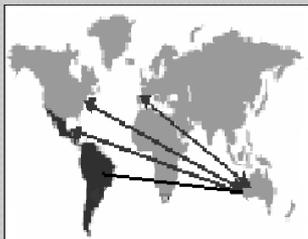




minutas

SSDHAA's
 newsletter
 Office Address:
 11 Kenyon Street,
 Fairfield NSW 2165
 Australia
 Ph: 9726 7130



Founded on the 5th April 1996

minutas
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : gladys_hitchen@optusnet.com.au

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 27 No.5 Mayo 2023

Ácidos grasos trans



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan la eliminación de los ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) para prevenir enfermedades no transmisibles, como cardiopatías coronarias.

El aumento del consumo de grasas trans (> 1% de la ingesta total de energía) se asocia a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria y de muerte por esta causa. La ingesta de grasas trans (AGT) es responsable de más de 500 000 muertes prematuras anuales por cardiopatía coronaria.

La eliminación de las grasas trans del suministro de alimentos se puede lograr a través de enfoques de políticas, incluido el uso de medidas legislativas o reglamentarias para limitar el contenido de AGT-PI a no más de 2 gramos por cada 100 gramos de grasas totales (es decir,

2%) en todos los alimentos, prohibir los aceites parcialmente hidrogenados, que son la fuente principal de AGT-PI; y / o una combinación de las dos políticas mencionadas anteriormente.

Datos clave

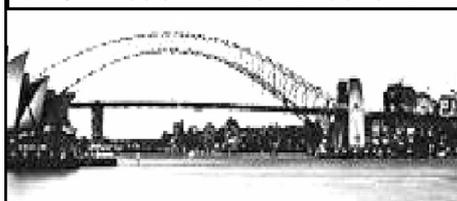
- Las grasas trans de producción industrial son compuestos artificiales nocivos que están presentes en diferentes alimentos, grasas y aceites.
- Las grasas trans obstruyen las arterias y aumentan el riesgo de cardiopatía coronaria.
- El aumento del consumo de grasas trans (> 1% de la ingesta total de energía) se asocia a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria y de muerte por esta causa.
- La eliminación de las grasas trans de los alimentos y su sustitución por alternativas más saludables es viable y está teniendo lugar en muchos países de ingresos elevados.

A escala mundial, la mejor estimación, obtenida con un método analítico integral, indica que 537.000 muertes por cardiopatías coronarias fueron atribuibles en el 2010 al consumo de AGT; de estas muertes, 160.000 ocurrieron en la Región de las Américas, 45% de ellas prematuramente

Un amplio conjunto de evidencia ha demostrado los efectos perjudiciales de los AGT en el metabolismo, así como la asociación entre la ingesta total de AGT y las cardiopatías coronarias. Sigue en pág.6

27 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2021-2023



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

Presidencia: Tunia López	Vice-Presidencia: Gladys Riley	Secretaría: Ana Verónica Valle D.	Tesorería: Ana Tudela
Coordinación Bienestar Social Maritza Postigo	Coordinación Actividad Física VACANTE	Coordinación Educación Josefina Llorente	Coordinación Prensa & Propaganda Aura López
VOCAL Heriberto López	VOCAL Lolita Bolaños	VOCAL Susana Suárez	VOCAL Ana Mateluna

Publicación gratuita.
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.
 Email:
 gladys_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.

PRESIDENCIA

Saludos cariñosos junto con los mejores deseos de paz física y mental, especialmente para los hermanos enfermitos o con diversos problemas. Estamos navegando a través del mes de mayo, mes de la Madre bendita y de nuestras madres terrenales; flores de cariño y recuerdos para las madrecitas que adornan y perfuman las moradas eternas.



