

WakeMed Children's Rehabilitation

Manual para familias





Teléfonos importantes

Elaine Rohlik, Directora Ejecutiva de Servicios de Rehabilitación de WakeMed	919-350-8852
Beth Villena, Directora de Rehab Hospital	919-350-8864
Diane Gilewicz, Directora de Enfermería de Rehabilitación	919-350-6482
Laurie Leach, Directora de Neuropsicología	919-350-7879
Renee Patton, Gerente de Servicios de Enfermería de Rehabilitación (4E) ...	919-350-8970
Sally McMurray, Pediatra y Asesora Familiar	919-350-9980
Alisa Dunn, Gerente de Servicios de Terapia de Rehabilitación	919-350-6344
Jeanne Dibbert, Gerente de Administración de Casos de Rehabilitación.....	919-350-2945

Bienvenido a WakeMed Children's Rehabilitation



Mientras su hijo esté con nosotros, su recuperación y bienestar son nuestras preocupaciones principales. En la mayoría de los casos, los niños que vienen a WakeMed para una rehabilitación compleja después de una lesión o enfermedad traumática no se quedan en el hospital de rehabilitación para adultos. Tenemos un espacio de rehabilitación especial y cuartos exclusivos para ellos en WakeMed Children's Hospital, para que puedan disfrutar de los beneficios de una sala de juegos, su propio gimnasio para terapia y otros servicios.

WakeMed Rehabilitation Hospital es el centro más grande de su categoría en todo el estado y uno de los principales proveedores de servicios de rehabilitación en el sureste de Estados Unidos. Somos conocidos por nuestra experiencia en la rehabilitación y recuperación de pacientes con necesidades complejas como consecuencia de derrames cerebrales, lesiones de la médula espinal, lesiones cerebrales y lesiones ortopédicas. Trabajaremos juntos para aumentar la independencia de su hijo y para que pueda volver a hacer la mayor parte posible de las cosas que son importantes para él. Para lograrlo, nos centraremos en aspectos importantes de su hijo como persona: su estilo de vida, relaciones, aspecto, preferencias, personalidad, comportamiento, condición médica y capacidades físicas y cognitivas.

Nuestra filosofía de atención se basa en tres objetivos clave:

- Usar un enfoque de trabajo en equipo centrado en usted y su familia
- Diseñar un plan de atención que cubra las necesidades de su hijo
- Ayudar a su hijo a ser lo más independiente posible

Durante muchos años que llevamos ayudando a niños y adultos en el proceso de recuperación y rehabilitación, aprendimos mucho sobre las necesidades y expectativas de nuestros pacientes y sus familias. Aprendemos más con cada nuevo paciente y familia.

Si en algún momento durante la estancia de su hijo con nosotros tiene preocupaciones, preguntas o problemas, tenemos personas responsables de ayudarlo. Se asigna a un administrador de casos para coordinar los esfuerzos de su equipo de rehabilitación y actuar como defensor de los derechos de su hijo. Conocerá al administrador de caso de su hijo poco después de su ingreso. Su administrador de casos le dará un número de teléfono que pueda usar cuando necesite hablar de un problema o compartir una preocupación. Además, hable directamente con los miembros del equipo de atención de su hijo sobre cualquier cosa que lo preocupe. Si eso no es posible o cómodo para usted, puede pedir a su administrador de casos que se comunique con los miembros del equipo en su nombre. Lo importante es mantener líneas de comunicación abiertas y accesibles entre usted, su hijo y nuestro personal.

Por último, como directora ejecutiva de WakeMed Rehab, siento una responsabilidad personal de asegurarme de que cubrimos las necesidades de su hijo y las de usted. Tenga en cuenta que yo también estoy disponible para reunirme con usted o con sus familiares si es necesario. Puede comunicarse conmigo al 919-350-8852.

En nombre de todo el personal de WakeMed Rehab, les doy la bienvenida a usted y a su hijo a WakeMed Children's Rehabilitation y les deseo lo mejor.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink that reads "Elaine Rohlik". The signature is written in a cursive, flowing style.

Elaine Rohlik, PhD
Directora Ejecutiva
WakeMed Rehabilitation

Información útil

Acceso a la unidad

La seguridad de su hijo es la prioridad principal. Se entregará un código para el ascensor a los dos adultos que se quedarán con su hijo para que puedan tener acceso al cuarto piso del Children's Hospital. También se entregarán brazaletes de identificación a sus dos cuidadores aprobados que pasen la noche, que les permitirán entrar a la unidad 4E vigilada.

Alojamiento

Cada uno de nuestras habitaciones pediátricas tienen un sofá cama incorporado para que su estancia durante la noche sea más cómoda. Se le entregarán almohadas y mantas, avísenos si necesita algo más.

