Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cambios hormonales que debe conocer

Los cambios hormonales son una parte natural e inevitable del proceso de envejecimiento. Comprender las transformaciones que ocurren a medida que envejecemos puede ayudarle a prepararse para tomar medidas proactivas para controlar su salud.

Cambios hormonales en las mujeres

En las mujeres, los niveles hormonales fluctúan de manera considerable durante la menopausia y la perimenopausia, el período de 10 años antes de la menopausia.[1]

- **Estrógeno:** Esta hormona sexual femenina contribuye a las funciones sexuales y reproductivas. Generalmente, las mujeres experimentan una disminución gradual de estrógeno a partir de los 30 años. Este declive se acelera durante la perimenopausia, que puede comenzar ya a mediados de los 40 años. Cuando las mujeres llegan a la menopausia, los niveles de estrógeno pueden disminuir hasta un 90 % en comparación con los niveles máximos.
- **Progesterona:** esta hormona ayuda a estabilizar los ciclos menstruales y preparar el cuerpo para el embarazo. La progesterona disminuye con la edad, lo que a menudo conduce a ciclos menstruales irregulares y a un aumento de los síntomas menstruales. A finales de los 40 y principios de los 50, muchas mujeres notarán cambios en la frecuencia y el flujo de sus ciclos.
- **Testosterona:** esta hormona sexual ayuda a mantener la densidad mineral ósea y a regular el estado de ánimo. Si bien a menudo se piensa que es una hormona masculina, las mujeres también producen testosterona. En las mujeres, los niveles suelen disminuir gradualmente, a partir de los 30 años, lo que puede afectar la libido, los niveles de energía y la masa muscular.

Los signos y síntomas de los cambios hormonales en las mujeres pueden incluir sofocos y sudores nocturnos, cambios de humor e irritabilidad, cambios en la libido, trastornos del sueño, aumento de peso (particularmente alrededor del abdomen), debilitamiento del cabello y piel seca.

Cambios hormonales en los hombres

Los hombres también experimentan cambios hormonales significativos a medida que envejecen, aunque el proceso tiende a ser más gradual y a menudo pasa desapercibido, en comparación con las mujeres[2].

- **Testosterona:** esta hormona sexual masculina favorece la fertilidad y el deseo sexual. Los niveles de testosterona suelen alcanzar su punto máximo entre finales de la adolescencia y principios de los veinte años. Después de eso, los hombres pueden experimentar una disminución gradual de alrededor del 1 % por año a partir de los 30 años. A los 50 años, los niveles de testosterona pueden ser significativamente más bajos, lo que provoca diversos síntomas, como reducción del deseo sexual y disfunción eréctil.
- **Dihidrotestosterona (DHT):** esta hormona es un derivado de la testosterona y contribuye al desarrollo y la función sexual. A medida que los niveles hormonales disminuyen, puede afectar la salud de la próstata y la caída del cabello.
- **Estrógeno:** en los hombres, el estrógeno favorece la producción de esperma, el deseo sexual y la función eréctil. Curiosamente, mientras que los niveles de testosterona disminuyen, los niveles de estrógeno pueden aumentar debido a la conversión de testosterona en estrógeno. Este cambio puede provocar un aumento de peso no deseado, especialmente alrededor del abdomen.

Los signos y síntomas de los cambios hormonales en los hombres pueden incluir disminución de la libido y disfunción eréctil, fatiga y disminución de los niveles de energía, cambios de humor (como depresión o ansiedad), pérdida de masa muscular, y aumento de grasa corporal y dificultad para concentrarse.

Cuándo debe buscar orientación

Es importante reconocer cuándo los cambios hormonales pueden requerir intervención médica. Considere consultar a un proveedor de atención médica si experimenta cambios de humor graves o depresión, fatiga persistente que no mejora con el descanso, cambios significativos en la libido o la función sexual, aumento o pérdida de peso inexplicable o cualquier otro síntoma que interfiera con su vida diaria[3]. Las mujeres con frecuencia experimentan cambios de humor significativos durante la menopausia, pero muchas no buscan ayuda ni hablan de estos cambios abiertamente. La concientización y la comunicación abierta con los proveedores de atención médica garantizarán que usted reciba la atención que necesita.

1. Pataky MW, Young WF, Nair KS. Hormonal and Metabolic Changes of Aging and the Influence of Lifestyle Modifications (Cambios hormonales y metabólicos del envejecimiento y la influencia de las modificaciones del estilo de vida). Mayo Clin Proc. 2021;96(3):788-814. doi: 10.1016/j.mayocp.2020.07.033.
2. Mayo Clinic. “Though Men Go Through Hormonal Change as They Age, Most Experience No Symptoms as a Result” (Aunque los hombres experimentan cambios hormonales a medida que envejecen, la mayoría no experimenta los síntomas como resultado). 22 de abril de 2011. Consultado el 12 de noviembre de 2024. https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/though-men-go-through-hormonal-change-as-they-age-most-experience-no-symptoms-as-a-result/.
3. Cleveland Clinic. “Menopause” (Menopausia). 22 de abril de 2011. 24 de junio de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21841-menopause.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Respirar mejor

Fumar o vapear, incluso solo ocasionalmente, puede parecer inofensivo en el momento, pero los efectos acumulativos pueden ser devastadores. Se ha vinculado el hábito de fumar con cánceres, enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, bajo peso al nacer, abortos espontáneos, diabetes tipo 2, disfunción eréctil y otras enfermedades crónicas[1]. Afortunadamente, al dejar de fumar puede mejorar de manera considerable la calidad (y cantidad) de su vida.

