



# **Haz de tu salud un hobby**

*Añade años a tu vida y vida a tus años*



# Pasos para hacer de su salud un hobby

- 1 Abra su farmacia interna
- 2 Reduzca la inflamación
- 3 Coma adoptando la “Técnica del Semáforo”
- 4 Asóciese con su médico
- 5 Implemente un plan de actividad física



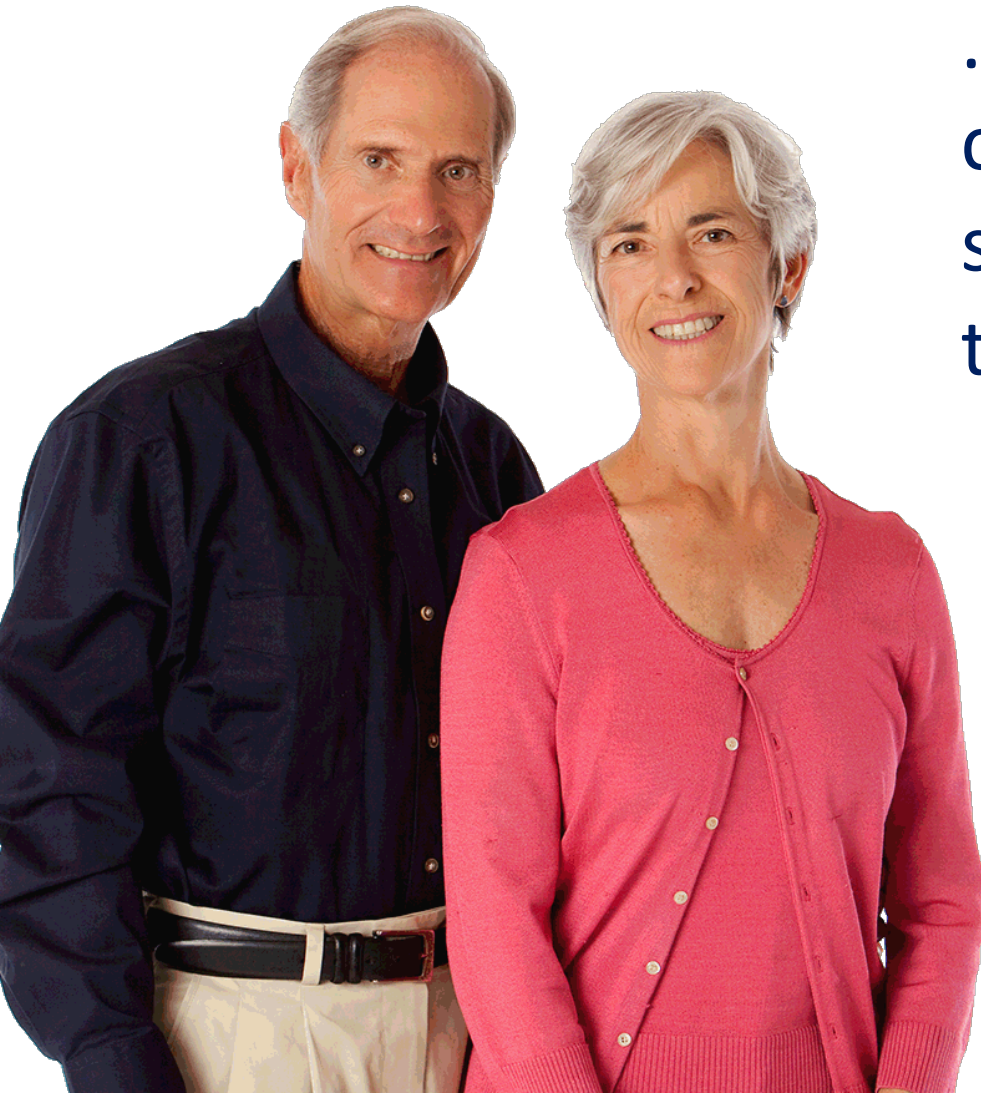
# William y Martha Sears



- Médico de renombre mundial
- Autor de +45 libros
- +40 años de práctica médica
- *Consultores en salud*



# Programa de salud Prime-time



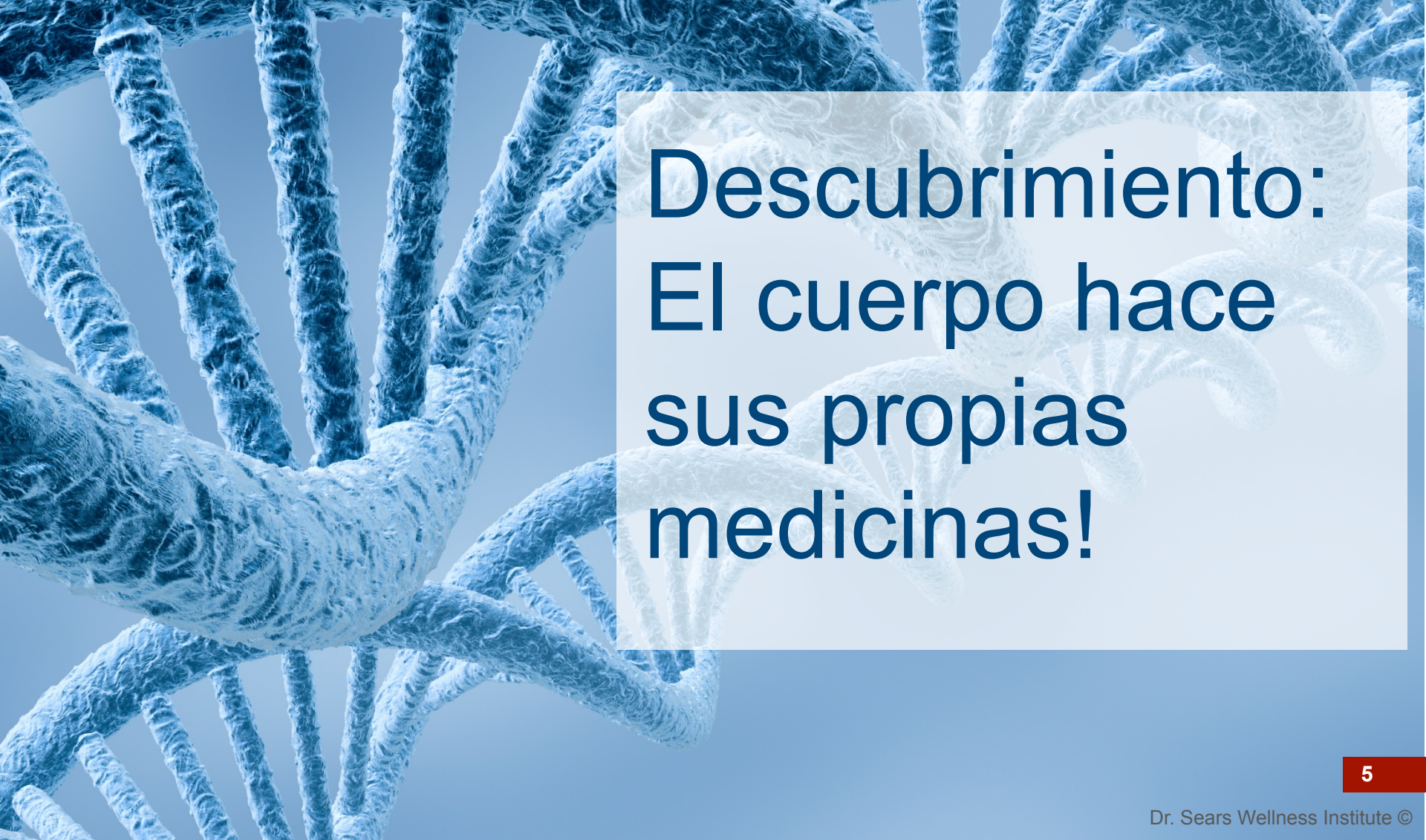
. . . un plan probado  
científicamente para  
sentirse joven, vivir más  
tiempo y mejor!

***“El canzer hizo  
que cuidara de  
mi mismo”***





# Premio Nobel de Medicina



Descubrimiento:  
El cuerpo hace  
sus propias  
medicinas!



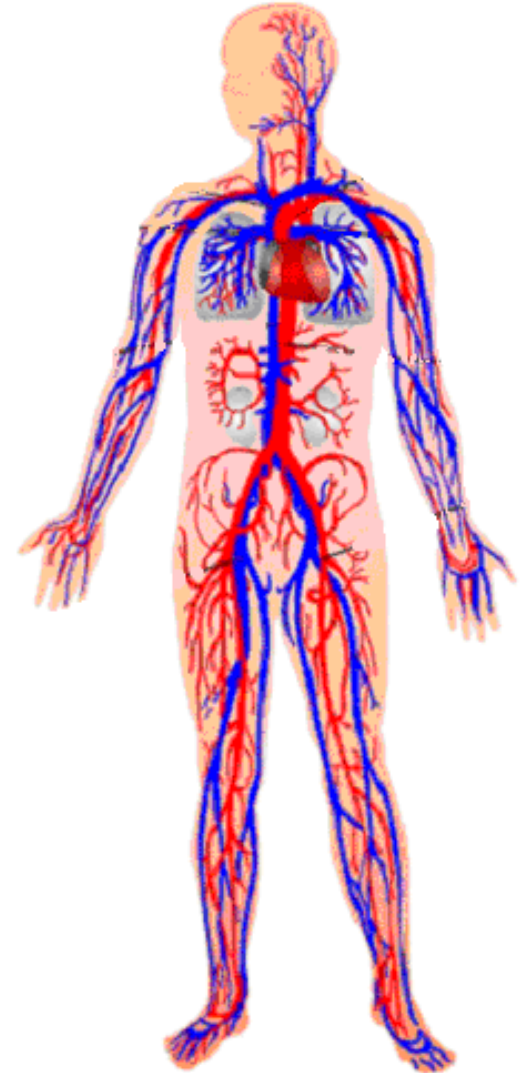
# La farmacia interna del cuerpo

## Sistema Endocrino

### Quiz de Salud:

¿Cuál es la glándula endocrina más grande del cuerpo?

- A. Tiroides
- ☒ B. Endotelio
- C. Páncreas
- D. Glándulas suprarrenales







# El Endotelio



El endotelio se encuentra en los vasos sanguíneos y contiene millones de botellitas de medicina microscópicas.

# Farmacia Personal



**¡El endotelio es su farmacia interna  
personal de medicamentos!**

# Farmacia CERRADA

- Se sienta demasiado
- Come demasiados alimentos equivocados





# Farmacia ABIERTA

- Se mueve más
- Come más frutas, verduras y mariscos



# Oxido Nítrico (NO)

## ◆ Medicinas que:

Bajan los “Altos”:

- Presión Arterial Alta
- Colesterol Alto

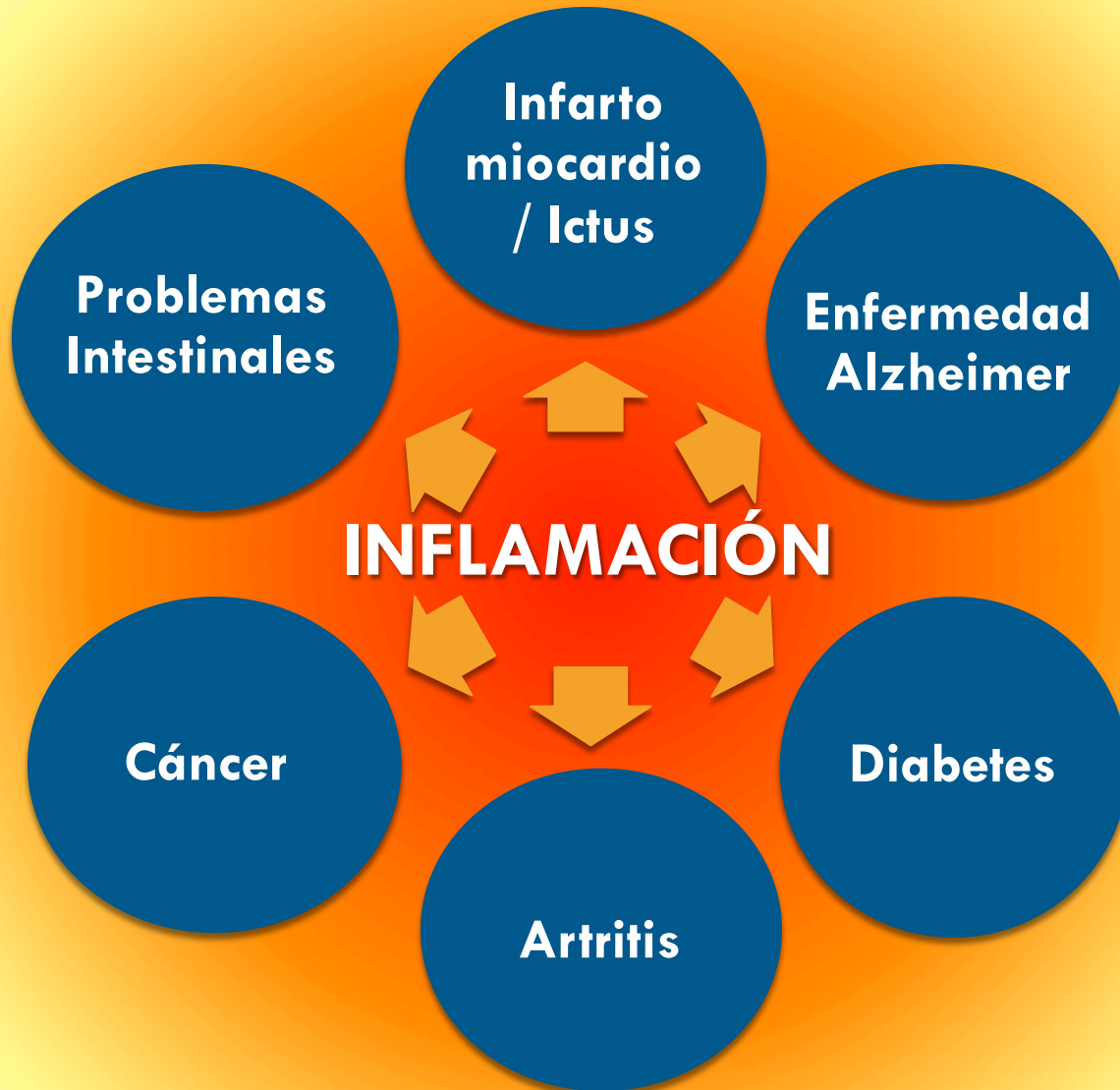
Sube los “Bajos”:

- Antidepresivos
- Analgésicos (Dolor)
- Antiinflamatorios
- Regula la coagulación sanguínea y el flujo sanguíneo





# Enfermedad e Inflamación





# ¿Qué es Inflamación?



**Dolor en  
articulaciones  
(artritis)**

**Enfermedad  
Cardíaca  
(carditis)**

**Dolores  
Gastrointestinales  
(gastritis)**

**El sistema inmunitario del cuerpo está “en llamas”!**





# Causas de la inflamación



**Dieta pobre »Sustancias pegajosas**





# La inflamación causa dolor





# Simplemente... ¡come comida de verdad!

- Comida sin químicos.
- Que haya crecido en una granja.
- Que haya nadado en el mar.



# Técnica del Semáforo

**Siga!**

Coma todo  
lo que  
quiera  
todos los  
días!



