



EL CAMINO PARA TU SALUD

Edición No.42
Realizado por: Clara Patricia

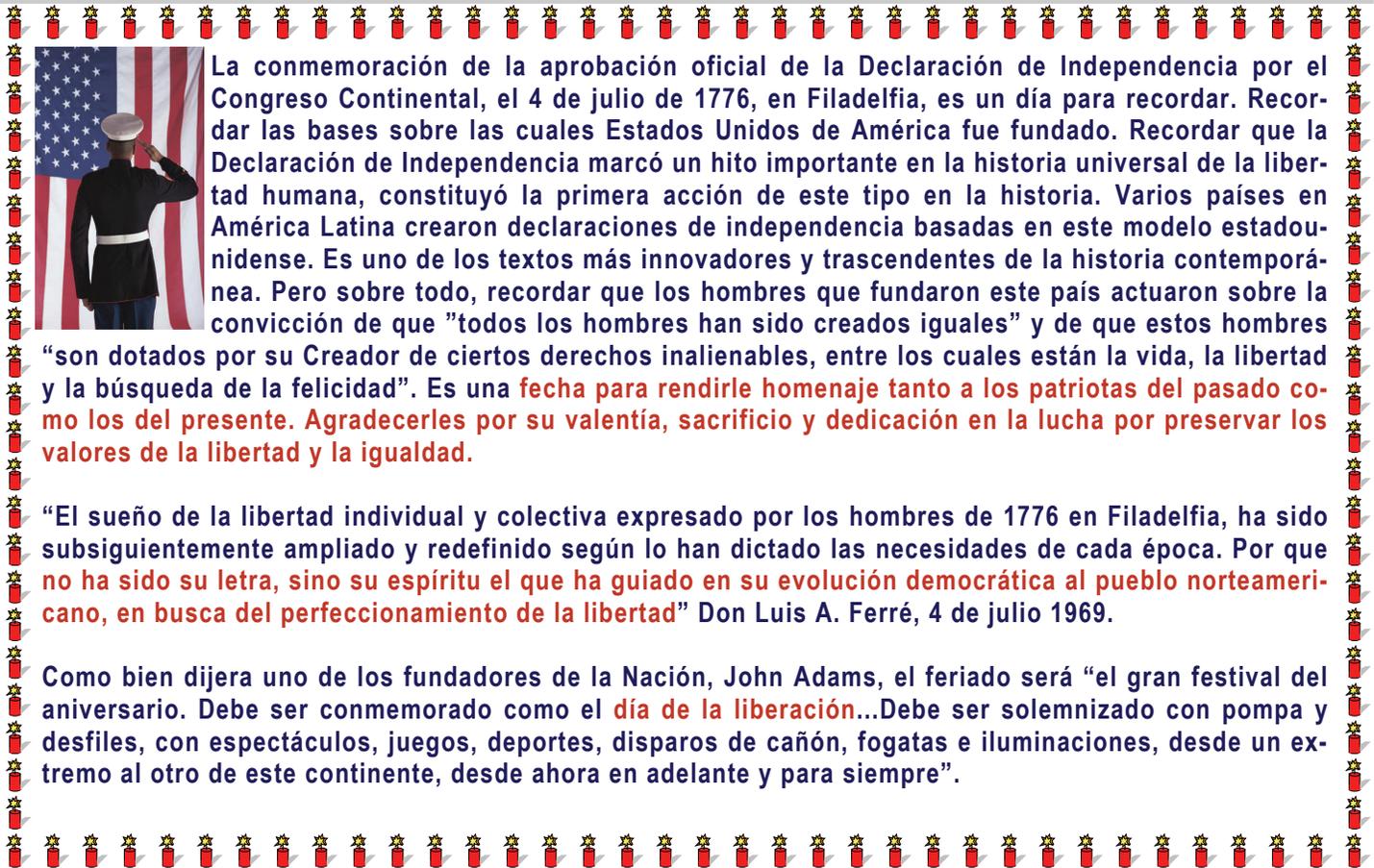
©2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