Beneficios por dejar de fumar

Dejar de fumar tiene numerosas ventajas, tanto inmediatas como a largo plazo. A continuación, se incluyen algunas razones convincentes para realizar el cambio:[2]

- **Mejora la salud del corazón:** fumar es un factor de riesgo importante para enfermedades cardíacas, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares. Dejar de fumar puede reducir de manera considerable estos riesgos y contribuir a un corazón y un sistema cardiovascular más saludables.
- **Mejora la función pulmonar:** fumar daña los pulmones y puede provocar problemas respiratorios crónicos, como bronquitis y enfisema. Cuando deja de fumar, la función pulmonar y la respiración mejoran.
- **Reducción de riesgos de cáncer:** fumar está relacionado con varios tipos de cáncer, incluidos el cáncer de pulmón, de garganta y de vejiga. Cuando deja de fumar, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades potencialmente mortales.
- **Mejor apariencia física:** fumar acelera el envejecimiento de la piel, y provoca arrugas y un cutis apagado. Dejar de fumar puede mejorar la salud de la piel y rejuvenecerla.
- **Mayores niveles de energía:** a medida que su cuerpo se recupera de los efectos del tabaquismo, puede experimentar mayores niveles de energía y vitalidad general.
- **Ahorro financiero:** fumar es un hábito costoso. Dejar de fumar no solo mejorará su salud, sino que también le ahorrará una cantidad sustancial de dinero con el tiempo.
- **Un entorno más saludable para los demás:** el humo de segunda mano representa riesgos importantes para la salud de quienes lo rodean, incluidos familiares y amigos. Al dejar de fumar, crea un entorno más saludable para todos.

El Gran Día para Dejar de Fumar

Marque su calendario el 20 de noviembre de 2025, el Gran Día para Dejar de Fumar de Estados Unidos[3]. Este evento anual encabezado por la Sociedad Americana contra el Cáncer alienta a los fumadores a dejar de fumar durante al menos un día, con la esperanza de que ese día sea el comienzo de una vida sin humo. Es una excelente oportunidad para posicionarse en contra del tabaquismo y comprometerse con un estilo de vida más saludable.

Otros recursos para apoyar su proceso

No es necesario dejar de fumar solo. Hay numerosos recursos nacionales disponibles para ayudarle en cada paso del proceso:

- **Smokefree.gov del Instituto Nacional del Cáncer:** proporciona recursos integrales, incluidos planes para dejar de fumar, comunidades de apoyo y una aplicación móvil gratuita para realizar un seguimiento de su progreso.
- **Programa para dejar de fumar de la American Lung Association:** ofrece soporte tanto en línea como en persona, materiales educativos y asistencia personalizada.
- **Línea Nacional para Dejar de Fumar 1-800-QUIT-NOW:** ofrece asesoramiento gratuito y confidencial para ayudarle a dejar de fumar y a permanecer así.
- **Consejos de los CDC para exfumadores:** presenta historias de la vida real de personas que han dejado de fumar, y proporciona consejos valiosos y motivación para ayudarle a seguir en el buen camino.
- **Programa EX de Mayo Clinic:** ofrece enfoques para dejar de fumar basados en la evidencia y cuenta con una comunidad para dejar de fumar en línea.

Aproveche los numerosos recursos disponibles y avance hacia un futuro libre de humo.

1. Cleveland Clinic. “Smoking” (Tabaquismo). 18 de marzo de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://my.clevelandclinic.org/health/articles/17488-smoking.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention). “Benefits of Quitting Smoking” (Beneficios de dejar de fumar). 15 de mayo de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting.html.
3. Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society). “The Great American Smokeout” (El Gran Día para Dejar de Fumar). 24 de junio de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/great-american-smokeout.html.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Síndrome metabólico: conozca sus riesgos

El síndrome metabólico es una condición que incluye un conjunto de factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Para que le diagnostiquen síndrome metabólico, debe cumplir al menos tres de los siguientes cinco criterios:[2]

1. **Obesidad abdominal:** circunferencia de cintura mayor a 40 pulgadas en hombres y mayor a 35 pulgadas en mujeres.
2. **Triglicéridos elevados:** niveles de 150 mg/dL o superiores.
3. **Colesterol HDL bajo:** menos de 40 mg/dL en hombres y menos de 50 mg/dL en mujeres.
4. **Presión arterial alta:** presión arterial sistólica de 130 mmHg o superior, o presión arterial diastólica de 85 mmHg o superior.
5. **Nivel elevado de azúcar en sangre en ayunas:** niveles de 100 mg/dL o superiores.