**Vaya más  
despacio**

Coma todos  
los días con  
moderación



**Pare y  
piense**

Piense en  
una mejor  
elección y  
sólo cómalas  
de vez en  
cuando





# Alimentos que ayudan a retrasar el envejecimiento

## Alimentos “Luz Verde”

- No procesados
- Coloridos naturalmente
- Generalmente se pueden comer crudos
- Bajos en calorías, ricos en nutrientes (densos en nutrientes)
- ¡Coma todo lo que quiera!



Incluye todas las  
frutas y verduras



# Alimentos que ayudan a retrasar el envejecimiento

## Alimentos “Luz Amarilla”

- Parte necesaria de una dieta saludable.
- Proporcionan diferentes vitaminas, minerales y otros nutrientes .
- Por lo general tienen más grasa o azúcar que los “Luz Verde”.

Incluye pan integral y pasta, yogurt, nueces, queso bajo en grasa, carnes magras y pescado.





# Alimentos que aceleran el envejecimiento

## Alimentos “Luz Roja”

- Altos en grasa hecha por seres humanos.
- Bajos en proteínas y fibra
- Altamente procesados
- Contienen jarabe de maíz de alta fructosa, aceites hidrogenados, sabores artificiales, colorantes y conservantes químicos.
- Contribuyen a la inflamación y al envejecimiento malsano.
- Incluyen alimentos envasados y comida rápida.





# Alimentos anti-inflamatorios

Ensaladas  
(Salads)



Batidos  
(Smoothies)



4 S's

MEBE

Especias  
(Spices)



Mariscos  
(Seafood)



# Las grasas saludables reducen la inflamación



Coma más

**¡Haga un cambio de aceite!**

Coma menos





# Autocuidado

~~¿Qué puedo recetar?~~

¿Qué puedo  
aconsejar?

~~Doctor, ¿qué puedo tomar?~~

Doctor, ¿qué puedo hacer?



**¡Asóciase con su doctor!**





# Ejercicio



**¡El mejor ejercicio es el que usted vaya a hacer!**





# Activos vs. Sedentarios

- Mucho menos riesgo de tener Alzheimer
- Mejoría de la visión y de la salud ocular
- Piel más saludable
- Corazón más fuerte y saludable
- Buena salud intestinal
- Buena salud de las articulaciones



# Plan de actividad física



**Entrenamiento de fuerza  
(pesas)**

**1**



**Ejercicios de resistencia  
(cardio)**

**2**



**Ejercicios de flexibilidad  
(Estiramiento/yoga)**

**3**

**Incorpore estos 3 componentes  
en su rutina cada día**



# Plan de actividad física

- La **Actividad Física** es la principal manera de aumentar el Óxido Nítrico (NO)
- ¡Desarrolle una rutina de ejercicios que disfrute!
  - Saque tiempo cada día para moverse (¡AGENDA!)
  - Al menos 20 minutos por día
  - 6 días por semana
  - Manténgalo interesante, con variedad
  - Ejercicios Isometricos – cualquier momento y cualquier lugar





# Plan de actividad física



- Empiece con baja intensidad y aumente lentamente
- Elija moverse en lugar de quedarse sentado/a
- Mantengalo seguro
- Hága que sea divertido!





# Pasos para hacer de su salud un hobby

1

Abra su farmacia interna

2

Reduzca la inflamación

3

Coma adoptando la “Técnica del Semáforo”

4

Asóciese con su médico

5

Implemente un plan de actividad física



# ¡Ahora es el momento de actuar!



Comprométase a hacer de su salud un hobby




Coma alimentos de verdad – 4 S's (EBEM)



Comprométase a moverse todos los días



Comparta lo que ha aprendido



Talleres “Salud en Cada Paso”  
Mayo 5, 12, 26. Junio 2.





# Servicios





# VIDEO

- [https://youtu.be/n7AZp\\_i7wJY](https://youtu.be/n7AZp_i7wJY)
- `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/n7AZp_i7wJY?ecver=1" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`





# **Haz de tu salud un hobby**

*Añade años a tu vida y vida a tus años*