VICE-PRESIDENCIA

Queridos asociados y amigos es mi deseo que se encuentren todos bien de salud. Yo sigo emocionada por la salida que tuvimos el Jueves 4 de Mayo 2023, fue realmente encantador ver tantas caras conocidas y también algunas nuevas, el crucero, la compañía y el almuerzo fueron muy lindos y el día se preste muy bien. Esperamos poder hacer otro paseo este año, Dios mediante. Cuídense y nos vemos el 27 de Mayo. Cariños



Gladys Riley, Vice-Presidente SSDHAA

Notamos con alegría que nuevas personas nos acompañan en nuestras reuniones, bienvenidas a todas y que las tengamos por mucho tiempo. La charla de Gladys sobre la osteoporosis fue muy educativa, a tomar mucha leche, la necesitamos para tener unos huesos fuertes, y para mejorar nuestra salud en general, incluir mucha fibra con nuestros alimentos para mejorar nuestra microbiota.

Nos vemos – si Dios quiere – el último sábado de mayo.

Reza por ustedes,

Tunia López, Presidente de la SSDHAA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN

Espero todos ustedes se encuentren muy bien de salud.

Otro mes que pasó y que rápido, el invierno nos llegó, y con el mucho frío, coman buenas sopas y abriguense.



SECRETARÍA

Apreciados asociados con respeto me dirijo a todos ustedes deseando que todos se encuentren bien, deseosos de asistir a nuestra reunión mensual educativa el 27 de Mayo, motivados para seguir aprendiendo como cuidar nuestra salud, adquiriendo valiosos conocimientos de los interesantes temas preparados por Gladys Hitchen, Acreditada Educadora en Diabetes. Temas que son de mucho beneficio para mejorar nuestra salud física y mental. Porque teniendo esta gran oportunidad, en cada reunión, siempre "aprendemos algo nuevo".



Bendiciones para todos.

Ana Verónica Valle, Secretaria, de la SSDHAA

Y ya que hablo de abrigarse, el mes pasado sábado 29 de abril, en el salón de Cabravale, al llegar me saqué mi chaqueta y la dejé en el respaldo de la silla en que estaba sentada pero cuando terminó la reunión del comité, allí ya no estaba, si alguien se la llevó por equivoco por favor me la dan, mi hija me la regaló para el Día de la Madre, por adelanto.

Esperando verles en la próxima reunión del 27 de Mayo.

Saludos.

Josefina Llorente,

Coordinadora de Educación SSDHAA

¿Qué corbata sale solo una vez?



E DITORIAL **¿ESTAMOS CUBRIENDO VUESTRAS EXPECTATIVAS?**

Hemos experimentado muy buenos momentos reencontrándonos en la última sesión educativa de abril. Vemos cómo las semanas terminan unas tras otras en forma casi acelerada.

Cada día se hace más apremiante el lograr mucho más en el poco tiempo que tenemos para todo. Esto incluye nuestras actividades las cuales se enfocan mayormente en la educación en salud con el toque cultural lingüístico que nos caracteriza.

Quisiéramos llegar a más personas en necesidad de aprender para poder mejorar su salud, sin embargo, parece ser una meta difícil de lograr. Hemos publicitado nuestros servicios a través de muchos años, hemos invitado personalmente a muchos de aquellos cuya educación en salud les traería mejorías y mejoras personales, y en muchos casos familiares, ya que quien vive en familia puede esparcir sus conocimientos a sus seres queridos, dentro de un ambiente sereno explicando los beneficios de alimentarnos apropiadamente sin descuidar el disfrute por la comida.

Quiero decir también, que la necesidad por educación en nutrición y salud la vemos constantemente reflejada en las dolencias crónicas que muchos experimentan o están en camino de desarrollar. La diabetes, enfermedad cardiovascular, la osteoporosis, el cáncer, las artritis, las enfermedades hepáticas, gastrointestinales y otras más, son el claro ejemplo de una pérdida de la oportunidad por prevenirlas.

Pienso que es una lástima, que habiendo tenido un servicio como éste, por 27 años, no hayan escuchado de él. Pero como dice el dicho popular, "más vale tarde que nunca", y aquí persistimos en ofrecerles servicios de educación en salud integral basada en una buena nutrición y estilo de vida.

