

TEMA ESPECIAL: La salud del corazón

HEALTHY NEIGHBORS

Volumen 5, Número 1

Edición comunitaria de Healthy NewsWorks

Primavera 2018

Deja tu teléfono y muévete

¿Eres activo? ¿Saltas a la cuerda? ¿Juegas a pillar, a la rayuela, al escondite o al baloncesto?

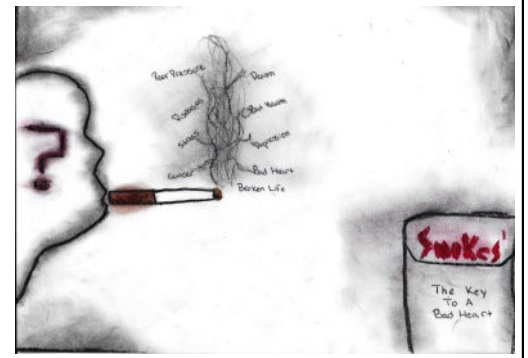
¿Sabes que pasar demasiado tiempo sentado y jugando videojuegos y usando tu teléfono podría dañar tu corazón? Tienes que ser activo si quieres un corazón sano, según la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA).

La doctora Deborah Rohm Young, autora de un comunicado científico de la AHA de 2016, dice que los periodos prolongados de comportamiento inactivo, o *sedentario*, podrían tener efectos malos en tu corazón y tus vasos sanguíneos, aún si estás activo.

(Ver *Ser activo* en página 6)



Las ilustraciones en esta página estuvieron entre las ganadoras del Healthy NewsWorks Heart Health Poster Contest este año. El dibujo de arriba es de Imam Renee McCall de AMY Northwest y el de la derecha es de Khamari Richet de East Norriton Middle School.



Artículos que promueven hábitos saludables

El programa del periodismo estudiantil de los estudiantes de Healthy NewsWorks está orgulloso de publicar esta edición especial enfocada en la salud del corazón. *Healthy NewsWorks* fue escrito y ilustrado por estudiantes de escuelas primarias y secundarias de Norristown y Filadelfia. Los autores pertenecen a los periódicos en sus escuelas enfocadas en la salud. Allí, aprenden a investigar, reportar, y escribir artículos precisos sobre temas relacionados con la salud para sus colegas, maestros, y parientes.

Healthy NewsWorks es posible gracias al apoyo generoso de Quest Diagnostics, Einstein Healthcare Network, The Healthcare Improvement Foundation, the Pennsylvania Health Literacy Coalition, y The Edna G. Kynett Memorial Foundation, entre otros auspiciantes.

Los artículos de esta edición fueron publicados ese año en una escuela de Healthy NewsWorks. Las escuelas distribuyen copias para alentar discusiones sobre la salud del corazón.

Prueba tus talentos con estos juegos

Nota del editor: www.HealthyNewsWorks.org tiene muchos juegos en inglés que les enseñan a los estudiantes cómo reportar e investigar, además de darles información sobre la salud. Lee las opiniones de los periodistas sobre algunos de estos juegos. ¡Pruébalos por ti mismo, son gratis!

Wheel Spin (La rueda de la fortuna)

Cómo funciona: toca el botón que dice “spin” para hacer girar la flecha y el botón “stop” para pararla. Contesta las preguntas correctamente para ganar puntos. Hay 10 preguntas.

Lo que aprendes: El juego enseña a los estudiantes a usar sitios web y a determinar si son seguros.

Mi opinión: Me gustó el juego porque es como participar en un concurso de televisión. Además, te ayuda a saber cuáles sitios de web debes usar. También me gustó la canción de apertura. Creo que a las personas que tienen de 8 a 10 años que disfrutan de los videojuegos o les gusta aprender sobre sitios de web les gustaría este juego porque podrían aprender más.

—Escrito por Leidan Martin-Johnson, periodista de Whitehall Healthy Reporter

Word Guess (Adivina la palabra)

Cómo funciona: Para jugar “Adivina la palabra”, tienes que usar las pistas dadas para adivinar la palabra escondida.