De manera similar a la prediabetes, que es una afección en la que los niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero aún no lo suficientemente altos como para clasificarse como diabetes, aproximadamente el 70 % de las personas con síndrome metabólico desarrollarán diabetes tipo 2 dentro de una década si no realizan cambios en su estilo de vida[1]. Por este motivo, es importante realizarse controles y evaluaciones regulares, especialmente si tiene factores de riesgo como obesidad, un estilo de vida sedentario o antecedentes familiares de diabetes.

Es importante hacerse chequeos y evaluaciones regulares.

Adoptar hábitos de vida más saludables también puede reducir de manera considerable el riesgo de desarrollar síndrome metabólico. Considere estas estrategias preventivas eficaces:[3]

1. **Siga una dieta equilibrada:** para mantener un peso saludable, consuma frutas, vegetales, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, y limite el consumo de alimentos procesados, refrigerios azucarados y bebidas azucaradas.
2. **Realice una actividad física regular:** intente realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada cada semana, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta, e incorpore ejercicios de entrenamiento de fuerza a su rutina al menos dos veces por semana para que su cuerpo sea más resistente a la insulina. La mayoría de los ejercicios se pueden modificar para adaptarse a limitaciones físicas.
3. **Duerma lo suficiente:** intente dormir al menos 7 horas de calidad cada noche para ayudar a equilibrar la glucosa en sangre y favorecer la salud metabólica.
4. **Controle el estrés:** el estrés crónico puede afectar negativamente los niveles de azúcar en sangre y de presión arterial. Practique técnicas de manejo del estrés como la atención plena, yoga o la meditación.

Si le han dicho que tiene síndrome metabólico o prediabetes, concéntrese en realizar pequeños cambios en su estilo de vida para mejorar el curso de su salud.

1. Cleveland Clinic. "Metabolic Syndrome" (Síndrome metabólico). 13 de septiembre de 2023. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10783-metabolic-syndrome.
2. American Heart Association. "What is Metabolic Syndrome?" (¿Qué es el síndrome metabólico?). 17 de octubre de 2023. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome.
3. Harvard Health. "Metabolic syndrome is on the rise: What it is and why it matters" (El síndrome metabólico está en aumento: qué es y por qué es importante). 9 de mayo de 2024. Consultado el 10 de noviembre de 2024. https://www.health.harvard.edu/blog/metabolic-syndrome-is-on-the-rise-what-it-is-and-why-it-matters-2020071720621.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN Y AJO Y ESPÁRRAGOS

Disfrute de su salmón al horno con limón y ajo y espárragos, rico en proteínas, beneficioso para las hormonas y para la respiración, con todos sus beneficios adicionales para la salud.

Ingredientes

- 2 filetes de salmón (de aproximadamente 6 onzas cada uno)
- 1 manojo de espárragos cortados
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 limón (mitad en rodajas, mitad jugo)
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opcional, para equilibrar sabores)
- Sal y pimienta recién molida a gusto
- Eneldo fresco o perejil picado (para decorar)

Aderezo/marinada:

- 2 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de eneldo fresco o perejil picado
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno Mientras tanto, precaliente el horno a 400 °F (200 °C).
2. Marine el salmón: mezcle los ingredientes de la marinada en un bol. Coloque los filetes de salmón en una fuente para horno y vierta la marinada sobre ellos. Deje marinar durante 15 minutos a temperatura ambiente.
3. Prepare los espárragos: Coloque los espárragos en una sola capa en una bandeja para hornear, rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, ajo picado, miel o jarabe de arce y sazone con sal y pimienta. Mezcle para cubrir.
4. Hornee los espárragos: Coloque los espárragos en el horno precaliente, y ase durante 10 minutos.
5. Agregue el salmón: Saque los espárragos del horno, colóquelos hacia un lado de la sartén y coloque los filetes de salmón marinados en el otro lado. Cubra cada filete de salmón con una o dos rodajas de limón.
6. Hornee juntos: coloque nuevamente la bandeja en el horno y hornee durante 10 a 12 minutos más, o hasta que el salmón esté bien cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
7. Sirva: Espolvoree el plato con eneldo picado o perejil para decorar, y sirva con las rodajas de limón restantes a un lado.

Información nutricional

Los siguientes datos nutricionales son una estimación basada en los ingredientes que se indican y para una ración de una porción (la mitad de la receta preparada):

Calorías: 500-600 kcal

Proteína: 35-40 g

Grasa total: 28-33 g

Grasa saturada: 4-5 g

Grasa monoinsaturada: 15-18 g

Grasa poliinsaturada: 8-12 g

Carbohidratos: 10-15 g

Fibra nutricional 4-6 g

Azúcares: 3-4 g

Sodio: 200-300 mg

Colesterol: 60-70 mg

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.