

Ohio and Michigan's Oldest & Largest Latino Weekly

Check out our Classifieds online! www.laprensa1.com

Agosto de 2020

Spanglish Lazo Cultural Edition

Vol. 17, No. 8 (LP1)

MICHIGANVOTING.ORG


SO YOU'RE AGAINST IMMIGRATION? SPLENDID! WHEN DO YOU LEAVE?

Centro Cultural Hispano invita a cuidar la salud y evitar lesiones por el trabajo en casa

Por: Isabel Flores,
corresponsal La Prensa

DETROIT, August 2020: Cuidar la salud y trabajar en casa con posturas correctas son fundamentales en estos momentos de contingencia, es por ello que el Centro Cultural Hispano realizó una entrevista en vivo en su página de Facebook con la Dra. Erika Díaz y la Lic. Karen Peñaflores con los temas: Boost del sistema inmunológico y Lesiones físicas comunes ocasionadas por *home office*, respectivamente.

El tema de la nutrición y la alimentación adecuada ha sonado mucho en los últimos días por el covid-19, es por ello que la Dra. Erika Díaz, médica especialista en nutrición clínica, realizó una presentación sobre la importancia de la prevención y cómo crear un boost o sinergia potenciada en la alimentación para cargar las pilas del sistema inmunológico.

Para entender mejor cómo funciona el sistema inmunológico, la Dra. Díaz explicó: “Es un grupo de células que se encuentran dentro de nuestro organismo sobretodo en la sangre, que se encargan de defendernos ante cualquier infección ya sea bacteriana o viral. Dichas células se alimentan de los nutrientes que ingerimos en nuestra alimentación. Es por ello que las proteínas son indispensables. Si el virus entra en nuestro cuerpo, en ese momento inicia el combate de nuestro sistema inmunológico, la primera línea son los leucocitos o

glóbulos blancos, estos avisan al sistema que hay un agente externo y que es necesario atacar; de una manera normal todo esto se puede atacar, pero si nuestro cuerpo no está preparado no podemos vencer al enemigo”.

La primera recomendación para tener un sistema inmunológico fuerte, es cuidar el peso. “La obesidad es un estado inflamatorio a nivel interno hay mucho tejido adiposo y eso se considera inflamación. Mientras más inflamación exista, las células del sistema inmunológico no van a funcionar de manera adecuada. Es importante encontrar un peso ideal eliminando alimentos como: refrescos o jugos azucarados que están enlatados, donas, botanas, etc”.

Los alimentos que se recomiendan comer son: Frutos rojos ricos en antioxidantes. El ajo es un excelente nutriente antioxidante que ayuda a evitar la formación de los radicales libres. Las semillas: Almendras, nueces, linazas, granos, etc que además de contener excelentes antioxidantes son ricos en Omega 3, el cual se recomienda también para favorecer el sistema nervioso central. Proteínas vegetal y animal. Frutos verdes.

En cuanto a suplementos, se pueden consumir: Complejo B con toda la familia, ácido fólico, zinc, vitamina C y vitamina D. “Aunque son buenos los suplementos externos, lo mejor es la nutrición



que podemos ofrecerle a nuestro cuerpo vía oral”, agregó la ponente. “Otras recomendaciones que puedo hacer es lavarnos las manos, realizar la comida con todas las medidas de higiene, dedicar de 30 a 45 minutos para comer y de esa manera, nuestro cerebro alcance a recibir la señal de que ya estamos comiendo para alcanzar la saciedad, si comes rápido probablemente esa señal se va bloquear. Procura que en tu plato tengamos equilibrio de proteínas, la mitad debe ser vegetales (ensalada verde o alguna combinación de verduras), un cuarto de grasa o alimentos ricos en Omega 3 y el resto podemos poner cereales o proteína de origen

Finalmente recomendó a todos aquellos que gusten de los jugos frescos, poner de una a dos porciones de fruta o verduras pero siempre con base agua, no se recomiendan ponerle jugos en bote.


Por otra parte, la fisioterapeuta Lic. Karen Peñaflores, abordó el tema de las lesiones físicas comunes ocasionadas por el trabajo en casa. “Estar mucho tiempo sentado frente a una computadora o estar en una misma posición nos puede ocasionar lesiones hay que tratar de evitarlas corrigiendo las posturas. La ergonomía es la manera adecuada y correcta de trabajar, si nosotros tenemos un ambiente ergonómico vamos a prevenir lesiones”

Las formas correctas de estar sentados frente a la computadora, son las siguientes:

1. La silla debe ser ergonómica, con rueditas. El respaldo debe estar arriba de los hombros porque si está más abajo empieza a crear lesión en la espalda en la zona cervical, dorsal o lumbar. A nivel lumbar el respaldo debe tener una curvatura. Tener descansa brazos para mayor comodidad.
2. La mesa tiene que estar a un nivel en donde no se tenga que alzar los hombros y los brazos puedan estar apoyados, los codos deben

(Continúa en la Página LP2)

It's your home.



Let's keep it that way.

Facing foreclosure? Our counselors can help you understand your options and prepare you so it never happens. See how at Michigan.gov/KeepYourHome.

Equal Housing Lender

1.844.984.HOME (4663)
Terms and conditions apply. Find out more at Michigan.gov/KeepYourHome.

MSHDA
MICHIGAN STATE HOUSING DEVELOPMENT AUTHORITY

Centro Cultural Hispano

(Continuación de Página LPI)

- estar a 90 grados de flexión, si están muy estirados se crea lesión en el hombro y hasta en el cuello.
3. La muñeca debe tener una posición un poco hacia arriba, por ello se recomienda usar un soporte para el uso del mouse.
 4. El cuello debe estar una posición neutra no hacia adelante ni hacia atrás.
 5. Hombros relajados, flexión de cadera y rodilla de 90 grados.
 6. Pies apoyados en el piso o si la altura no lo permite, poner un cajita para tener los 90 grados de flexión de rodilla.



Lic. Karen

En caso de que no se cuente con los elementos necesarios, se pueden realizar adaptaciones en casa como poner una almohada en la silla, en la zona lumbar y si la altura de la silla no es la correcta, poner cojines abajo para que queden los 90 grados de cadera y rodilla.

“Las lesiones surgen principalmente por las malas posturas, la más común es la del túnel del carpo que se crea en el nervio mediano al nivel de la muñeca ocasionada por movimientos repetitivos como el uso del mouse, esto puede ocasionar adormecimiento en el brazo, dolor en la muñeca, imposibilidad para moverla e inflamación. Otra que también es muy frecuente es la lesión cervical porque la posición del cuello no es la correcta. Los problemas lumbares también son comunes porque la silla no es la adecuada por estar mucho tiempo sentado.

También se pueden presentar lo que se

conoce como el codo del programador que es una tendinitis, es un dolor en la parte externa del codo por estarlo moviendo mucho. Las lesiones oculares se ocasionan por estar tanto tiempo frente a la luz de la computadora, pueden causar ardor, resequedad en los ojos y hasta dolor de cabeza, por lo que se recomienda buscar un lugar donde haya luz natural para no forzar la vista”, destacó la fisioterapeuta.

Para concluir, la Licenciada Karen recomendó ampliamente realizar pausas durante la jornada de trabajo, cada 45 minutos o cada hora, para caminar, tomar agua y hacer ejercicios de movimiento. “Antes caminábamos a la oficina y había movimiento, ahora no caminamos en casa y eso puede provocar lesiones por eso es importante movernos y realizar estiramientos al final del trabajo y antes de acostarnos para lograr el buen descanso”.

**Estamos aquí para Michigan.
Hoy más que nunca.**



Confidence comes with every card.®

En Blue Cross Blue Shield of Michigan estamos comprometidos con el cuidado de Michigan y con todo aquel que lo considere un hogar. Para nuestros miembros, estamos comprometidos para poder brindarle la oportunidad de visitar a un doctor desde su casa y que tenga la opción de hablar con el personal de enfermería cuando lo necesite. Hoy más que nunca, buscamos el cuidado que necesita. Como lo hemos hecho por 81 años. Puede encontrar más información en bcbsm.com/coronavirus.

Blue Cross Blue Shield of Michigan and Blue Care Network are nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.



