



# ¿Sabía usted?

## Haga ejercicio en primavera

### Caminar funciona

¿Está buscando un ejercicio divertido y económico que se pueda hacer casi en cualquier parte? Considere caminar.

Ya sea que usted quiera perder peso, controlar su salud o simplemente sentirse mejor, caminar es la respuesta. Es uno de los tipos más seguros y económicos de ejercicio que hay. Caminar condiciona su corazón y sus pulmones para usar oxígeno más eficientemente. Y también reduce el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer y osteoporosis. Caminar ayuda a bajar de peso reduciendo la grasa y desarrollando los músculos.



### Ejercicio y tensión arterial

La actividad física tiene muchos beneficios para la salud. Nos ayuda a dormir mejor, tener más energía, controlar nuestro peso y fortalecer el corazón. Un corazón más fuerte bombea sangre por el cuerpo con menos esfuerzo, reduciendo nuestra tensión arterial.

La Asociación Americana del Corazón recomienda un objetivo semanal de 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso. Usted puede tener como objetivo 30 minutos la mayoría de los días de la semana o ejercitarse durante intervalos más cortos, tales como 10 minutos 3 veces al día. Cualquier actividad física cuenta.

Se ha demostrado que una mayor actividad física reduce la tensión arterial en aproximadamente 4-9 puntos. Tomará 1-3 meses ver una mejora en su tensión arterial desde el momento en el que empiece a ejercitarse. Y recuerde, siga ejercitándose para mantener baja su tensión arterial.

Fuente: [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

### Habas con cebolla morada y menta

Comer saludablemente nunca es tan fácil como en la primavera. Con frutas y vegetales frescos creciendo por todas partes, usted sólo necesita una preparación mínima para extraer el máximo sabor. Desde las ensaladas hasta los contornos, y desde los acompañamientos hasta los postres, he aquí una colección de nuestras comidas saludables favoritas de primavera.



3 tazas de habas frescas peladas (2 1/2 libras de vainas)  
1 cucharita más 2 cucharadas de aceite de oliva separadas  
2 cebollas moradas medianas picadas  
Sal marina fina  
Un puñado generoso de menta picada gruesa (aproximadamente 1/2 taza)

Cocine las habas con una cucharita de aceite en agua hirviendo sin sal durante 6 a 8 minutos hasta que estén suaves y escúrralas luego.

Cocine la cebolla en las dos cucharadas restantes de aceite en una sartén mediana a fuego medio durante aproximadamente 4 minutos revolviendo hasta que esté crujiente-tierna. Añada las habas y cocine hasta que estén calientes, y sazone luego con sal y pimienta. Revuelva con la menta. Sirva inmediatamente.

## Protéjase de los riesgos meteorológicos durante la primavera

Desde el granizo hasta las avalanchas de lodo, y desde las tormentas hasta los tornados, el mal tiempo adopta muchas formas diferentes durante los meses de primavera. Al conocer la extensión de los riesgos meteorológicos usted podrá prepararse, y proteger a su familia y propiedad.

Tener un plan de preparación para tormentas ahorra tiempo valioso si el tiempo empeora. La planificación anticipada puede limitar incluso el daño causado por el mal tiempo. Aproveche la oportunidad de elegir ahora el mejor refugio de su casa y asegúrese de que su familia sepa dónde está. Elija un lugar para reunirse después de una tormenta para asegurarse de que todos estén a salvo y presentes.

Aunque el tiempo puede empeorar en cualquier momento, los siguientes tipos de riesgos meteorológicos son más frecuentes en la primavera:

1. Inundaciones. Las inundaciones se encuentran entre los desastres naturales más frecuentes y costosos en términos del sufrimiento humano y las pérdidas económicas. La mayoría de las inundaciones ocurre cuando el volumen de agua de un río o arroyo excede la capacidad del canal. Durante la primavera, las lluvias fuertes y la nieve que se derrite pueden aumentar en gran medida el riesgo de inundación. Para evaluar su susceptibilidad a las inundaciones, consulte los mapas de riesgo de inundación correspondientes a su comunidad. Si usted vive en un área de alto riesgo, considere elevar su horno, su calentador de agua y su panel eléctrico. Instale "válvulas de retención" para impedir que el agua de una inundación suba por los desagües de su casa y selle las paredes de su sótano con compuestos a prueba de agua.
2. Avalanchas de lodo. Las avalanchas de lodo ocurren cuando el agua se acumula rápidamente en el suelo, y resulta en un deslizamiento de rocas, tierra y escombros saturados de agua. Al igual que con las inundaciones, la precaución más importante que usted puede tomar es determinar su susceptibilidad a las avalanchas de lodo. Consulte a un experto geotécnico (un ingeniero profesional colegiado con experiencia en la ingeniería de suelos) para que le aconseje cómo reducir los problemas y riesgos asociados con las avalanchas de lodo. Las autoridades locales deberían poder ayudarle a ponerse en contacto con un experto geotécnico.
3. Tornados y vientos fuertes. Un tornado es una columna de aire que gira violentamente y se extiende desde la base de una tormenta hasta el suelo. Aunque se han reportado tornados en todos los estados, en las áreas en las que los tornados son frecuentes es importante conocer la diferencia entre una alerta de tornado y una advertencia de tornado. Una alerta de tornado se emite cuando las condiciones meteorológicas favorecen la formación de tornados, por ejemplo, durante una tormenta fuerte. Una advertencia de tornado se emite cuando se ve o aparece en un radar meteorológico un embudo de tornado, y usted debe buscar refugio inmediatamente.

Para todos los riesgos meteorológicos, tenga a mano un paquete de emergencia con una linterna a batería, una radio, herramientas para reparaciones de emergencia, comida, un botiquín, cobijas y ropa extra. Guarde los documentos importantes de identificación y seguros en una caja fuerte a prueba de fuego y agua. Asegúrese de llenar el tanque de gasolina de su carro cuando vaya a haber mal tiempo. Planificar con antelación le ayudará a estar preparado cuando el tiempo empeore.



For Generations