

AHORA SI ! POR SU SALUD, UN MENSAJE DE SU ENFERMERA

ENERO 2016

Traído a Ustedes
por La Asociación
de Enfermeras
Hispanas (NAHN)
Estado Jardín, y Su
Radio Difusora: La
Mega 105.7 FM



ENERO AZUL

Dora L Flores-Ryan MSN, RNC, CNM, WHNP-BC

Referencias: Consejo Nacional de Seguridad: Snow Shoveling. NSC. org

Enero, el primer mes del año, un nuevo comienzo, una nueva oportunidad. Estos días traen con ellos varios temas importantes que compartir.

Su Salud física: Los meses de Invierno son duros, y aparte de lo esencial que es protegernos contra las inclemencias, hay que saber limpiar la nieve y evitar los

ataques al corazón y el ocasional y en muchas ocasiones daño muscular.

Comenzamos:

- ❖ Den se el tiempo para limpiar la nieve y no apurase
- ❖ Usar capas de ropa para mantener los músculos calientitos y flexibles

- ❖ Estirar los brazos, hombros, piernas, y espalda antes de comenzar
- ❖ Usando la pala, empuje la nieve hacia el frente y camine hacia la cera, no la tire
- ❖ Evite torceduras y movimientos bruscos y repentinos
- ❖ Doble las rodillas al apalear, deje que las piernas y los brazos hagan el trabajo, no su espalda
- ❖ Tome un descanso

AQUELLOS MAS A RIESGO HACIA ATAQUES DEL CORAZON:

- ✓ Cualquier persona que ya halla padecido de un ataque
- ✓ Personas con historia de padecer del corazón
- ✓ Aquellos con alta presión o elevados niveles de colesterol
- ✓ Fumadores y aquellos que llevan vidas sedentarias

RECUERDEN LLAMAR: 911 PARA EMERGENCIAS *