



NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Otoño de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Este otoño, conserve su estabilidad: Consejos para la prevención de caídas

A medida que se acerca el clima más frío y los colores cambiantes del otoño, también es momento para ser conscientes de nuestra seguridad, especialmente cuando se trata de prevenir caídas. Los días más cortos y las noches más oscuras pueden hacer que sea más difícil ver los posibles peligros, lo que aumenta el riesgo de caídas, particularmente dentro de la casa.



Durante esta época del año, cuando es más probable que permanezcamos en casa y enfrentemos cambios climáticos, es crucial tomar medidas proactivas para prevenir caídas. Afortunadamente, hay muchas maneras de reducir estos riesgos y mantenernos seguros. Los cambios simples en el estilo de vida, como mejorar el equilibrio a través del ejercicio regular, mantener una buena nutrición para fortalecer los músculos y huesos, y hacer pequeños ajustes en nuestro entorno doméstico, pueden marcar una gran diferencia. Mantener los pasillos bien iluminados, eliminar las cosas que representen peligros de tropiezos y agregar pasamanos en áreas clave son pasos prácticos hacia una temporada más segura. Este otoño, prioricemos la seguridad y el bienestar para mantenernos estables en cada paso que damos.

Mi compromiso con la prevención de caídas

Para reducir mis riesgos de caídas, haré lo siguiente:

- Practicaré ejercicios de equilibrio y fuerza a diario.
- Mejoraré la iluminación en toda la casa, especialmente en pasillos y escaleras.
- Aseguraré o quitaré las alfombras y otras cosas que representen peligros de tropiezo.
- Despejaré el desorden de los pasillos y las áreas de uso frecuente.
- Usaré calzado antideslizante que se ajuste bien.
- Dormiré lo suficiente cada noche para estar alerta.





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Otoño de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Este otoño, aliméntese de manera saludable

San Diego ofrece una amplia variedad de productos frescos. Los productos de temporada suelen ser más baratos y están en su punto óptimo de nutrición. Esto es lo que está de temporada este otoño:



Calabaza espagueti



Zanahorias



Remolacha



Rábano



Brócoli



Granada

Revisión de prevención de caídas: Complete el espacio en blanco

Exploremos los datos clave de prevención de caídas y completemos los espacios en blanco con las palabras o frases correctas para mejorar su seguridad esta temporada.

1. Los estudios han descubierto que entre el 30 % y el 50 % de las caídas en adultos mayores se deben a _____.
2. Use _____ resistente con un buen agarre para evitar resbalones.
Se pueden colocar almohadillas antideslizantes en las _____ de las alfombras para mantenerlas en su lugar.
4. Una forma de evitar caídas es mediante chequeos de la _____ regulares.
5. Mantenga constantemente un _____ o un sistema de alerta médica a su alcance en caso de caída.



Banco de palabras

- | | | |
|-------------|-------------|------------------------|
| A. Calzado | C. Teléfono | E. Alfombras y tapetes |
| B. Esquinas | D. Visión | |

Consejo del chef: No deseche las semillas de la calabaza.

¡Aproveche todos los nutrientes de las semillas en sus decoraciones de otoño y calabazas de Halloween! Estas semillas fáciles de asar son ricas en zinc y fósforo, lo que favorece la salud ósea y el magnesio para la función y el equilibrio muscular. **Prepare sus propios bocadillos con semillas con estos tres sencillos pasos:**

Paso 1: Saque las semillas de la calabaza, enjuáguelas con agua fría y retire la pulpa.

Paso 2: Mezcle con aceite de oliva, sal y cualquier especia de su agrado.

Paso 3: Esparza sobre una bandeja para hornear y ase a 300 °F durante 20 a 30 minutos. Revuelva ocasionalmente, hasta que se dore.



