últimos talones de cheques del año para estimar tus ingresos y impuestos pagados.*
- \$ *Considera en comprando un buzón de correo con un candado. La mayoría de los ladrones de identidad roban información por la basura, reciclaje, y buzones de correo.*
- \$ *Haga una cita con tu profesional de impuestos temprano*
- \$ *Supervise documentos de impuestos que esperas como estados de inversión y W-2s y reporta que esos están llegando bien despacio.*



Aprende mas sobre su riesgo para Cardiopatía en [cdc.gov/heartdisease](https://cdc.gov/heartdisease)

<https://extension.illinois.edu/blogs/plan-well-retire-well>  
Aprende mas por UIE Extensión Blog: "Planificar Bien, Jubilar Bien"



## ¡Yo No Sabía Eso!



El día 17 de Febrero es Haz una lista de ideas de bondad y escríbelas en una hoja de papel. Coloque los pedazos de papel en un frasco y el 17 de febrero seleccione uno al azar. Aquí hay algunas ideas de lo que puede hacer para mostrar bondad a los demás: Para obtener más ideas, visite [randomactsofkindness.org](https://randomactsofkindness.org).

- |   |   |
|---|---|
| ♥ Donar sangre.                           | ♥ Utilice una botella de agua reutilizable.   |
| ♥ Leer con un niño.                       | ♥ Comparte tu canción favorita con alguien.   |
| ♥ Agradecer a un maestro.                 | ♥ Envíale un mensaje positivo a alguien.      |
| ♥ Compartir un refrigerio.                | ♥ Animar a un amigo.                          |
| ♥ Apoyo de propiedad local Negocios       | ♥ Enviar una nota de agradecimiento.          |
| ♥ Abrir puertas para otros.               | ♥ Guarda tu teléfono y escucha con tu corazón |
| ♥ Recoger la basura.                      |   |
| ♥ Reconocer a alguien que merece elogios. |   |

Tus actos de bondad al azar no tienen que ser solo en un día. Continúe sacando otro pedazo de papel de su frasco cada día. En un discurso de radio para la Movilización por las Necesidades Humanas el 13 de octubre de 1940, Franklin D. Roosevelt dijo: "La bondad humana nunca ha debilitado la resistencia o ablandado la fibra de un pueblo libre. Una nación no tiene que ser cruel para ser dura."

Fuentes: Tessa Hobbs-Curley, Family Life Extension Educator. 2023



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN