TH TOP HEALTH®
The Health Promotion and Wellness Newsletter. 2.2020

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

Foods Your Heart Loves

What do salmon, berries, leafy greens and nuts have in common? They are all heart-smart foods that ably nourish the body and help combat unhealthy cholesterol, hypertension and heart disease. But it's not just a single food in isolation that can help protect your heart. Rather, it's a combination of nourishing foods and a consistent pattern of healthy eating that has the greatest impact.

Studies show that 2 dietary patterns are particularly helpful for heart health: the **Mediterranean Diet** and the **Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet**. Both eating patterns are chock-full of vegetables, fruit, whole grains, beans, nuts, seeds, fish, poultry and low-fat dairy, and recommend reducing the consumption of red meat, sweets and salty snacks.

Both eating plans emphasize whole, unprocessed foods instead of ultra-processed foods, such as processed meats and cheeses as well as refined breads and other carbs. So, preferably choose apples and carrots rather than apple pie and carrot cake.

Together, these foods provide fiber, antioxidants, and a host of cardio-protective vitamins and minerals essential for good health. Both plans are lower in sodium, sugars and trans fat, which may raise your risk of heart disease when eaten in excess.

It's easy to plan your meals:

Fill half your plate with vegetables and some fruit, a quarter plate with whole grains, and the remaining quarter with a good source of protein, such as fish, chicken, tofu, lentils or chickpeas. **Your heart will thank you.**

"Science and mindfulness complement each other in helping people to eat well and maintain their health and well-being." — *Nhat Hanh*

Going Red for Women

With Knowledge and Action Against Heart Disease

Fact: About 80% of cardiovascular diseases can be prevented. Yet, heart disease and stroke cause 1 in 3 deaths among U.S. women every year — more than all cancers combined.

Fact: Risks for heart disease are similar for both women and men. Risk factors for heart attack you can't change include family history and age (45+ for men and 55+ for women). But, with lifestyle changes and your health care provider's help, you can control or treat the primary risks:

- High blood pressure.
- Smoking.
- Unhealthy blood cholesterol.
- Lack of regular exercise.
- Chronic obesity or overweight.
- Diabetes.

February is American Heart Month.

Fact: Heart attack signs in women can vary from what men experience. However, the most common heart attack symptom for both men and women is chest pain or discomfort — unusual pressure, squeezing or fullness in the center of your chest, lasting more than a few minutes off and on.

Women are somewhat more likely than men to also experience: shortness of breath, sweating, nausea, vomiting and jaw pain. Other symptoms common to both include pain or discomfort in 1 or both arms, the back, neck or stomach.

If you have any of these signs, call 911 for an ambulance to take you to the hospital. Note: Never drive yourself and never have non-emergency responders drive you.

National Wear Red Day on February 7 is the perfect time to learn more at **GoRedforWomen.org**.

Signs of **Stroke?** **Think F.A.S.T.**

Every year, about 800,000 people suffer strokes. A stroke happens when the blood supply to your brain is interrupted or reduced. Strokes can be devastating, but if you think **F.A.S.T.**, then you may increase your chances of recovering, depending on the stroke's severity.

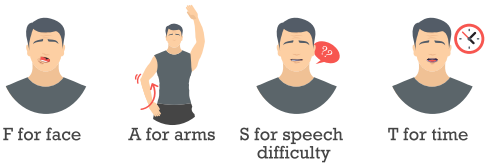
Use F.A.S.T. to identify the common symptoms of stroke:

Face: You try to smile and 1 side of your face droops.

Arms: You attempt to raise your arms and 1 side drops down.

Speech: You speak and you have slurred speech or your speech sounds odd.

Time: Call 911 immediately if you have 1 or more of these symptoms.



F for face | A for arms | S for speech difficulty | T for time

Other signs include: dizziness, trouble walking, trouble seeing with 1 or both eyes, confusion, numbness or weakness on 1 side.

Reduce your risk of strokes by practicing these safe habits: Get plenty of exercise (if okayed by your health care provider), manage your cholesterol levels and blood pressure, eat healthy and lose weight if you're overweight.

Eating disorders are not a lifestyle choice. They are serious, complex and sometimes fatal illnesses that cause radical preoccupation with food. The most common forms are anorexia nervosa (eating very little), bulimia nervosa (eating followed by purging) and binge eating (anxiety-triggered overeating). The average ages of onset are 18 to 21 years old. Learn about **National Eating Disorders Awareness Week, February 23 to 29,** at **nationaleatingdisorders.org**.