**FELIZ DÍA DE LA
INDEPENDENCIA**

Julio 4



232 AÑOS DE LA FIRMA DE LA DECLARACIÓN DE INDEPENDENCIA



La conmemoración de la aprobación oficial de la Declaración de Independencia por el Congreso Continental, el 4 de julio de 1776, en Filadelfia, es un día para recordar. Recordar las bases sobre las cuales Estados Unidos de América fue fundado. Recordar que la Declaración de Independencia marcó un hito importante en la historia universal de la libertad humana, constituyó la primera acción de este tipo en la historia. Varios países en América Latina crearon declaraciones de independencia basadas en este modelo estadounidense. Es uno de los textos más innovadores y trascendentes de la historia contemporánea. Pero sobre todo, recordar que los hombres que fundaron este país actuaron sobre la convicción de que "todos los hombres han sido creados iguales" y de que estos hombres "son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables, entre los cuales están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad". Es una **fecha para rendirle homenaje tanto a los patriotas del pasado como los del presente. Agradecerles por su valentía, sacrificio y dedicación en la lucha por preservar los valores de la libertad y la igualdad.**

"El sueño de la libertad individual y colectiva expresado por los hombres de 1776 en Filadelfia, ha sido subsiguientemente ampliado y redefinido según lo han dictado las necesidades de cada época. Por que **no ha sido su letra, sino su espíritu el que ha guiado en su evolución democrática al pueblo norteamericano, en busca del perfeccionamiento de la libertad**" Don Luis A. Ferré, 4 de julio 1969.

Como bien dijera uno de los fundadores de la Nación, John Adams, el feriado será "el gran festival del aniversario. Debe ser conmemorado como el **día de la liberación...Debe ser solemnizado con pompa y desfiles, con espectáculos, juegos, deportes, disparos de cañón, fogatas e iluminaciones, desde un extremo al otro de este continente, desde ahora en adelante y para siempre**".

Thomas Paine fue quien propuso el nombre de **Estados Unidos de América** y se usó por primera vez oficialmente en la Declaración de Independencia, el 4 de julio de 1776. Se le llama, en ocasiones, incorrectamente *Estados Unidos de Norteamérica*, lo que deriva en una confusión en su gentilicio. En español, no es aceptable el empleo de *Norteamérica* como forma abreviada del nombre de este país, ya que hay otras naciones que comparten el subcontinente norteamericano.

Igualmente, tampoco debe emplearse *América* para referirse en exclusiva a los *Estados Unidos*, aun cuando sea una costumbre muy extendida entre los anglohablantes emplear el nombre del continente como forma abreviada del nombre de la nación. Al escribir, se suele utilizar la abreviatura **EE. UU.** (obligatoriamente con espacio intermedio y puntos por ser una abreviatura y no una sigla) y, en menor medida, la sigla *EUA*. En español es totalmente incorrecto, aunque frecuente, el uso de la sigla inglesa *USA*.



Seguridad con los Fuegos Artificiales



La seguridad con los fuegos artificiales o juegos pirotécnicos comienza mucho antes de que estos sean vendidos. Comienza con los fabricantes, quienes deben cumplir con unos estrictos controles de calidad en la fabricación de sus productos. Ahora

bien, eso no garantiza que cada fuego artificial sea seguro. Las cosas pueden salir mal, como cualquier otro producto, si el mismo no es manejado adecuadamente. Es por ello, que encontramos tantas advertencias con respecto a los fuegos artificiales.

En el 2002, casi 9,000 personas en los Estados Unidos fueron llevadas a salas de urgencias de los hospitales por lesiones provenientes de fuegos artificiales, incluyendo cohetes, bengalas y petardos. Las buenas noticias son que el número ha disminuido de las 11,000 personas que fueron en el 2000. Quiere decir ha hecho la diferencia el haber incrementado la toma de conciencia con relación a las lesiones y el que los despliegues de fuegos artificiales de alta calidad atraen a mayor número personas. Las lesiones más comunes involucran manos, dedos, cabeza y cara. Algunas de estas lesiones son severas, resultando en problemas de salud permanentes, tales como pérdida de dedos, pérdida de algún miembro o pérdida de la visión.

¿Qué puede hacer usted para disfrutar del 4 de julio y aun permanecer a salvo? Ir a los despliegues de fuegos artificiales públicos es la mejor opción. No solamente son los despliegues más grandes y brillantes (el gobierno federal prohíbe la venta de los fuegos artificiales más grandes al público), sino que muchos Estados tiene leyes que no les permiten a las personas comprar o usar fuegos artificiales.

Antes de usar fuegos artificiales, averigüe cómo son las leyes en su área. La Comisión de Seguridad del Producto al Consumidor (The Consumer Product Safety Commission CPSC) provee más información sobre las regulaciones Estatales y Federales en su página web.

Si usted vive en un Estado que permite el uso de fuegos artificiales y está planeando una celebración hecha por usted mismo, siga las siguientes recomendaciones para protegerse usted y proteger a quienes están observando

- Compre fuegos artificiales ya fabricados en vez de hacerlos usted mismo, incluso de un kit
- Asegúrese que haya un adulto presente todo el tiempo.
- No le permita a los niños pequeños operar fuegos artificiales ni siquiera bengalas.

- Compre sólo fuegos artificiales legales que tienen una etiqueta con instrucciones para su uso adecuado. Si sus fuegos artificiales no tienen etiqueta con instrucciones, lo más probable es que sean ilegales.
- Escoja fuegos artificiales que sean apropiados para el área donde usted los vaya a usar. Por ejemplo, evite usar cohetes u otro fuego artificial aéreo en el patio trasero de una calle transitada. Escoja mejor los fuegos artificiales tipo fuente.
- Siga cuidadosamente las indicaciones en la etiqueta.
- Siempre use fuegos artificiales afuera con un balde de agua o una manguera cerca. Mantenga los fuegos artificiales lejos de hojas secas u otro material que pueda prenderse fácilmente.
- Prenda un fuego artificial a la vez. Mantenga el fuego que usted esta prendiendo lejos de los fuegos artificiales que están sin prender.
- Apunte los fuegos artificiales retirados de las personas. Si usted está prendiendo un fuego artificial use protección en los ojos y no se incline sobre el fuego artificial.
- Si un fuego artificial pareciera que no trabaja no se acerque a él ni intente volverlo a prender. Manténgase alejado un momento. Si puede alcanzarlo con una manguera o con un balde, sin acercarse a él, mójelo con agua.
- Moje todos los fuegos artificiales en un balde antes de botarlos
- Guarde los fuegos artificiales en un lugar fresco y seco.

Si alguien recibe una lesión en el ojo producto de los fuegos artificiales no intente restregarle el ojo o limpiárselo, llame al 911 o consiga el cuarto de urgencias más cercano. Podría significar la diferencia entre salvarle la visión o dejarlo ciego para siempre



Las siguientes son recomendaciones de la American Academy of Pediatrics (AAP) para tomar en consideración durante el verano.

LUGARES ASOLEADOS

Bebés de menos de seis meses:

• Evitar la exposición a la luz solar y vestirlos con pantalones largos ligeros, camisetitas de manga larga, y sombreros de ala que dé sombra al cuello. Cuando no hay ropa ni sombra adecuadas disponibles, los padres pueden aplicar una cantidad mínima de pantalla protectora solar con FPS (factor de protección solar) de al menos 15 en áreas pequeñas, como la cara y el dorso de las manos del bebé.

Para niños de corta edad:

• Aplique pantalla protectora solar al menos 30 minutos antes de salir al aire libre, y úsela incluso durante días nublados. El FPS debe ser de al menos 15.

Para niños de mayor edad:

• La primera, y mejor, línea de defensa contra la luz solar es la cobertura. Use un sombrero con ala de 7.5 cm (3 pulgadas) o una gorra con visera que mire hacia delante, gafas de sol (busque gafas de sol que bloqueen 99 a 100% de los rayos ultravioleta), y ropa de algodón de tejido apretado.

• Permanezca en la sombra siempre que sea posible, y limite la exposición a la luz solar durante las horas de máxima intensidad: entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

• Use una pantalla protectora solar con un FPS de 15 o más. Asegúrese de aplicar suficiente pantalla protectora solar: alrededor de 30 gramos (1 onza) por aplicación para un adulto joven.

• Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas, o después de nadar o sudar.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO

• Tenga precaución adicional cerca de agua, nieve y arena, porque reflejan los rayos UV, y pueden dar por resultado quemadura por luz solar con mayor rapidez.

ESTRÉS POR CALOR EN NIÑOS QUE ESTÁN HACIENDO EJERCICIO

• La intensidad de actividades de 15 minutos o más de duración debe reducirse, siempre que el calor y la humedad altos alcancen cifras críticas.

• Al principio de un programa de ejercicio vigoroso, o después de viajar hacia un clima más caluroso, la intensidad y la duración del ejercicio inicialmente se deben limitar, y después aumentar de manera gradual durante un periodo de 10 a 14 días para lograr aclimatación al calor.

• Antes de una actividad física prolongada, el niño debe estar bien hidratado. Durante la actividad, debe haber consumo periódico de bebidas, por ejemplo, cada 20 minutos, 150 mililitros (5 onzas) de agua simple fría, o de una bebida con sabor para deportistas, para un niño que pese 41 kg (90 libras), y 270 mililitros (9 onzas) para un adolescente que pese 59 kg (130 libras), incluso si el niño no siente sed.

• La ropa debe ser ligera y de color claro, y debe limitarse a una capa de material absorbente para facilitar la evaporación del sudor. La ropa saturada de sudor debe cambiarse por ropa seca.

• Los entrenamientos y los juegos jugados en el calor deben acortarse, y se deben instituir recesos más frecuentes para tomar agua e hidratarse.

SEGURIDAD EN LA PISCINA O ALBERCA

• Instale una cerca de al menos 1.2 metros (4 pies) de alto alrededor de toda la piscina. La cerca no debe tener aberturas ni protuberancias que un niño de corta edad pueda usar para trepar, pasar por debajo o pasar a través de la cerca.

• Asegúrese de que las puertas que den hacia la piscina se abran desde la piscina hacia la habitación, y se cierren, y el pestillo caiga, automáticamente, a una altura que el niño no pueda alcanzar.

• Nunca deje a los niños solos en, ni cerca de la piscina, ni siquiera durante un momento.

• Mantenga equipo de rescate (un palo largo con un gancho en el extremo, y un salvavidas) y un teléfono portátil cerca de la piscina.

• Evite los auxiliares para nadar inflables, como los "flotadores". No son un sustituto para chalecos salvavidas aprobados, y pueden dar a los niños una falsa sensación de seguridad.

• Dependiendo de qué tan rápido crezcan, los niños quizá no estén listos para lecciones de natación sino hasta después de los 4 años. Los programas de natación para menores de cuatro años no deben considerarse una manera de disminuir el riesgo de ahogamiento.

• Siempre que los bebés o los niños que empiezan a andar estén dentro, o cerca, del agua, un adulto debe estar cerca de ellos al alcance de sus brazos, proporcionándoles "supervisión con tacto".

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO (continuación)

SEGURIDAD CONTRA INSECTOS

- No use jabones perfumados, perfumes ni aerosoles para el cabello en su hijo.
- Evite áreas donde los insectos anidan o se congregan, como estanques, alimentos descubiertos y jardines donde las flores estén floreciendo.
- Evite vestir a su hijo con ropas de colores brillantes o estampados de flores.
- Para quitar un aguijón visible de la piel, ráscuelo con suavidad para extraerlo horizontalmente con una tarjeta de crédito o una uña.
- Se deben evitar los productos con una combinación de pantalla protectora solar y repelente de insectos, porque la pantalla solar necesita reaplicarse cada dos horas, pero el repelente de insectos no se debe reaplicar.
- Los repelentes de insectos que contienen DEET son más eficaces contra garrapatas y mosquitos, y pueden prevenir la enfermedad de Lyme.
- La concentración de DEET en los productos puede variar desde menos de 10% hasta más de 30%. Los beneficios del DEET alcanzan un máximo a una concentración de 30%, la concentración máxima recomendada para bebés y niños. El DEET no debe usarse en niños de menos de dos meses de edad.
- La concentración del DEET varía mucho de un producto a otro, de modo que lea la etiqueta de cualquier producto que adquiera.