No existe la dificultad con el idioma ni con la cultura, esta asociación puede cruzar esas barreras y ofrecer algo muy importante como es la generosidad, amistad, y apoyo entre unos y otros. ¿Por qué no aprovechar esta oportunidad? ¿Por qué no escuchar de ustedes qué otro servicio quisieran recibir? Quiero decirles, que estamos llanos a escuchar con todo respeto e interés, vuestras ideas y sugerencias. Los dejo con estas ideas en la esperanza de que el entusiasmo crezca y nos ayudemos más.

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates



COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su onomástico en los meses de Mayo y Junio!

MAYO

12 Agustín R Torales
18 Alberto Jaramillo
19 Lilia Infante
23 Marta Sergio
24 Victoria Monsalve
29 Luz García

JUNIO

01 Isabel Arellano
14 Alfonso Molina
21 Cronilda Cochachi



Estimados asociados y amigos les deseo se encuentren bien. Estamos entrando al invierno, por lo tanto hay que ser más cuidadoso con la salud, para evitar los resfríos, hacer más ejercicios, comer saludablemente, ser optimista y, leer la minuta para ver las recomendaciones de nuestra dietista.

Un gran abrazo a todas las mamás de esta linda asociación por el Día de la Madre. También les informo que el 04 de mayo tuvimos un paseo espectacular un hermoso barco en la bahía de Sydney. Mil gracias a las organizadoras.

Recordamos a las personas que por diferentes circunstancias han dejado de asistir, y si están o han estado enfermos, rogamos a Dios se encuentren mejor y pueden contactarse con nosotros, para así ver la forma de poder ayudarlos.

Próxima reunión del año 2023 será el 27 de Mayo a las 10:00 de la mañana.

Saludos,

Aura López,

Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.

**¿Juegas?
Palabras que llevan
"U" cómo segunda
letra.
Ejemplos:
MÚSICA-LUNA.**





COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Amigos y socios de este maravilloso grupo, quiero dar las gracias a todas las personas que compartieron el hermoso viaje en el Crucero Capitan Cook, donde disfrutamos de lindas vistas, exquisita comida y compartimos de agradables compañías.

A todas las Madres, Abuelas y Bisabuelas de esta gran Asociación con mucho cariño deseo hayan pasado un Bendecido Día de las Madres junto a sus seres queridos.

Ya se acerca el invierno y mis recomendaciones son:

- Abrigarse bien; gorra, guantes, bufanda y calcetines gruesos.
 - Consumir frutas y verduras, para mejorar las defensas del cuerpo.
 - Realizar ejercicios físicos; caminar, bailar, nadar, correr, gimnasia, etc..
 - Consumir abundante líquido.
 - No auto medicarse y
 - Asistir a las reuniones educativas mensuales de nuestra Asociación para la Diabetes y el Corazón.
- Su Coordinadora de Bienestar Social,

Maritza Postigo

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

Del grupo "WhatsApp"

de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Queridos amigos y asociados,

Se nos fue otro mes, y hemos seguido disfrutando de nuestra cercanía cibernética a través de este grupo. Los envíos diarios de saludos mañaneros y de buenas noches especialmente de nuestras queridas Merceditas Rivera y Lilia Infante, nos hacen sentir como se dice "en familia". Se siente muy cálido poder comunicarnos casi a diario, tanto que después del fin de semana, ya nos estamos extrañando.

Respecto a los juegos o ejercicios mentales, estos son bien recibidos por los mismos entusiastas que desde su comienzo durante la pandemia Covid-19, han aprendido a disfrutar de ellos, y han despejado la telaraña de los años en que no practicábamos este tipo de ejercicios. Cuánto bien nos hacen, porque nos despejan, y nos hacen producir millones de nuevas neuronas e interrelaciones entre ellas. Sigán practicándolos aunque no compartan los resultados.

Teléfono 0421 979 159 por si desean unirse al grupo.

Mándenme un mensaje haciéndome saber que quieren ser incluidos.