Comidas

Se lo ayudará a elegir la comida para su hijo para el día siguiente. Se llevarán bandejas de comida a la habitación de su hijo y se prepararán según sus necesidades dietéticas específicas. El horario general de la comida es:

- **Desayuno:** Servido antes de las 8 a.m.
- **Almuerzo:** Servido alrededor del mediodía
- **Cena:** Servida alrededor de las 5 p.m.

Si quiere traer comida de fuera para su hijo, háblelo con antelación con su enfermero. También se ofrece una bandeja de comida en cada comida para el familiar que esté en la habitación, pero también puede traer su propia comida.

Baño

Todas las mañanas y las noches, se ofrecerá asistencia para la higiene personal según sea necesario. El personal de enfermería ayudará con la higiene personal. Si los terapeutas determinan que su hijo puede tomar una ducha de forma segura, el personal de enfermería coordinará un horario con usted y su hijo.

Lavandería

Animamos a las familias a que se lleven ropa a su casa para lavarla. Si quiere lavar la ropa de su hijo en el lugar, hay una lavadora y secadora disponible en la sala familiar Ronald McDonald.

Estacionamiento

El estacionamiento es gratuito para los padres que se quedan con sus hijos en Children's Rehab. El P1 Parking Deck es el área de estacionamiento para visitantes más cercana y conveniente.

La sala familiar Ronald McDonald

La sala familiar Ronald McDonald está en la 4E, al otro lado del pasillo de la sala 4E01. Como padre, madre o tutor de un niño hospitalizado en el 4.º piso, puede usar esta sala de descanso, que incluye un área para sentarse, una pequeña cocina surtida con bocadillos y bebidas de cortesía, acceso a computadoras/Internet, lavadora y secadora, y una estación de carga de teléfonos móviles. Los voluntarios atienden esta sala según lo permitan los servicios, por lo general de 9 a.m. a 9 p.m.

iPad junto a la cama

Todos los pacientes de Children's Rehab tienen disponible un iPad que le permite acceder al expediente médico de su hijo. El objetivo principal del iPad es aumentar sus conocimientos sobre el estado de salud actual de su hijo, ayudarlo a tomar decisiones más informadas y ayudarlo a convertirse en un miembro activo del equipo de atención de su hijo. Algunas otras funciones especiales incluyen:

- **My Health:** Puede ver los signos vitales y las tendencias de forma inmediata, y algunos análisis de laboratorio después de un retraso de 12 horas.
- **MyChart:** Puede registrarse en MyChart, nuestro portal para pacientes. Puede acceder a MyChart desde su iPad que está junto a la cama.
- **Aprendizaje:** Puede completar, a su propio ritmo, las tareas educativas que envíe el equipo de tratamiento de su hijo. La educación que complete se guardará en la cuenta MyChart de su hijo para que pueda consultarla en el futuro.
- **Aplicación de traducción:** Los servicios de traducción en directo están disponibles de inmediato cuando los necesite desde su iPad que está junto a la cama.
- **Happening Soon:** Puede ver el programa de rehabilitación de su hijo y cuándo debe tomar sus medicamentos.
- **Note to Self:** Puede escribirse notas de recordatorio a sí mismo.
- **Otras actividades:** Menú del Café 3000, mapa del campus, lista de canales de televisión y más.

- **Visitas virtuales:** Puede conectarse de forma virtual con sus seres queridos usando las siguientes aplicaciones en los iPads de las habitaciones:

- > Google Duo
- > Google Hangouts
- > Facebook Messenger
- > Skype
- > WhatsApp
- > Zoom

Programa de terapia

El programa de terapia de su hijo comenzará oficialmente el día siguiente de su ingreso. Cada mañana su hijo recibirá un programa de terapia diario para prepararse para las actividades diarias. El personal lo ayudará a usted y a su hijo a ir y regresar de las citas de terapia. Los horarios de terapia programada se determinan para cada niño según sus necesidades. También trabajamos para respetar las preferencias de su hijo lo mejor posible. La mayoría de los días su hijo participará en un mínimo de tres horas de terapia.

Presentación de su equipo

Con WakeMed Rehab, usted y su hijo tienen a todo un equipo de especialistas en pediatría a su lado. El equipo incluye médicos de rehabilitación, hospitalistas pediátricos y enfermeros, auxiliares de enfermería, administradores de casos clínicos, terapeutas ocupacionales y físicos, especialistas en recreación terapéutica, especialistas en vida infantil e incluso nuestro perro Pistachio del centro Canine Companions for Independence. Según las necesidades específicas de su hijo, otros miembros del equipo pueden incluir un patólogo del habla y lenguaje, un neuropsicólogo o un psicólogo de rehabilitación. Los miembros del equipo trabajan juntos para desarrollar tratamientos diseñados para cubrir mejor las necesidades de su hijo.