SEGURIDAD EN EL PATIO DE RECREO Y EL PARQUE

- Lugares donde hay juegos para niños deben tener tapetes que hayan superado pruebas de seguridad infantil, o materiales de relleno no compactos (caucho picado, arena, aserrín, o corteza de árbol), mantenidos a una profundidad de por lo menos 23 cm. (9 pulgadas). La superficie protectora debe estar instalada a al menos 1.80 mts (6 pies) (más para colum-

pios y resbaladillas) en todas las direcciones desde el equipo.

- Se debe dar mantenimiento cuidadoso al equipo. Los ganchos en forma de "S." abiertos o los extremos de tornillos que sobresalen pueden ser peligrosos.
- Los asientos de columpios deben estar fabricados con materiales suaves, como caucho, plástico o lona.
- Asegúrese de que los niños no puedan alcanzar cualquier parte movable que podría aplastar cualquier parte del cuerpo o atraparla.
- Nunca amarre (ni permita que los niños amarren) cuerdas al equipo de juego, cuerdas para saltar, correas, ni artículos similares; los niños se pueden estrangular con esos artículos.
- Asegúrese de que las resbaladillas metálicas estén frías para evitar quemaduras en las piernas de los niños.
- Los padres nunca deben comprar trampolines, ni permitir a los niños que salten en ellos.
- Los padres deben supervisar a los niños en el equipo de juego para asegurarse de que estén seguros.

SEGURIDAD EN LA BICICLETA

- No presione a su hijo para que ande en una bicicleta de dos ruedas sino hasta que esté listo, a alrededor de los 5 o 6 años de edad. Considere la coordinación del niño y el deseo de aprender a andar en bicicleta. Adquiera frenos de contra pedal mientras su hijo llega a la edad, y adquiere experiencia, para usar frenos manuales.
- Lleve a su hijo con usted cuando le compre la bicicleta, de modo que él pueda probarla. El valor de una bicicleta del tamaño apropiado supera el valor de sorprender a su hijo con una nueva bicicleta.
- Adquiera una bicicleta del tamaño correcto, no una que será ideal cuando su hijo crezca un poco. Las bicicletas de tamaño excesivo son en especial peligrosas.

- Su hijo necesita usar un casco en cada trayecto en bicicleta, independientemente qué tan corto, o qué tan cerca de casa. Muchos accidentes ocurren en caminos de entrada, en las banquetas, y en pistas para andar en bicicleta, no únicamente en las calles. Los niños aprenden mejor al observarlo a usted. Siempre que ande en bicicleta, póngase casco.

- Cuando adquiera un casco, busque una etiqueta o una pegatina que diga que el casco satisface la norma de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission [CPSC]).

- Un casco protege a su hijo contra lesión grave, y siempre debe usarlo. Además, recuerde que usar un casco en todo momento ayuda a los niños a formar el hábito de usarlo.

- Un casco debe usarse de modo que esté nivelado sobre la cabeza, no inclinado hacia delante ni hacia atrás. La correa debe estar seguramente ajustada, y usted no debe poder mover el casco en dirección alguna. Si es necesario, las almohadillas especiales para modificar la talla del casco pueden ayudar a mejorar el ajuste.

SEGURIDAD EN PATINETA (MONOPATÍN) Y SCOOTER

- Los niños nunca deben andar en patineta ni en scooter en el tráfico, ni cerca del tráfico.

- Todos los niños que anden en patineta y en scooter deben usar un casco y otros artículos protectores.

- Las comunidades deben seguir diseñando parques para andar en patineta, que tienen más probabilidades de estar vigilados en lo que se refiere a seguridad, que las rampas y los obstáculos que los niños construyen en el hogar.



Es bien sabido que el potasio es un mineral que ayuda a las células de nuestro cuerpo a funcionar normalmente. Este les permite “comunicarse” unas con otras, lo mismo que mantener el balance de los fluidos dentro y fuera de las mismas y en la sangre, entre otras funciones del organismo. Tener el nivel de potasio en la sangre muy bajo, puede producir desde fatiga hasta problemas del corazón, tener-

La Importancia del Potasio

lo demasiado alto es más serio, ya que, de no ser atendido, incluso puede provocar un paro cardíaco. Por lo mismo, es importante que te examines con tu médico periódicamente para conocer tus niveles de potasio.

