



## Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



BOLETIN E-MAIL N°5 Octubre 2011

www.sanidadnaval.cl

### NOTICIAS... Sanidad en acción

#### Taller para Pacientes Crónicos

El POLISAN realizó el Taller "Aprendiendo a vivir con una enfermedad Crónica", dirigido a los pacientes del Programa de Crónicos que actualmente funciona en dicho Policlínico.

Los talleres realizados en cuatro sesiones, fueron liderados por la Kinesióloga Marcela Melo M. junto a un equipo multidisciplinario de profesionales, donde se entregaron las nociones básicas de la patología crónica, el reconocimiento del autocuidado para el mejor manejo de la enfermedad e identificación de las dificultades cotidianas, prácticas y emocionales de los pacientes.



### RECETA SALUDABLE: Crema de Espinacas

#### INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de espinaca.
- 1 cucharadita de crema semidescremada.
- Sal.
- 1 cucharadita aceite pepa de uva.
- 1 taza de agua.
- 1 cucharadita de queso parmesano rallado (opcional).

Se lavan perfectamente las espinacas y se pican. En un sartén, se vierten las espinacas y se cocinan a fuego lento debidamente tapadas y, sin agua, para que se cocinen en su propio jugo. De vez en cuando muévalas para que no se peguen. La cocción es alrededor de cinco minutos; enseguida se licuan con una taza de agua. Se saltean las espinacas molidas, se agrega la crema semidescremada y el agua restante. Se sirven con queso parmesano espolvoreado (opcional).

### DESTACADO

#### ACTÍVATE ¡INICIA UN PLAN DE CAMINATA!

Estar en buena condición física contribuye a que vivas más y mejor.

*¿Te gustaría mejorar sustancialmente tu calidad de vida, tener más energía durante el día, dormir mejor, combatir la depresión y mantener un peso saludable?*

Si tuviéramos que recomendarte alguna actividad que incremente sustancialmente tu condición física, la sugerencia sería simple: **camina; hazlo cada vez que te sea posible, en donde sea y siempre que puedas.** Las cosas son demasiadas fáciles para nosotros en estos días, usamos elevadores, escaleras eléctricas, estacionamientos cercanos. Caminar es, probablemente, la actividad más sencilla que requiere mínima planeación y ningún equipo. Y lo mejor de todo, caminar es natural y lo puedes hacer en familia.

#### ¿CÓMO AGREGAR MÁS ACTIVIDAD A TU RUTINA DIARIA?

Aunque se recomienda que adoptes un programa regular de ejercicio, puedes hacer también pequeños cambios en tu estilo de vida para agregar actividad física a tu rutina diaria.

Considera estas actividades para dar un esfuerzo diario en tu vida:

- Camina o ve en bicicleta en vez de ir en automóvil.
- Estacionate a cierta distancia de tu destino y procura caminar el resto.
- Usa las escaleras en lugar del ascensor.



#### TIPS

- Practicar ejercicio en familia es una forma estupenda para adquirir y mantener una buena condición física y enseñar a los hijos el valor del ejercicio regular. Involucra a tus hijos en el ejercicio: caminen juntos, naden, anden en bicicleta.
- Sea cual sea el ejercicio que elijas la clave es llegar a 30 o 60 minutos de actividad física moderada la mayor parte de los días de la semana.

*La actividad física tiene muchas formas que puedes disfrutar, además de caminar puedes: bailar, nadar, andar en bicicleta, patinar y lavar el automóvil.*

Fuente: Mayo Clinic Health Solutions.



### TIPS SALUDABLES

**"Recuerda que la actividad física frecuente al menos 30 minutos diarios contribuye a regular tu presión arterial."**

Director Responsable: CN SN Mauricio Leissner Seitter.  
Sub Director: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Depto. Curativa)  
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)  
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)  
Diseño: Depto. Curativa - Relaciones Públicas.  
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web [www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl) - Sus sugerencias a [cmarambio@sanidadnaval.cl](mailto:cmarambio@sanidadnaval.cl)