

HEALTHY NEIGHBORS



Ilustración de Jocelin Lai

Evita la enfermedad del corazón fue el tema de la competencia de carteles para estudiantes en las escuelas de Healthy NewsWorks. Un estudiante en el sexto grado en East Norriton M.S. hizo esta ilustración.

Actúa ya para tener un corazón sano

Bienvenidos a la edición especial comunitaria de *Healthy Neighbors* sobre la salud del corazón.

Esta publicación ha sido escrita e ilustrada por los estudiantes de primaria y secundaria en Norristown, Filadelfia y Upper Darby. Los autores pertenecen a los periódicos de salud en sus escuelas, donde aprenden cómo investigar, informar y escribir reportajes sobre temas relacionados con la salud para sus compañeros, maestros y parientes.

Los artículos en esta edición cubren temas importantes sobre cómo cuidar la salud del corazón a cualquier edad. De hecho, nuestros reporteros estudiantiles han aprendido que pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón si adoptan una vida saludable desde jóvenes.

Healthy Neighbors ha sido posible a través del generoso apoyo del *Einstein Healthcare Network* — nuestro *Community Health Champion*—, *Edna G. Kynett Memorial Foundation* y la *Elsie Lee Garthwaite Memorial Foundation*. Agradecemos especialmente a *Quest Diagnostics*, *Community Wellness Partner* de *Healthy NewsWork*.

Estos artículos inicialmente salieron en los periódicos que participan en el programa de *Healthy NewsWorks* (www.HealthyNewsWorks.org).

Los hábitos saludables ayudan a tu corazón

La Sra. Schunder quiere que los estudiantes cuiden sus corazones.

"Sólo tienes un corazón y lo necesitas durante toda tu vida", dijo Schunder, la enfermera de *Hancock Elementary School*, en una rueda de prensa reciente.

La enfermera de la escuela de Norristown dijo que las decisiones que los niños toman ahora los afectarán el resto de sus vidas. Comer alimentos nutritivos y hacer ejercicios aeróbicos regularmente son dos maneras de prevenir la cardiopatía. Bailar, saltar a la

cuerda y jugar deportes son ejercicios que ayudan a mantener el corazón saludable.

Puedes hacer ejercicios adentro o afuera, así que no hay una excusa para no ejercitarse. "Cualquier cosa que acelera el latido de tu corazón indica que estás haciendo un buen ejercicio".

De hecho, la señora Schunder dijo que, cuando hace frío, ella sube y baja las escaleras de su casa.

"Siempre puedes hacer algo", añadió. Hasta puedes

(Continúa en *Presta atención*, Página 2)



Ilustración de Raina Guinther, James Dobson Elementary School

¿Qué es el colesterol?

La palabra *colesterol* surge en la televisión y aparece en las etiquetas de comida y cajas de cereal.

Los expertos médicos dicen que esta palabra compleja se refiere, simplemente, a una sustancia grasa. Las personas necesitan un poco de colesterol en sus cuerpos para ayudar al cerebro, la piel y otras órganos a “crecer y funcionar”, dice Kids-Health.org.

Pero demasiado colesterol puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y hacer que la sangre no se mueva tan fácil. Con los años la situación puede causar dolores de pecho y otros problemas del corazón, según el Dr. Walter Tsou, expresidente del American Public Health Association.

El hígado del cuerpo produce el colesterol, pero la gente también lo

consume cuando come algunas comidas como la mantequilla, pescado, huevos y queso, dice Kids-Health.

El Dr. Tsou dice que también está en la carne roja y la comida chatarra. Es importante que los niños piensen sobre la comida que comen. “Los hábitos que aprendes cuando eres niño de verdad afectan para toda la vida tu capacidad de controlar el colesterol”, dice el doctor.

La gente debe hacerse un análisis de sangre para enterarse de su nivel de colesterol, dice el Dr. Tsou.

Anima a los niños a comer comida como frutas y verduras y hacer ejercicio para mantener niveles saludables de colesterol.—*Por la redacción*

*de Healthy Bulletin,
Marshall Street Elementary*

Fíjate en lo que comes Presta atención al corazón

(Continúa de la Página 1)

brincar cuerda *sin* una cuerda.

Según los expertos de salud del gobierno, los niños deberían hacer ejercicios por una hora cada día.

“También podemos ayudar a nuestros corazones si nos fijamos en lo que comemos,” dijo Sra. Schunder. “La comida saludable nos puede dar mucha energía”.

Los niños deberían evitar el consumo excesivo de golosinas. “El buen seso huye de todo exceso”, dijo Schunder de las golosinas. Por eso no se deberían comer todos los días. Con el tiempo, la grasa de los dulces y otros alimentos poco saludables puede obstruir vasos sanguíneos. Como resultado, se hace difícil que la sangre fluya y que el corazón trabaje sin problemas.