Lo que aprendes: Aprendes mucha información sobre la salud. Por ejemplo, una pista es “No puedes sobrevivir más que unos días sin él”. La respuesta es el agua (water en inglés).

Mi opinión: Me gustó porque me enseñó unas palabras como qué es un derrame cerebral y qué significa aeróbico. Creo que las personas de 8 años en adelante disfrutarían jugar “Adivina la palabra” porque utiliza pistas para averiguar palabras. —Escrito por Jordan Chhay, periodista de Healthy Reporter

Gridlock (Atasco)

Cómo funciona: Eliges una ficha en la primera pantalla. Hay cuatro vehículos que puedes conducir. Luego tu ficha aparece en el mapa. Aparece una pregunta, como “Si no bebes suficiente agua, puede que...” y después aparecen cuatro respuestas posibles. Si eliges la respuesta correcta, tu ficha avanza por la calle hacia una estrella. Cuando llegas a la estrella, el juego se acaba. También te dice cuántos minutos has tomado para terminarlo para poder mejorar la próxima vez que juegas.



Ilustración de Stella Menzies, East Norriton Bulldog Bulletin

No te pierdas el libro *Leading Healthy Change in Our Communities 2018* (Impulsando cambios saludables a nuestras comunidades 2018), disponible en HealthyNewsWorks.org. El libro habla de 16 líderes que están haciendo que nuestras comunidades sean más seguras para los chicos y sus familias.

ma vez que juegas.

Lo que aprendes: El juego te enseña cuánta agua debes beber, cuántas horas debes dormir, bebidas saludables que te dan energía y maneras de fortalecer los huesos.

Nuestra opinión: Nos gustó el juego porque puedes conducir un vehículo mientras aprendes hechos sobre la salud. Fue muy divertido. —Escrito por James Brown, Julianna Carrasquillo, y Kiany Varela, La Salle Academy Healthy News

Nutrition Mission (Misión de nutrición)

Cómo funciona el juego: “Misión de nutrición” te muestra 15 frases. Cada frase es una pista para una palabra que aparece con las letras mezcladas en inglés. Tienes que escribir la palabra o frase que crees que sea correcta.

Lo que aprendes: Aprendes sobre nutrición. Un ejemplo es, “Una guía para comer sano que se basa en las cinco categorías de alimentos” y “Y-L-M-P-T-A-E”. La respuesta sería, “MyPlate” (mi plato), una guía básica que contiene las categorías de alimentos para ayudarte a controlar tu dieta.

Mi opinión: Me gustó mucho el juego porque es difícil. Te hace pensar en dos cosas: “¿cuál es la respuesta?” y “¿cómo se escribe la respuesta?”

—Escrito por Ivy Jenkins, de James Dobson Fit Fin

Respuestas a la prueba de la página 4

1. El corazón de un elefante late entre 25 y 35 veces por minuto.
2. El corazón de un perro late entre 70 y 120 veces por minuto.
3. El corazón de un mono late entre 160 y 300 veces por minuto.
4. El corazón de una gallina late entre 250 y 300 veces por minuto.
5. El corazón de un hamster late entre 300 y 600 veces por minuto.

Niños de buen corazón

Correr es bueno para tu corazón

Tu corazón es un músculo y necesita ejercicio para estar fuerte. Correr es una actividad saludable para tu corazón. Jugar fútbol, nadar, andar en bicicleta, y saltar a la cuerda también son buenas opciones. ¿Cuál es tu ejer-

cicio favorito para el corazón?

Los expertos de salud dicen que puedes saber que estás ejercitando tu corazón cuando: 1. Jadeas, 2. Sudas. 3. Tu corazón late rápido. Colorea estas imágenes de actividades saludables.



Dibujos de Andrea Ritter, Norristown Area High School

Cinco consejos para cuidar tu corazón

Los doctores y otros expertos dicen que puedes ayudar a mantener sano tu corazón.

Aquí hay 5 cosas que puedes hacer:

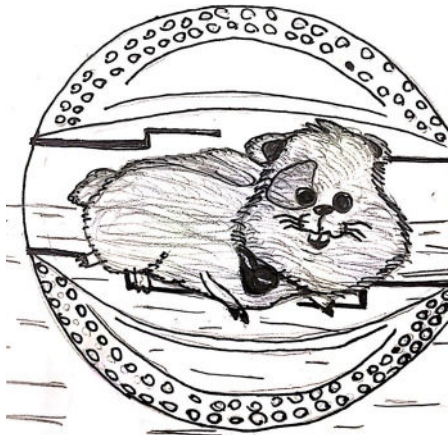
1. Hacer ejercicio cada día.
2. Comer frutas.
3. Comer verduras.
4. Dormir lo suficiente.
5. Beber agua.

Cada animal tiene un ritmo cardíaco

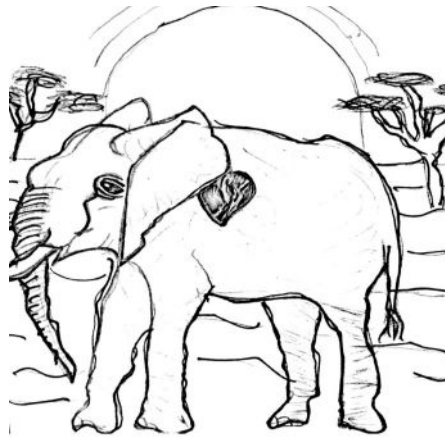
Los corazones de los diferentes animales laten a velocidades diferentes. Los corazones de animales grandes laten más lentamente que los corazones de animales pequeños.

Cuando un caballo está descansando, su corazón late entre 28 y 40 veces por minuto. El corazón de un niño de 6 años late entre 75 y 115 veces por minuto.

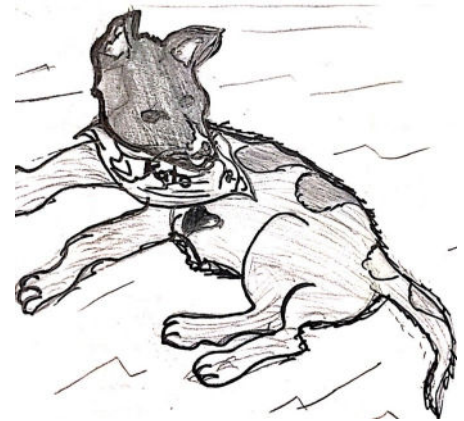
Fuentes: MedlinePlus.gov y Merckvetmanual.com



Hámster



Elefante



Perro



Mono



Gallina

Dibujos de
Dominic Rivera,
reportero senior
del *St. Veronica
Healthy Hero*

¡Empareja el ritmo cardíaco con los animales en estos dibujos!

1. (El más lento) Mi corazón late 25 a 35 veces por minuto. Soy un _____
2. (Lento) Mi corazón late 70 a 120 veces por minuto. Soy un _____
3. (Mediano) Mi corazón late 160 a 300 veces por minuto. Soy un _____
4. (Rápido) Mi corazón late 250 a 300 veces por minuto. Soy una _____
5. (El más rápido) Mi corazón late 300 a 600 veces por minuto. Soy un _____

Respuestas en la página 2.

¡Las brochetas tienen un aprobado!

Los reporteros del *Cole Manor Healthy Comet* prepararon y probaron una brocheta (también conocida como “kebob”) saludable gracias a la visita de Amy Deahl-Greenlaw, una dietista nutricionista registrada. Los ingredientes que se usaron para la brocheta fueron uvas, queso mozzarella bajo en grasa, y un pepino.



El veredicto: La brocheta fue una comida ligera buena y sabrosa.

“Yo la recomendaría porque creo que a otras personas les gustará”, dijo Brandon, un reportero.

“A la gente le gustará porque contiene frutas y verduras populares”, agregó Brandon.