Jump-Start Your **Immunity**

Everyday habits can either protect or weaken your immune system. Poor immunity can lead to chronic allergies, asthma and autoimmune disorders, including lupus, rheumatoid arthritis and type 1 diabetes.

Smoking and alcohol abuse are obvious enemies of your immune system. Researchers have also found we weaken our defenses against germs, viruses and serious illness through many other lifestyle habits.

Poor sleep: It raises your stress hormone levels and inflammation. In general, daily sound sleep (7 to 9 hours) protects your health.

Poor diet: Not eating plenty of fruits, vegetables, nuts and seeds robs you of essential nutrients (including beta carotene as well as vitamins C and E) that strengthen immunity. Kick the junk food and eat well.

Excess sugar: Eating or drinking too much sugar reduces the immune system's ability to fight bacteria, an effect that can last for hours. Satisfy your sweet tooth with fruit and drink water instead.

Chronic stress: It triggers a steady stream of stress hormones that suppress immunity and lead to disease.

Negative attitude: Have you lost your sense of humor? Practice laughing more; it pushes back stress hormones and raises white blood cells that can curb infection.

Loneliness: Having a network of good, close friends can boost immunity by easing stress and elevating your mood.

The takeaway: Take care of yourself.

Exercise on the **Mind**

Exercise does more than boost physical fitness: It affects how you think and feel mentally. Researchers have documented how exercise impacts your brain and emotions. In fact, just 5 minutes of moderate-intensity exercise (e.g., brisk walking) can enhance mood, according to the American Psychological Association (APA).

That's because even brisk walking releases endorphins, natural chemicals produced by the nervous system which trigger a calming and feel-good effect that can help relieve depression. Exercise can also help treat and prevent anxiety and panic attacks by soothing an over-reactive nervous system, the APA notes.

Regular exercise may boost memory, too, according to University of Texas research. What's more, studies show regular aerobic workouts, over time, can improve your brain's executive function, which is home to skills needed to plan, solve problems and make decisions.

So, consider taking a walk instead of a coffee break, especially if you have a sedentary job, to lower stress levels, brighten your mood and increase your ability to focus and work well.

The **Smart Moves Toolkit**, including this issue's printable download, **Lowdown on Body Fat,** is at **personalbest.com/extras/20V2tools**.

2.2020

TopHealth® is published to provide readers with the information and the motivation needed to achieve and maintain a healthier lifestyle. The content herein is in no way intended to serve as a substitute for professional advice. Executive Editor: Susan Cottman. Medical Editor: Zorba Paster, M.D. Sources available on request. © 2020 Ebix Inc. All rights reserved. Unauthorized reproduction in any form of any part of this publication is a violation of federal copyright law and is strictly prohibited. Personal Best® is a registered trademark of Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, AL 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084 • e-mail: PBeditor@ebix.com • website: www.personalbest.com

TH TOP HEALTH®

El Boletín de salud y bienestar. 2.2020

Alliant EMPLOYEE BENEFITS

Alimentos que son buenos para el corazón

¿Qué tienen en común el salmón, las bayas, las verduras y las nueces? Éstos son todos alimentos buenos para el corazón que nutren hábilmente el cuerpo y ayudan a combatir el colesterol poco saludable, la hipertensión y la enfermedad cardíaca. Pero no es solamente un alimento aislado que puede ayudar a proteger su corazón. Más bien, es una combinación de alimentos nutritivos y patrones consistentes de alimentación saludable lo que tiene el mayor impacto.

Los estudios muestran que dos patrones de alimentación son especialmente útiles para la salud del corazón: la **dieta mediterránea** y el **Plan de Alimentación con Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (dieta DASH).** Los dos patrones de alimentación incluyen muchos vegetales, fruta, granos integrales, frijoles, nueces, semillas, pescado, carne de ave y productos lácteos de bajo contenido de grasa, y recomiendan reducir el consumo de carne roja, dulces y bocadillos salados.

Ambos planes de alimentación ponen énfasis en alimentos naturales no procesados en lugar de alimentos ultraprocesdos, como carnes procesadas y quesos, panes refinados y otros carbohidratos. Así que elija manzanas y zanahorias en lugar de pastel de manzana y pastel de zanahorias.