La Sra. Schunder ofrece este consejo a las familias: cuando van al supermercado, compren más que nada en el perímetro de la tienda. Allí se puede encontrar las frutas, las verduras, los productos lácteos, el pescado y la carne. Tengan cuidado con las galletas, pasteles y otras golosinas en los pasillos del medio. Además, cuando compren los productos lácteos y la carne, elijan comida baja en grasa. —*Redactores de Healthy Times,
Hancock Elementary School*

Healthy NewsWorks agradece a sus auspiciantes.



Quest Diagnostics es un Community Wellness Partner de *Healthy NewsWorks* y Einstein Healthcare Network es nuestro Community Healthcare Champion.

Esta edición comunitaria recibió apoyo financiero de The Edna G. Kynett Memorial Foundation y la Elsie Lee Garthwaite Memorial Foundation.

Agradecemos al profesor Martín Gaspar y sus estudiantes de Bryn Mawr College, Haverford College y Swarthmore College por traducir este boletín informativo. También agradecemos a todos los estudiantes reporteros de *Healthy NewsWorks* y a sus maestros por ayudarnos a crear esta publicación especial dedicada al corazón.

A Healthy NewsWorks® project • www.HealthyNewsWorks.org

Healthy NewsWorks es miembro de New Beginnings Nonprofit Incubator en Resources for Human Development. Este documento está protegido por las leyes pertinentes.

Todos los derechos reservados.

Reseñas de Cole Manor E.S.

Libros y juegos que enseñan sobre la comida y el corazón

“Blast Off” o “Despegue”, es un juego genial para probar tu conocimiento de la comida saludable y el ejercicio. Fue difícil porque la meta es alimentar una nave espacial con comidas saludables y 60 minutos de ejercicio. Si ganas, tu nave espacial irá al poderoso Planet Power.

No puedes dar cualquier comida a tu nave. Necesitas comida de todos los grupos alimenticios. Los grupos alimenticios que puedes escoger son frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos. Se necesita poner comida para el desayuno, el almuerzo, la cena y los tentempiés. Si pones demasiada comida, tu nave se pone pesada y no puede despegar. Me gusta este juego mucho. Fue difícil al principio, pero era divertido ¡así que continué jugándolo! Creo que a los estudiantes que tienen 8 años o más les va a gustar. Puedes encontrar “Blast Off” en: www.fns.usda.gov. Vas al buscador de la página web, y escribes: “Blast Off Game”. Lo verás en los resultados. ¡Diviértete!

—Por Maggie Daniels

A Drop of Blood, de Paul Showers

Este libro enseña a los niños sobre la ciencia a través de fotos y detalles interesantes. El libro es publicado por HarperCollins y sus 25 páginas están repletas de datos chéveres sobre la sangre.

A Drop of Blood (Una gota de sangre) habla sobre por qué los humanos necesitan sangre y cómo funciona. Drácula es el protagonista del cuento y su trabajo es explicar la sangre. Es chistoso porque sabemos que Drácula es un personaje de ficción que... ¡bebe sangre!

Aprendí mucho al leer este libro. Todos saben que la sangre es roja, pero ¿sabías que es roja debido a los glóbulos rojos? Los glóbulos rojos transportan el oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuer-



Ilustración de Rawan Al Salmi, Highland Park Elementary School

po. Necesitamos oxígeno para vivir.

Recomendaría *A Drop of Blood* a los estudiantes de segundo grado y mayores. También creo que las personas que quieren ser doctores, enfermeras o cirujanos deben leer este libro. —Por Iresa Lincoln

Hear Your Heart, de Paul Showers

Hear Your Heart (Escucha tu corazón) es un libro informativo con muchas fotos estupendas. Lo publicó HarperCollins y tiene solo 33 páginas. Está repleto de datos interesantes sobre el corazón. ¿Sabías que tu corazón es casi tan grande como tu puño?

Otro dato interesante es que el corazón es un músculo fuerte que trabaja día y noche. El corazón tiene venas, arterias y válvulas. Las válvulas mantienen a nuestra sangre moviéndose en la dirección correcta. Las venas y las arterias transportan la sangre hacia y desde el corazón.

También aprendimos que el corazón de un niño 4º grado late unas 90 veces por minuto, pero el corazón de un adulto late unas 72 veces por minuto.

Creemos que deberían leer el libro niños que tienen 7 años o más porque van a entenderlo mejor que los niños más pequeños. —Por Brian Burke,

Mahogany Greene y Kevin Wayne

Sitios web con información del corazón

Visita estos sitios web para aprender como mantener su corazón en buen estado.

* **Fatsmack**

Fatsmack.org: Explica cómo las bebidas azucaradas pueden ser perjudiciales para la salud

* **Girlshealth—Salud y felicidad con uno mismo**

Girlshealth.gov: Cómo comer más saludable en lugares de comida rápida y ejercicios divertidos.