Un abrazo

Gladys Hitchen, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes

Maritza Postigo y Gladys Riley, organizaron un crucero en el Puerto de Sydney, este pasado 4 de mayo. Les agradecemos el excelente esfuerzo desplegado para brindarnos una tarde de mucha alegría.



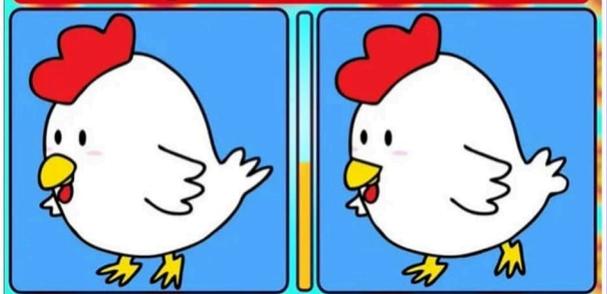
Busca la diferencia en menos de un minuto.



Todos somos muy inteligentes hasta que nos preguntan por la primera persona del singular del presente indicativo del verbo roer



El 86% NO pudo encontrar las 3 diferencias



PANORAMA GENERAL DE LA HIPERTENSIÓN

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (Más de 140/90 mmHg o más - valores en Australia). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata.

A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial.

El riesgo de hipertensión puede aumentar en estos casos:

- Edad avanzada
- Causas genéticas
- Sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Comer con mucha sal
- Beber demasiado alcohol



Hay cambios de hábitos, como tomar alimentos más saludables, dejar de fumar y practicar más actividad física, que pueden ayudar a reducir la tensión arterial, aunque algunas personas pueden necesitar medicamentos.

De la tensión arterial se dan dos valores: el primero es la tensión sistólica y corresponde al momento en que el corazón se contrae o late, mientras que el segundo, la tensión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.

Para establecer el diagnóstico de hipertensión se han de tomar mediciones dos días distintos y en ambas lecturas la tensión sistólica ha de ser superior o igual a 140 mmHg y la diastólica superior o igual a 90 mmHg.

Factores de riesgo

Entre los factores de **riesgo modificables** figuran las dietas malsanas (consumo excesivo de sal, dietas ricas en grasas saturadas y grasas trans e ingesta insuficiente de frutas y hortalizas), la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol y el sobrepeso o la obesidad.

Por otro lado, existen factores de riesgo **no modificables**, como los antecedentes familiares de hipertensión, la edad superior a los 65 años y la concurrencia de otras enfermedades, como diabetes o nefropatías.

Síntomas

La mayoría de personas hipertensas no tienen síntomas, aunque la tensión arterial muy alta puede causar dolor de cabeza, visión borrosa, dolor en el pecho y otros síntomas.

La mejor manera de saber si se tiene la tensión alta es tomársela. Si no se trata, la hipertensión puede causar enfermedades como insuficiencia renal, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

Las personas que tienen la tensión arterial muy alta (de 180/120 o más) pueden presentar estos síntomas:

- ♦ Dolor intenso de cabeza
- ♦ Dolor en el pecho
- ♦ Mareos
- ♦ Dificultad para respirar
- ♦ Náuseas
- ♦ Vómitos
- ♦ Visión borrosa o cambios en la visión
- ♦ Ansiedad
- ♦ Confusión
- ♦ Pitidos en los oídos
- ♦ Hemorragia nasal
- ♦ Cambios en el ritmo cardiaco

Si tiene usted alguno de estos síntomas y la tensión arterial muy alta, acuda de inmediato a un profesional de la salud.

La única manera de detectar la hipertensión es recurrir a un profesional de la salud para que mida nuestra tensión arterial. Se trata de un proceso rápido e indoloro que también podemos hacer nosotros mismos con un aparato automático, si bien es importante que un profesional valore el riesgo existente y los trastornos asociados.

Tratamiento

Hay cambios de hábitos que ayudan a reducir la tensión arterial alta, entre ellos:

- ♦ Tomar una dieta saludable y baja en sal
- ♦ Perder peso
- ♦ Practicar actividad física
- ♦ Dejar de fumar.