Juntos, estos alimentos brindan fibra, antioxidantes y una variedad de vitaminas y minerales que protegen el corazón y son esenciales para la buena salud. Ambos planes tienen un bajo contenido de sodio, azúcares y grasas trans que pueden elevar el riesgo que uno tiene de desarrollar enfermedad cardíaca cuando se consumen en exceso.

Es fácil planificar sus comidas:

Llene la mitad de su plato con vegetales y fruta, un cuarto del plato con granos integrales y el cuarto restante con una buena fuente de proteína, como por ejemplo pescado, tofú, lentejas o garbanzos. **Su corazón se lo agradecerá.**

"La ciencia y la conciencia plena se complementan para ayudar a las personas a comer bien y mantener su salud y bienestar." — *Nhat Hanh*

Go Red por tu Corazón para las mujeres

Un movimiento de conocimientos y acción contra la enfermedad cardíaca

Hecho: Aproximadamente un 80% de las enfermedades cardiovasculares puede prevenirse. Sin embargo, la enfermedad cardíaca y el derrame cerebral causan 1 de cada 3 de las muertes en las mujeres estadounidenses cada año, más que todos los cánceres combinados.

Hecho: Los riesgos de enfermedad cardíaca son similares tanto para las mujeres como para los hombres. Los factores de riesgo de ataque al corazón que uno no puede cambiar incluyen los antecedentes familiares y la edad (45+ para los hombres y 55+ para las mujeres). Pero con cambios en el estilo de vida y la ayuda de su profesional de salud, uno puede controlar o tratar los riesgos principales:

- Presión arterial elevada.
- Fumar.
- Nivel poco saludable de colesterol en la sangre.
- Falta de ejercicio regularmente.
- Obesidad o sobrepeso crónico.
- Diabetes.

El mes de febrero es el Mes del corazón.

Hecho: Los signos de un ataque al corazón en las mujeres pueden variar de lo que presentan los hombres. Sin embargo, el síntoma más común de ataque al corazón tanto para las mujeres como para los hombres es dolor o molestia en el pecho: presión inusual, angina o sensación de llenura en el centro del pecho que dure más de unos pocos minutos y que va y viene.

Las mujeres tienen una mayor probabilidad que los hombres de tener: falta de aliento, sudores, náusea, vómito y dolor en la mandíbula. Otros síntomas comunes a ambos incluyen dolor o molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello o el estómago.

Si tiene alguno de estos síntomas, llame al 9-1-1 y pida una ambulancia para que lo lleve al hospital. Nota: Nunca conduzca usted mismo y nunca haga que personal que no sea de emergencia lo lleve al hospital.

El Día nacional de vestir rojo el 7 de febrero es la oportunidad perfecta para obtener más información en **GoRedforWomen.org**.

Signos de un **accidente cerebrovascular**

Cada año, aproximadamente 800,000 personas sufren accidentes cerebrovasculares. Un accidente cerebrovascular ocurre cuando el suministro de sangre al cerebro se ve interrumpido o reducido. Los accidentes cerebrovasculares pueden ser devastadores, pero si uno piensa rápidamente, es posible aumentar las probabilidades de recuperación, dependiendo de la gravedad del accidente cerebrovascular.

Use esta guía para identificar los síntomas comunes de un accidente cerebrovascular.

Cara: Uno intenta sonreír y un lado de la cara se cae.

Brazos: Uno intenta levantar los brazos y un lado se cae.

Habla: Uno habla y arrastra las palabras o lo que uno dice suena extraño.

Tiempo: Llame al 911 inmediatamente si presenta uno o más de estos síntomas.

Otros signos incluyen: mareo, dificultad para caminar, dificultad para ver por uno o ambos ojos, confusión, entumecimiento o debilidad en un lado del cuerpo.

Reduzca el riesgo que usted tiene de sufrir accidentes cerebrovasculares poniendo en práctica estos hábitos seguros: Haga mucho ejercicio (si su profesional de salud lo aprueba), controle sus niveles de colesterol y presión arterial, coma de manera saludable y pierda peso si sufre de sobrepeso.

Los trastornos alimenticios no son una elección de estilo de vida.