Usted y su familia

Los miembros más importantes del equipo de tratamiento son su hijo y su familia. Les pediremos su opinión y siempre agradeceremos sus comentarios sinceros.

Atención médica

La atención médica está dirigida y ofrecida por médicos rehabilitadores certificados en medicina física y rehabilitación. Los ayudan proveedores de práctica avanzada (APP), incluyendo asistentes médicos (PA) y enfermeros de práctica avanzada (NP). El médico rehabilitador y el APP atenderán a su hijo todos los días

durante su estancia, por lo general a primera hora de la mañana. El APP es la principal persona médica que usted y su hijo verán durante el día. Según las necesidades de atención médica de su hijo, un médico pediátrico de asistencia hospitalaria (un médico que ofrece atención médica a los niños cuando están en el hospital) también puede visitar y dar atención a su hijo. Un médico rehabilitador está de guardia en las tardes y noches. Si es necesario, se ofrecen servicios de consulta médica y servicios médicos de emergencia las 24 horas del día.

Administración de casos clínicos

Nuestro administrador de casos clínicos pediátricos (CCM) es el líder del equipo y el enlace entre usted, su familia y el equipo de tratamiento. El administrador de casos clínicos lo ayudará a usted y a su familia con las preocupaciones personales, económicas, emocionales y sociales que puedan surgir como consecuencia de la enfermedad o lesión de su hijo. Por lo general, esto incluye la coordinación de los servicios con la escuela o el sistema escolar de su hijo. Además, trabajan para poner en marcha una orientación familiar y un plan de alta adecuado y seguro.

Atención de enfermería

Como miembros clave del equipo, los enfermeros trabajan en estrecha colaboración con otros miembros del equipo de rehabilitación para garantizar que se cubran las necesidades de su hijo. Están presentes las 24 horas del día, siete días a la semana, y ofrecen atención de enfermería, manejan temas médicos complejos, los informan a usted y a su hijo sobre su estado y le enseñan las competencias necesarias para tener el mejor rendimiento posible. Además, los auxiliares de enfermería, profesionales capacitados que trabajan bajo la dirección del enfermero, están aquí para ayudarlo a usted y a su hijo con las actividades diarias y otras necesidades de atención médica.

Terapia ocupacional

Los terapeutas ocupacionales (OT) ayudan a que su hijo aprenda a cuidar de sí mismo con terapia en las habilidades de la vida diaria, como bañarse, vestirse y afeitarse, así como la coordinación, la fuerza y el movimiento de las manos.

Fisioterapia

Los fisioterapeutas (PT) ayudan a mejorar la fuerza, equilibrio, coordinación, calidad del movimiento y movilidad funcional de su hijo, como moverse, caminar, desplazarse en silla de ruedas o subir escaleras, según sea el caso.

Terapia del habla

Los patólogos del habla y lenguaje ayudan a mejorar las competencias del habla, lenguaje, cognición (pensamiento), deglución y comunicación de su hijo.

Neuropsicología

Los neuropsicólogos son psicólogos con formación especializada en el funcionamiento del cerebro. Evalúan los cambios cognitivos (capacidad de pensamiento), emocionales y de comportamiento relacionados con una condición médica.

Psicología de rehabilitación

Un psicólogo de rehabilitación trabaja con personas con diferentes condiciones médicas o de salud crónicas para ofrecer intervenciones dirigidas a mejorar la salud y bienestar, independencia funcional y participación en funciones sociales.

Recreación terapéutica

Los especialistas en recreación terapéutica trabajan con su hijo en habilidades de ocio y reincorporación a la comunidad. Pistachio, un perro del centro Canine Companions for Independence, es un miembro importante del equipo de recreación terapéutica.

Dietista

Un dietista clínico está disponible para hacer evaluaciones nutricionales, modificar la dieta y dar orientación.

Atención espiritual

Nuestros capellanes están disponibles para reunirse con usted y sus familiares para ofrecerles apoyo espiritual y ayuda en la toma de decisiones.

Conferencia del equipo para mantenerlo informado

Conferencia del equipo junto a la cama

Todos los miércoles por la mañana, entre las 9 y las 9:30 a.m., el equipo que trabaja con su hijo irá a la habitación del hospital y compartirá brevemente cómo van las cosas. Es una oportunidad semanal para escuchar cómo está su hijo y en qué se centrará la próxima semana. Es una gran oportunidad para interactuar con todo el equipo. También se compartirá información sobre el alta.