La brocheta también fue un éxito porque se sentía bien en la boca, según los reporteros. “Me pareció que combinar el queso con otros ingredientes fue rico porque uno pasaba de algo cremoso a algo jugoso”, dijo Brandon.

Hannah, otra reportera, describió la brocheta como muy sabrosa, colorida, con un olor “a delicia”, dul-

ce y apetitosa.

“Comer queso con pepinos y uvas fue muy rico”, dijo Hannah.

Deahl-Greenlaw dijo que era importante escoger platillos saludables.

Algunas comidas tienen poca grasa saturada y otras tienen mucha más, dijo ella. La grasa saturada es un tipo de grasa que no es buena para tu corazón, según Deahl-Greenlaw.

“Los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa como la leche y el queso tienen menos o no tienen grasa saturada,” dijo ella.

Comer queso bajo en grasa puede ser importante porque contiene calcio, que ayuda a tus dientes y huesos, según Deahl-Greenlaw.

Los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa también contienen potasio, que es un mineral que puede ayudar a mantener una saludable presión arterial, agregó Deahl-Greenlaw.

—Escrito por periodistas del
Cole Manor Healthy Comet

Checa estas recetas de platillos saludables

Nota del editor: Amy Deahl-Greenlaw, una dietista nutricionista registrada, dice que hay bocadillos deliciosos que son buenos para tu corazón. Estos son algunos de sus consejos seguidos por algunas recetas sugeridas.

- Come muchas frutas y verduras para mantener un corazón saludable.
- Intenta comer 2 tazas de frutas y 3 tazas de verduras todos los días.
- Piensa en la hora de la merienda como el momento perfecto para comer frutas y verduras
- Escoge alimentos lácteos bajos en grasa para cuidar la salud del corazón.

Brocheta de fruta, verduras y queso bajo en grasa

Las brochetas son alimentos en un palito. El queso bajo en grasa, frutas y verduras crean un platillo salado, dulce y crujiente. Ms. Amy dice que los productos lácteos como el queso, la leche baja y el yogur bajos en grasa son saludables para el corazón.

Porciones: 1

Ingredientes

1 barrita de queso mozzarella bajo en grasa (cortado en 4 piezas); 2 uvas (o un pedazo de tu fruta favorita); 2 rebanadas de pepino (o de tu verdura favorita); unas pajitas para mezclar bebidas o un palillo

Preparación

1. Ensarta una pieza de queso y empújala hacia el fin del palillo. 2. Repítelo con otras frutas y verduras.

Puré de manzanas con pasas de uvas y canela

Ms. Amy dice que como las manzanas ya son dulces compres puré de manzanas sin azúcar o puré natural. Evita los tipos saborizados o los llamados “Homestyle” u “Original.” A estos les añaden azúcar, explica Ms. Amy.

Porciones: 1

Ingredientes

½ taza de puré de manzana sin azúcar o natural; 2 cucharas grandes de pasas de uvas (o una mini-caja de ½ onza); Canela (para rociar a gusto)

Preparación

1. Añade las pasas y la canela al puré
2. Bate y ¡disfrútalo!

Frutas burbujeantes

Las frutas burbujeantes son una alternativa saludable a las gaseosas y refrescos. Usa agua de soda sin azúcar y 100% de jugo de tu fruta elegida. Beber frutas burbujeantes es una buena manera de obtener el agua que necesitas, dice Ms. Amy.

Porciones: 1

Ingredientes

8 o más onzas de agua con gas
Un poquito de jugo 100% de fruta

Preparación

1. Añade un poquito del jugo favorito al agua con gas. ¡Disfrútalo!

Un cardiólogo cuenta su historia a AMY

Recientemente, un cardiólogo muy prestigioso viajó desde Nueva York a la escuela AMY Northwest para una entrevista con los empleados de *Healthy Bulldog* que será publicada como artículo en el libro *Leading Healthy Change in Our Communities 2018* (Impulsando cambios saludables a nuestras comunidades 2018).