CURSO VIRTUAL PARA EMPRENDEDORES

CAPACITACIÓN PARA PEQUEÑOS NEGOCIOS

22 de julio

Cómo empezar un Negocio
Introducción al "Modelo Bridge"

19 de agosto

Misión, Marca y Marketing
Mercadeo digital, marca consistente

23 de septiembre

Visión y valor análisis financiero
Manejo de finanzas, modelo de negocio vs. plan de negocios

21 de octubre

Responsabilidades y Derechos
Legal, seguros, licencias, impuestos y reglas

18 de noviembre

Comunicación y publicidad
Marketing digital vs. impreso, publicidad gratuita vs. pagada

Horario: de 4pm a 6 pm

Al terminar todos los módulos del curso, recibirás una certificación de emprendimiento por parte de Puente Cultural Integration

REGÍSTRATE EN:

2020emprendimiento.eventbrite.com



CELEBRATING RELATIONS BETWEEN MEXICO & MICHIGAN



INSTITUTO DE LOS MEXICANOS EN EL EXTERNO
PUENTE CULTURAL INTEGRATION

LA FAMILIA MANCHA ENTERTAINMENT PRESENTS

DRIVE IN CONCERT

Los Hermanos Villegas

SATURDAY, SEPTEMBER 5TH 2020
3717 CR 69 GIBSONBURG, OH 43431

LOT OPENS AT 5PM | LIVE MUSIC 7PM
FIRST COME FIRST SERVE | TAILGATING WELCOMED
BYOB COOLERS ARE ALLOWED

\$20 A CAR (AS MANY PEOPLE AS YOU CAN FIT)
SOCIAL DISTANCING RECOMMENDED | DANCE AND CONGREGATE AT YOUR OWN RISK

CELEBREMOS JUNTOS NUESTRA INDEPENDENCIA

"Compatiendo nuestra Gastronomía"

Viva México

Graba un VIDEO con una duración máxima de 3 a 5 minutos mostrando cómo preparas tu platillo mexicano favorito y cómo celebras la Independencia de México con tu familia y amigos.

¡Anímate!

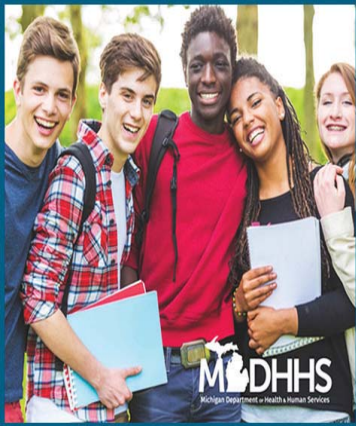
Tienes hasta el 24 de agosto para enviar tu video.

Envía tu video a: comunidadesdet@sre.gob.mx

Para mayor información comunícate a: (248) 336-0320 Ext. 13 y 16



CELEBRATING RELATIONS BETWEEN MEXICO & MICHIGAN



RAISE HOPE & FOSTER DREAMS BECOME A FOSTER PARENT

1-855-MICKIDS | MICHIGAN.GOV/HOPEFORAHOME

La Prensa Publications, Inc.

Publisher

Editorial:

Rico Neller, Editor 313-729-4435
Isabel Flores

rico@laprensa1.com
Latin American Correspondent

Advertising:

Adrienne Kolasinski 216-688-9045
Raena Smith 419-806-6736
Rico 313-729-4435

General Sales Manager
Marketing Representative
Sales, Graphics, Photography,
Cacography, & Hispanic Marketing

Art/Graphics/Web:

Jennifer Retholtz

Graphics Manager & Webmaster

La Prensa Publications, Inc. dba La Prensa

Mailing Address: La Prensa, PO Box 792, Saline MI 48176

• www.facebook.com/laprensa1 • Fax: Please e-mail.

DEADLINE: MONDAY AT 5:00PM, Prior to Distribution

SALES: 313.729.4435

E-mail: rico@laprensa1.com

• **Web site: www.laprensa1.com** •

Limit: five free copies per reader. Additional copies are \$1.00 each.

Hardcopy subscriptions \$150 per year. Emailed link to pdf is gratis.

Member of Newsfinder, an affiliate with AP. © by La Prensa Publications, Inc. 1989-2020

We accept: Discover, Visa, & MC



Register to Vote! General Election is Nov. 3



ESTÁ EN RIESGO DE TENER DIABETES TIPO 2.



LO PREVENGA.

Inscríbete en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes. En Michigan, se estima que más de 2.6 millones de adultos tienen prediabetes. Si tus niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal, podrías tener prediabetes. Con los cambios correctos en el estilo de vida, puedes prevenir la diabetes. Haz un movimiento para tener una vida más saludable.

Obtenga más información en michigan.gov/diabetes.