Si después de consultar con el especialista, resulta que necesitas ingerir más potasio, y tú médico estima que lo puedes hacer de forma natural, estos son algunos de los alimentos con un alto contenido de potasio:

- √Banano (plátano, guineo)
- √Melón cantaloupe
- √Naranja
- √Papa
- √Espinaca
- √Zanahoria
- √Legumbres como frijoles y lentejas
- √Tomates
- √Tofu y leche de soya

ROPITA DE DORMIR

Los bebés deben dormir en forma cálida y confortable, ¡pero también segura!

HASTA LOS 9 MESES:

- 1) No lo envuelva como un paquete. Un saco de dormir es mejor.
- 2) Si hace frío, no acumule mantas y frazadas. Use una frazada con cierre (zipper), O una sola manta que llegue al pecho del bebé, trabada por los lados con el colchón. Revise si hay botones o cintas que puedan estrangular al niño.
- 3) No use gorritas (con ataduras o sin ellas) que puedan caer sobre las cara del niño y entorpecer la respiración

DESPUÉS DE LOS 9 MESES

- 1) Compre pijamas resistentes al fuego o muy ajustadas, que no dejen penetrar el aire.



El juego es parte fundamental de la vida de los niños. Sus relaciones con el resto de los niños en los juegos, los preparan para las relaciones interpersonales en el futuro.

Por ello, asegúrate de que tus hijos tengan

suficiente tiempo para jugar



EL BEBÉ LISTO PARA SENTARSE A LA MESA



Entre los 7 meses y el año, el bebé estará listo para comer como el resto de la familia. Cada paso que adelanta el niño en su crecimiento es emocionante, pero a la vez es motivo de preocupación. El puré y la compota forman parte de una etapa y aunque al principio pa-

rezca complicado y haya que hacer algunos platos sólo para él, usted se puede beneficiar al tener que hacer comidas más saludables.. Hay que hervir los platos y cubiertos que él va a usar y tener una buena reserva de envases plásticos para guardar comida en porciones para él bebé, que luego pueden calentarse en un par de minutos en el horno de microondas o al baño María en el mismo recipiente en el que lo guardó,

Cuando prepare un plato, separe una porción para el pequeño antes de ponerle picante. Introdúzcale alimentos nuevos de uno en uno, en pequeñas cantidades, y póngale en un plato pequeños pedazos que pueda tomar con sus dedos. Si él todavía toma sus biberones de leche o usted le está dando de lactar, cuando coma más alimentos sólidos, tomará menos leche, y no debe preocuparse por esto.



SUS VACACIONES DE VERANO PUEDEN OCASIONARLE UN INFARTO

Un nuevo sondeo arrojó que 84% de los veraneantes llevan a cabo conductas que pueden incrementar el riesgo de infarto, la causa principal de muerte relacionada con las vacaciones. La encuesta en línea llevado a cabo por Harris Interactive, muestra que 53% de los veraneantes se sienten en ocasiones estresados, 34% comen demasiado, 36% abusan del alcohol y 59% de los que no han estado físicamente activos últimamente, se exceden en el ejercicio. Adicionalmente, 37% no se han chequeado la presión para ver si la tienen alta, un factor importante de riesgo de ataque al corazón, dentro de los tres meses después de su viaje.

© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

9155 Telegraph Rd. Pico Rivera,
CA.90660

Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org

"Más veraneantes mueren de ataque al corazón que de ninguna otra causa y este sondeo ofrece un interesante acercamiento a los factores que pudieran contribuir a esta inquietante tendencia" dice Karol E. Watson, Ph.D, Directora de Centro para el Manejo del Colesterol y la Hipertensión de la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA). "Claramente muchos veraneantes se relajan con respecto a su salud pero fallan en relajarse en general. Este comportamiento incrementa el riesgo de un evento cardiovascular, particularmente entre los veraneantes que no están concientes de, o no se han tratado, de hipertensión.