Si tiene usted la tensión alta, es posible que el médico le recomiende tomar uno o varios medicamentos para rebajarla hasta un nivel que dependerá de las otras enfermedades que padezca.

Deberá reducir la tensión hasta menos de 130/80 si tiene también:

- ♦ Una enfermedad cardiovascular (del corazón o un derrame cerebral)
- ♦ Diabetes (un exceso de azúcar en la sangre)
- ♦ Insuficiencia renal crónica
- ♦ Riesgo elevado de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Para la mayoría de las personas, el objetivo es una tensión arterial inferior a 140/90.

Hay distintos tipos de medicamentos que se suelen prescribir para reducir la tensión arterial:

Inhibidores de la ECA que relajan los vasos sanguíneos y previenen que se dañen los riñones, como el enalapril y el lisinopril.

Bloqueantes de los receptores de angiotensina II que relajan los vasos sanguíneos y previenen que se dañen los riñones, como el losartán y al telmisartán.

Antagonistas del calcio que relajan los vasos sanguíneos, como el amlodipino y el felodipino.

Diuréticos que eliminan el exceso de agua del cuerpo y reducen la presión tensión arterial, como la hidroclorotiazida y la clortalidona. Fuente: WHO

Nota importante:

No olvide consultar con su médico de familia (GP)

Alguien dijo



Alguien dijo que un niño se lleva en el vientre durante nueve meses. Ese alguien no sabe que un hijo se lleva en el corazón toda la vida.

Alguien dijo que toma unas seis semanas volver a la normalidad después de dar

a luz. Ese alguien no sabe que, después de dar a luz, la normalidad no existe.

Alguien dijo que se aprende a ser madre por instinto. Ese alguien nunca fue de compras con un niño de tres años.

Alguien dijo que de "buenos" padres salen hijos "buenos". Ese alguien piensa que un hijo viene con instrucciones y garantía.

Alguien dijo que las "buenas" madres nunca gritan. Ese alguien nunca vio a su hijo romper con una pelota la ventana del vecino.

Alguien dijo que no se necesita una buena educación para ser madre. Ese alguien nunca ayudó con una tarea de matemáticas de cuarto grado.

Alguien dijo que no se puede amar al cuarto hijo como al primero. Ese alguien no tuvo cuatro hijos.

Alguien dijo que se pueden encontrar en los libros las respuestas a todas las preguntas sobre cómo criar hijos. Ese alguien no tuvo un hijo que se metió un frijol en la nariz.

Alguien dijo que lo más difícil de ser madre es el parto. Ese alguien nunca dejó a su hijo en la escuela el primer día de preescolar (kindergarten).

Alguien dijo que una madre puede hacer su labor con los ojos cerrados y una mano atada a la espalda. Ese alguien nunca organizó la fiesta de cumpleaños de su hija.

Alguien dijo que una madre puede dejar de preocuparse cuando los hijos se casan. Ese alguien no sabe que el matrimonio agrega yernos y nueras al corazón de una madre.

Alguien dijo que el trabajo de una madre termina cuando el último hijo se va del hogar. Ese alguien no tiene nietos.

Alguien dijo que una madre sabe que su hijo la ama, así que no hay necesidad de decírselo. Ese alguien no es madre.

Alguien dijo que una madre no necesita de la comprensión y del "te quiero" del hijo. Ese alguien no

Estoy impresionado con la letra "J" a causa de un hombre que se llama Jesús, cuyo abuelo se llamaba Joaquin, criado por un hombre llamado José, de la tribu llamada Juda en la región llamada Judea y bautizado por un hombre llamado Juan, en un río llamado Jordán en la tierra llamada Jerusalén.
¿Impresionado?
Compártelo este día Jueves de este mes de Julio!

Enviado al Grupo WhatsApp, por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia.

es un hijo.