* **Franklin Institute: El corazón**

www.fi.edu/learn/heart/healthy/diet.html: Datos de cómo funciona tu corazón. Escucha palpitations.

* **Centro de corazón KidsHealth**

www.kidshealth.org/kid/centers/heart_center.html:

Ve un video de un corazón, toma una pruebita o prueba una receta. Información sobre cómo mantener un corazón sano.

* **Bam! Cuerpo y mente**

www.cdc.gov/bam/: Encuentre la mejor actividad para mantenerse en forma, recetas saludables y juegos.

* **Fit Kids ¡Saludable para siempre!**

www.kspsfitkids.org: Descubre por qué el ejercicio es genial. Ve videos sobre cómo mantenerte en forma.

¡Entrena tu cerebro!

¿Puedes ordenar las próximas palabras relacionadas a la salud del corazón? (Las respuestas están abajo en esta página)

- | | | |
|------------------------------|-------|---|
| 1) cloetrsoel | _____ | Sustancia grasosa que obstruye los vasos sanguíneos. |
| 2) ndforeinas | _____ | Químicos que mejoran tu humor. |
| 3) etrnenra | _____ | Actividad que hace que tu corazón lata más rápido. |
| 4) nsiaturaad | _____ | Grasa saludable; está en las nueces y los aceites de plantas. |
| 5) mfuar | _____ | Hábito malo que es perjudicial para el corazón. |
| 6) eulqibadair | _____ | Debes comer una dieta _____. |
| 7) agrass tsanr (2 palabras) | _____ | Grasa no saludable que encuentras en comida chatarra. |
| 8) oraczón | _____ | Órgano que bombea sangre. |
| 9) gsaren | _____ | Un líquido que transporta nutrientes y oxígeno a través del cuerpo. |
| 10) tasaruda | _____ | Limita el consumo de esta grasa encontrada en el carne. |

Asegúrate de que tus comidas sean balanceadas

Comer una dieta saludable es un acto de equilibrio. Ni mucho ni poco. La cantidad justa. Esto es particularmente cierto sobre las grasas.

La Srta. Rachel Sakofs, una dietista licenciada del Einstein Healthcare Network dijo que debemos prestar atención a los tipos y a la cantidad de grasas en nuestra dieta.

“Las grasas son importantes, [pero] el exceso de grasas no es saludable”, dijo Sakofs, quien hace visitas escolares para enseñarles a los niños cómo vivir un estilo de vida saludable.

Al igual que un cojín, las grasas protegen los órganos del cuerpo humano. También nos ayudan a digerir ciertas vitaminas. Sin embargo, el consumo de una cantidad de grasa excesiva puede conducir a la obstrucción de las arterias, explicó Sakofs.

Recientemente, en una conferencia de prensa, dijo que es necesario distinguir entre las grasas saludables y no saludables. Enumeró tres categorías principales:

1. Las grasas no saturadas, que vienen de las plantas (como el aceite de oliva y las nueces).
2. Las grasas saturadas, que vienen de animales (como la carne y el queso)
3. Las grasas trans, que se fabrican al convertir grasas líquidas en sólidas (que se encuentran en mucha comida chatarra)

Explicó además que las grasas no saturadas son más saludables que las saturadas y trans. Los niños pueden reducir la cantidad de grasas saturadas y trans en su dieta al comer menos comida chatarra y elegir alimentos cocinados al horno en lugar de alimentos fritos.

La Srta. Sakofs dijo que los niños deberían comer

unos 60 gramos de grasa al día. Una orden mediana de papas fritas, según el Departamento de Agricultura, contiene unos 21 gramos, así que hay que tener cuidado con la cantidad de grasa que uno consume.

Las dietas bajas en grasa son mejores para el corazón, ya que comer demasiada grasa puede causar la acumulación de placa, lo cual obstruye las arterias. Explicó que las arterias obstruidas hacen que el corazón trabaje más para bombear sangre.

Para mantener un corazón sano, la señorita Sakofs sugirió hacer ejercicio regularmente y comer mucha fibra. Elige fuentes de proteína no grasosa, como el pescado, el pollo sin cuero, los frijoles, y el tofu. También dijo que es importante leer *toda* la información nutricional que traen los alimentos, ya que una etiqueta podría decir que una comida es libre de grasa trans, pero al mismo tiempo ser alta en sodio, otras grasas o azúcar.

Consumir una dieta saludable te ayudará a tener un corazón más sano. Según la Srta. Sakofs, una dieta saludable tiene un equilibrio de proteínas, granos, frutas, verduras y productos lácteos.

También incluye abundante agua.

—Por la redacción de Healthy Panther en la
Eisenhower Science and Technology
Leadership Academy

Respuestas a ¡Entrena tu cerebro!

1. colesterol 2. endorfinas 3. entrenar 4. insaturada
5. fumar 6. equilibrio 7. grasas trans 8. corazón
9. sangre 10. saturada