Las Mañanas Suponen un Riesgo Grande :La incidencia de infarto durante las vacaciones es significativamente alta durante las horas de mañana y declina a lo largo del día. Específicamente, el sondeo muestra que 34% de los ataques al corazón ocurren en la mañana, mientras que solamente el 16% ocurren en horas de la noche. El sondeo, en el cual fueron interrogados 1,165 adultos que tomaron vacaciones durante el pasado año, muestra que, uno de cada cinco de los entrevistados, estuvo envuelto en procedimientos peligrosos durante las riesgosas horas de la mañana.

"La incidencia de infarto en horas de la mañana durante las vacaciones es consistente con la tendencias cardiovasculares, en general, que muestran que las horas de la mañana son específicamente peligrosas como riesgo de infarto, debido a un aumento natural de la presión sanguínea" dice la Dra. Watson. "Las personas que tienen la presión alta deben ser especialmente cuidadosas de evitar actividades estresantes o no saludables en la mañana y considerar estrategias de tratamiento diseñadas a abordar los riesgos de las horas de la mañana".

Cuídese los Primeros Días :Los ataques al corazón en vacaciones también ocurren desproporcionalmente durante los dos primeros días del viaje y han sido vinculados al stress causado por el tráfico en la ruta hacia el sitio y /o ajustes poco familiares. La encuesta refuerza este hallazgo con más de un cuarto (26%) de los encuestados identificando "viajando hacia el destino" como una parte estresante de sus vacaciones"

"Las personas salen de vacaciones para relajarse, pero las "vacaciones libres de stress" son realmente un mito. Los viajes toman un extenso planeamiento, involucran autopistas y aeropuertos congestionados y es una presión llevar a cabo muchas cosas y satisfacer a todos los miembros de la familia" explica la Dra. Watson " Los que es preocupante es que algunos de los entrevistados pareciera que sucumben al stress durante el periodo más riesgoso para un evento cardiovascular serio."

Medidas para Minimizar los Riesgos Cardiovasculares Durante las Vacaciones

1) No Se Sobre Esfuerce: Es común que los veraneantes participen en actividades vigorosas de las cuales carecen de las condiciones físicas para ello, tales como escalar, nadar o montar bicicleta. Para algunos, incluso caminar en un clima caliente puede causarles quedarse sin aliento. Si usted no se ejercita con regularidad, limite sus actividades a un ritmo cómodo y deténgase si se siente mareado o con algún dolor en el pecho.

2) Minimice el Stress: Comience el planeamiento de las vacaciones temprano para evitar sorpresas desagradables durante su viaje. Embárguese a una hora del día en que el tráfico normalmente sea liviano. En su destino procure no recargar el itinerario de actividades. Recuerde que las vacaciones se suponen debe ser divertidas y relajantes y no una carrera contra reloj. Si tiene que trabajar durante las vacaciones limite su atención a prioridades que no puedan esperar hasta su regreso.

3) Conozca su Estado de Salud antes del Viaje: Visite a su doctor para que lo revise por si tiene peligros silenciosos, tales como la hipertensión, que aumenta el riesgo de que usted sufra de un infarto pero que no tiene síntomas visibles. De acuerdo con la American Heart Association más del 31% de las personas con presión alta no están concientes de su condición, Además, más del 26% de los hipertensos bajo tratamiento aún no tienen su presión bajo control. Si su presión sanguínea no está bajo control haciendo modificaciones en su estilo de vida, tales como dieta y ejercicios, su doctor puede prescribirle medicación. No todos los tratamientos son iguales, algunos medicamentos como Cardizem® LA, una formulación de diltiazem HCl de liberación extendida de actuación larga, ofrece un control de la presión sanguínea por 24 horas y cuando se toma de noche, proporciona un efecto máximo de antihipertensivo durante las horas de riesgo en la mañana.

3) Mantenga una Dieta Saludable: Procure no alterar mucho su dieta durante las vacaciones. Según el sondeo, muchos veraneantes no solamente se exceden comiendo sino que además ingieren menos alimentos saludables. Estudios muestran que la comida alta en gras no solamente contribuye a una enfermedad cardiovascular prolongada, sino que podría afectar negativamente la función de los vasos sanguíneos del corazón por varias horas después de haber comido. Siéntase libre de comer los manjares locales, pero escoja menús más sanos, bajos en grasa y en pocas porciones.