Son enfermedades graves, complejas y algunas veces mortales que causan una preocupación radical con los alimentos. Las formas más comunes son anorexia nerviosa (comer muy poco), bulimia nerviosa (la alimentación seguida de una purga) y alimentación compulsiva (atracones de comida causados por ansiedad). La edad promedio de su comienzo es entre los 18 y los 21 años de edad. Obtenga información sobre la **Semana Nacional de Concientización sobre los Trastornos Alimenticios que se celebra del 23 al 29 de febrero** en **nationaleatingdisorders.org.**

Dé un impulso a su **inmunidad**

Los hábitos cotidianos pueden proteger o debilitar su sistema inmunológico. Una mala inmunidad puede provocar alergias crónicas, asma y trastornos autoinmunes, los que incluyen lupus, artritis reumatoide y diabetes tipo 1.

El fumar y el abuso del alcohol son enemigos obvios de su sistema inmunológico. Los investigadores también han determinado que debilitamos nuestras defensas contra los microbios, virus y enfermedades graves como resultado de muchos otros hábitos en nuestro estilo de vida.

Problemas con el sueño: Eleva los niveles de la hormona del estrés y la inflamación. Por lo general, dormir profundamente todos los días (de 7 a 9 horas) protege su salud.

Mala dieta: El no comer mucha fruta, vegetales, nueces y semillas le roba nutrientes esenciales (los que incluyen el betacaroteno, así como vitaminas C y E) que fortalecen la inmunidad. Deje la comida chatarra y coma bien.

Exceso de azúcar: El beber o comer demasiada azúcar reduce la capacidad del sistema inmunológico de combatir las bacterias, un efecto que puede durar por horas. Satisfaga sus ansias de azúcar con fruta y beba agua en su lugar.

Estrés crónico: Desencadena un flujo constante de hormonas del estrés que inhiben la inmunidad y provocan enfermedades.

Actitud negativa: ¿Ha perdido su sentido del humor? Practique reírse más; esto ataca las hormonas del estrés y eleva los glóbulos blancos que pueden poner freno a las infecciones.

Soledad: El tener un sistema de buenos amigos cercanos puede estimular la inmunidad al reducir el estrés y elevar su estado de ánimo.

¿En conclusión?: Cuide de sí mismo.

Efecto del ejercicio sobre la mente

El ejercicio hace más que mejorar la condición física: afecta cómo uno piensa y se siente mentalmente. Los investigadores han documentado cómo el ejercicio impacta su cerebro y sus emociones. De hecho, solo 5 minutos de ejercicio de intensidad moderada (por ejemplo, caminar vigorosamente) pueden mejorar el estado de ánimo, según la Asociación Americana de Psicología *(American Psychological Association - APA).*

Esto es porque incluso el caminar de manera vigorosa libera endorfinas, sustancias químicas naturales producidas por el sistema nervioso que provocan un efecto calmante y de bienestar que puede ayudar a aliviar la depresión. La APA observa que el ejercicio también puede ayudar a tratar y prevenir la ansiedad y los ataques de pánico al calmar un sistema nervioso que hiperreacciona.

El ejercicio regular también puede mejorar la memoria, según investigaciones de la Universidad de Texas. Además, los estudios indican que las sesiones de ejercicio regulares, con el tiempo, pueden mejorar la función ejecutiva del cerebro, la que incluye las destrezas necesarias para planificar, resolver problemas y tomar decisiones.

Así que considere salir a caminar en lugar de hacer una pausa para el café, especialmente si tiene un trabajo sedentario, para reducir los niveles de estrés, alegrar su estado de ánimo y aumentar su capacidad de concentrarse y trabajar bien.

2.2020

TopHealth® se publica para proporcionarles a los lectores la información y motivación que necesitan para lograr y mantener un estilo de vida más sano. El contenido no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Editora: Susan Cottman, Editor médico: Dr. Zorba Paster. El contenido del presente no se ofrece como sustituto para los consejos profesionales. Las fuentes están disponibles cuando se solicitan. © 2020 Ebix Inc. Todos los derechos reservados. La reproducción no autorizada de cualquier parte de esta publicación es una violación de la ley de derechos de autor y está estrictamente prohibida. Personal Best® es una marca registrada de Ebix Inc. Two Perimeter Park South, Suite 160 East, Birmingham, Alabama 35243 • 800-871-9525 • fax 205-437-3084.