Celebración del día de la madre

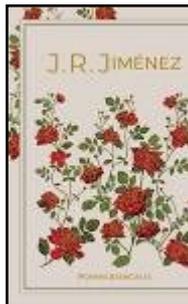
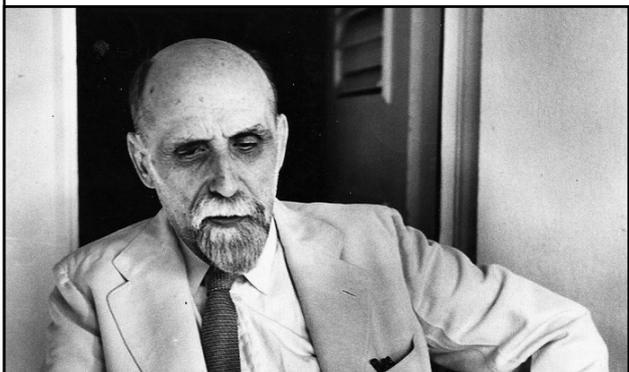
España y Portugal celebran el primer domingo de mayo el día de la madre. México, El Salvador y Guatemala lo celebran el 10 de Mayo, mientras que Estados Unidos, Chile, Colombia, Cuba, Ecuador, Perú, Uruguay, Venezuela, Puerto Rico y Honduras lo celebran el segundo domingo de mayo. Por otro lado, Paraguay lo celebra el día 15, Bolivia el 27 y Nicaragua el 30. En cambio, la República Dominicana lo celebra el último domingo de mayo

Hay países que lo celebran en otros meses, como por ejemplo, Argentina, que lo celebra el tercer domingo de octubre, Costa Rica, que lo festeja el 15 de agosto, o Panamá, el 8 de diciembre.

De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia Haydée Guanilo Paredes, Lima, Perú



Juan Ramón Jiménez (1881-1958)



Octubre

Estaba echado yo en la tierra, enfrente

*del infinito campo de Castilla,
que el otoño envolvía en la amarilla
dulzura de su claro sol poniente.*

*Lento, el arado, paralelamente
abría el haza oscura, y la sencilla
mano abierta dejaba la semilla
en su entraña partida honradamente.
Pensé arrancarme el corazón, y echarlo,
pleno de su sentir alto y profundo,
al ancho surco del terruño tierno,
a ver si con romperlo y con sembrarlo,
la primavera le mostraba al mundo
el árbol puro del amor eterno.*

Es uno de los renombrados poetas españoles, este poema Octubre es uno de sus más destacados, sin embargo,

Platero y Yo, su obra lírica y en prosa, fue la obra cumbre que publicó en 1914 teniendo muchas reimpresiones. Esta obra fue siempre parte de la Literatura Española estudiada en los colegios secundarios de Hispanoamérica.

En 1956, durante su estancia en Puerto Rico, la Academia Sueca le comunicó a Juan Ramón la concesión del **Premio Nobel de Literatura**, el cual no pudo recibir personalmente ya que su amada esposa la literata Zenobia Camprubí falleció a los pocos días del anuncio, lo que causó un gran impacto en su vida falleciendo el también dos años después.

Adolescencia

*En el balcón, un instante
nos quedamos los dos solos.
Desde la dulce mañana
de aquel día, éramos novios.*

*El paisaje soñoliento
dormía sus vagos tonos,
bajo el cielo gris y rosa
del crepúsculo de otoño.
Le dije que iba a besarla;
bajó, serena, los ojos
y me ofreció sus mejillas,
como quien pierde un tesoro.*

*Caían las hojas muertas,
en el jardín silencioso,
y en el aire erraba aún
un perfume de heliotropos.
No se atrevía a mirarme;
le dije que éramos novios,
...y las lágrimas rodaron
de sus ojos melancólicos.*



Platero y yo

Yo no soy yo



*Yo no soy yo.
Soy este*

*que va a mi lado sin yo verlo,
que, a veces, voy a ver,
y que, a veces olvido.*

*El que calla, sereno, cuando hablo,
el que perdona, dulce, cuando odio,
el que pasea por donde no estoy,
el que quedará en pie cuando yo
muera.*