Respuestas: 1) E 2) A 3) B 4) D 5) C



NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Otoño de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Sus etiquetas: Grasas insaturadas

Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables, especialmente cuando se trata de grasas. Es posible que note que la “grasa total” no es igual a la “grasa saturada” en la etiqueta, entonces, ¿dónde están las otras grasas? Son grasas insaturadas, conocidas como grasas “buenas” porque favorecen la salud del corazón y del cerebro. Las grasas insaturadas pueden aparecer como “monoinsaturadas” y “poliinsaturadas” en la etiqueta, o puede usar esta ecuación para encontrarlas:

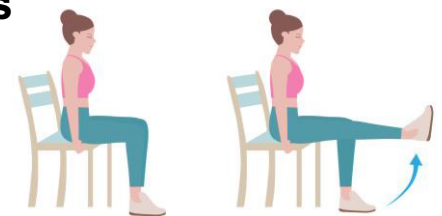
Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g	14%
Saturated Fat	4 g	8%
Trans Fat	0 g	0%
Polyunsaturated Fat	1 g	2%
Monounsaturated Fat	0 g	0%
Cholesterol	15 mg	30%
Sodium	430 mg	86%
Total Carbohydrate	90 mg	18%

$$\text{Grasa total} - \text{Grasa saturada} = \text{Grasa insaturada.}$$

Estas grasas saludables, que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva, los frutos secos, los pescados grasos y las semillas, ayudan a reducir la inflamación, reducir el colesterol malo y mejorar la función cognitiva. Para los adultos mayores, la salud cerebral es crucial para el equilibrio y la coordinación, que son clave para evitar caídas. Al apoyar la función de las células nerviosas y reducir la inflamación, las grasas insaturadas ayudan a mantener la mente despierta y el cuerpo estable. ¡La próxima vez que haga las compras, busque alimentos ricos en estas grasas beneficiosas para mantener su salud de pies a cabeza!

Ejercicio de fortalecimiento de las rodillas

Tener rodillas fuertes es crucial para la prevención de caídas porque ayuda a mantener el equilibrio, la estabilidad y la movilidad. Además, las rodillas fuertes permiten una mejor reacción a movimientos repentinos o pérdida del equilibrio, lo que permite hacer ajustes rápidos que ayudan a evitar tropiezos o caídas. En el caso de una caída, las rodillas fuertes ayudan a reducir la probabilidad de una lesión. Para fortalecer las rodillas, ¡pruebe este simple ejercicio! Siéntese en una silla, enderece la rodilla apretando el músculo de la superficie superior del muslo a la vez que levanta el pie. Si puede, haga círculos con los dedos de los pies hacia un lado y luego hacia el otro. A medida que la rodilla se fortalece, intente mantener la pierna extendida durante 30 segundos. Cuente en voz alta y recuerde respirar.





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Otoño de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Recursos de aspectos destacados

En septiembre de 2024, el Centro Comunitario Park Avenue de Escondido lanzó una cohorte de Tai Chi en español dirigida por el instructor bilingüe George Estrada. Con 25 participantes, el programa mejora el equilibrio, la flexibilidad y la prevención de caídas para adultos mayores mientras se construye la comunidad. Encuentre clases en su zona en healthierlivingsd.org.



Aspectos destacados del recurso:

Kits de prevención de caídas

La Agencia de Servicios Humanos y Salud, Aging & Independence Services, del Condado de San Diego proporciona kits **GRATUITOS** de prevención de caídas a los participantes que reúnan los requisitos. Cada kit contiene una variedad de productos de seguridad para el hogar, dispositivos de asistencia y otras herramientas para fomentar el envejecimiento saludable, al prevenir caídas, así como lesiones relacionadas con caídas.

Para obtener más información, llame al **(858) 495-5500** y visite www.BIT.LY/DAH2SD para presentar la solicitud.



Calabaza tipo espagueti asada

4 porciones | 50 minutos | Fuente: *Eat Well 101*

Ingredientes:

- 1 calabaza pequeña, cortada por la mitad y sin semillas
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- Jugo de 1 limón
- 1/4 taza de caldo de verduras (opcional)
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1/4 taza de perejil o albahaca finamente picados
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

Indicaciones:

- Precaliente el horno a 375 °F. Perfore la calabaza espagueti y hornee durante 1 hora hasta que esté tierna. Deje enfriar, luego córtela por la mitad, retire las semillas y raspe con un tenedor para obtener hebras. Deje reposar a un lado.
- Saltee la mantequilla y el ajo a fuego medio-bajo. Agregue el condimento italiano, el jugo de limón, el caldo de verduras y la sal. Cocine a fuego lento durante 2 minutos.
- Agregue las tiras de calabaza a la salsa, añada el parmesano, el perejil y refuerce el condimento de ser necesario.