Durante su carrera, el doctor Luther T. Clark ha cuidado a varios pacientes con cardiopatías, entrenado a estudiantes de medicina, hecho investigaciones científicas, y dirigido un gran centro de medicina cardiovascular en Nueva York.

En la conferencia de prensa de *Healthy Bulldog*, el Dr. Clark dijo que el corazón es un órgano importante y fascinante. “Nunca es tarde para empezar a cuidar de tu corazón”, dijo. “Debes empezar ahora. Es un proceso de toda la vida”.

El Dr. Clark enumeró varias acciones que ayudan a cuidar el corazón. Animó a los estudiantes a dejar sus iPhones y otros aparatos electrónicos. A no fumar. A comer comida saludable.

El Dr. Clark enfrentó varios retos para hacerse doctor. Dijo que, cuando empezó a asistir a la universidad de Harvard, algunas personas lo menospreciaban. Dijo que él había sido un estudiante bueno, pero no tuvo todas las oportunidades educativas de sus compañeros. “Superar eso me obligó a trabajar más duro”, él dijo. Ganó confianza. “Sigue tus sueños, y no los dudes nunca”, dijo.



Ahora el doctor Clark trabaja en Merck, una empresa farmacéutica que busca descubrir y desarrollar medicinas de avanzada. Antes de que las medicinas puedan ser usadas por los pacientes, necesitan ser probadas para garantizar que son seguras y para determinar la dosis más efectiva. El doctor Clark trabaja en la oficina del Director Médico de Merck. Él ayuda a los pacientes a transmitir sus necesidades y preocupaciones a la empresa.

—Escrito por periodistas de Amy Northwest
Healthy Bulldog

Ser activo es sano para tu corazón

(Continuación de la página 1)

Aunque los científicos no saben exactamente cuánto tiempo sentado te puede hacer daño, la Asociación Estadounidense del Corazón pide encarecidamente que la gente “se siente menos y se mueva más”. Los expertos recomiendan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

Entonces, ¿por qué es importante la actividad física? Hacer bastante ejercicio le ayuda al cuerpo a producir las endorfinas, que son las sustancias químicas que te hacen sentir feliz, según Girlshealth.gov.

También, Girlshealth dice que el ejercicio regular mejora la calidad del sueño, reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta la autoestima—y

todo eso ayuda a tener un corazón sano.

Además, la actividad física regular ayuda al cuerpo en muchas maneras, según Girlshealth. El ejercicio puede ayudar a:

- Prevenir presión alta
- Fortalecer los huesos
- Mantener un peso corporal sano

¿Cuáles son algunas maneras divertidas de hacer ejercicio durante el invierno cuando hace demasiado frío salir de la casa? Girlshealth.gov dice que puedes poner una canción y bailar, subir y bajar por las escaleras, saltar a la cuerda, marchar en el lugar, o moverte con un programa de ejercicio en línea. —Escrito por periodistas de St. Martin de Porres Healthy Saint

Healthy NewsWorks agradece a todos los colaboradores individuales, corporativos, fundaciones, y comunidades. Nos gustaría reconocer a Quest Diagnostics, nuestro Socio de Bienestar Comunitario; y Einstein Healthcare Network, nuestro Campeón de Asistencia Médica Comunitaria.



También agradecemos a:



Agradecemos especialmente a la Edna G. Kynett Memorial Foundation por su apoyo a la iniciativa Healthy NewsWorks' Hearty Kids Initiative. Agradecemos al profesor Martin Gaspar de Bryn Mawr y a sus estudiantes Cassidy, Christina, Isabel, Julian, Sophie y Yesenia por hacer esta traducción.

Un proyecto de Healthy NewsWorks (r) • HealthyNewsWorks.org

El programa de periodismo estudiantil de Healthy NewsWorks aborda brechas considerables en el alfabetismo y entendimiento de la salud de los niños. Entre 2017-2018, 350 estudiantes de 8 a 14 años de edad fueron reporteros de salud en 14 escuelas en la zona de Filadelfia. Este documento está protegido por la ley pertinente. Todos los derechos reservados.