Reporte de la conferencia del equipo

Además de hablar con usted sobre el progreso semanal de su hijo, recibirá un reporte escrito de la conferencia de equipo después de cada reunión semanal. El reporte se divide en las siguientes secciones.

Estado actual: Esta sección ofrece breves actualizaciones sobre su hijo en estas áreas:

- **Estado médico** (medicamentos, manejo del dolor, control de heces)
- **Movilidad** (moverse en la silla de ruedas o caminar, y cambiar de una superficie a otra)
- **Actividades diarias** (bañarse, vestirse y asearse)
- **Cognición/comunicación** (expresar y entender el lenguaje y la memoria, resolver problemas y ser consciente sobre la seguridad)
- **Tragar** (manejo de diferentes consistencias de comida y tragar de forma segura)

Objetivos del alta: Cada disciplina de terapia para la atención de su hijo trabajará con usted y su hijo para definir los objetivos sobre el progreso previsto durante la rehabilitación y ajustará estos objetivos según sea necesario. El propósito es prepararlo para la ayuda que usted podría tener que dar a su hijo en el momento del alta.

Información del alta: La duración prevista de la estancia o la fecha del alta se reevaluará cada semana y se le comunicará en el reporte semanal. También se incluirán recomendaciones sobre cuánta ayuda podría necesitar, además de recomendaciones de seguimiento para las necesidades de terapia y equipo médico.

Necesidades de desarrollo de los niños en el hospital

Es importante animar a su hijo a jugar y participar en actividades adecuadas para su desarrollo. El juego hace que el hospital dé menos miedo y también ayuda a su hijo a centrarse en las actividades y no en su enfermedad o lesión. Abajo encontrará algunos consejos para entender mejor por lo que vive su hijo según su edad y etapa de desarrollo, y lo que puede hacer para ayudarlo.

PREESCOLARES (3-5 años)

Actividades

- Colorear y dibujar
- Construir estructuras que representen cosas conocidas
- Mostrar sus creaciones o logros a otros
- Simular

Interacciones sociales

- Empieza a entender el concepto de normas y límites
- Todavía no puede entender las opiniones de otros
- Interpreta palabras y frases de forma literal, lo que causa malentendidos

Factores de estrés y temores frecuentes en el hospital

- Dificultad para separar la fantasía y la realidad y puede pensar que la hospitalización es un castigo
- Miedo a la separación
- Miedo a perder el control
- Miedo a lesiones o daños corporales

Qué puede hacer para ayudar

- Tranquilice a su hijo diciéndole que la hospitalización, los tratamientos y los procedimientos no son un castigo y que no ha hecho nada malo
- Sea honesto con su hijo y dé explicaciones claras
- Siga estableciendo límites normales y una estructura
- Participe en la atención de su hijo y felicítelo

EDAD ESCOLAR (6-12 años)

Actividades

- Hablar de sí mismos y de sus intereses
- Jugar cartas, juegos de mesa y videojuegos
- Juegos en grupo organizados
- Actividades enérgicas (baile, deportes, etc.)

Interacciones sociales

- Estar con amigos es cada vez más importante
- Siente orgullo del trabajo y busca el reconocimiento por sus logros
- Aprende a entender las perspectivas de otros
- Aprende normas de comportamiento adecuado y cooperación social

Factores de estrés y temores frecuentes en el hospital

- Dependencia y pérdida de la capacidad de hacer cosas por sí mismos
- Miedo a perder funciones corporales y a la desfiguración
- Preocupaciones por el dolor, la muerte y la discapacidad

Qué puede hacer para ayudar

- Preparación honesta para los procedimientos; dígame a su hijo si algún tratamiento o medicamento cambiará el aspecto o el funcionamiento de su cuerpo
- Enfaticé las cosas que su hijo SÍ puede hacer
- Permita que su hijo elija siempre que sea posible y anímelo a tomar decisiones sobre su atención
- Permita que su hijo explore el equipo y haga preguntas

Cómo prepararse para el alta

Criterios para el alta

Se dará de alta a su hijo de Rehab Hospital cuando cumpla cualquiera de los siguientes requisitos:

- Su hijo cumple sus objetivos o niveles de progreso en la rehabilitación como paciente hospitalizado
- Su hijo se beneficiaría de un programa de rehabilitación menos intensivo
- Su hijo está lo suficientemente bien como para recibir atención en un entorno de cuidados menos intensivos
- El equipo de cuidados intensivos de WakeMed tratarían mejor las necesidades médicas de su hijo
- Su hijo no tolera ni participa de forma costante en tres horas diarias de terapia

Educación y orientación de la familia

La educación de la familia se centrará en las capacidades actuales de su hijo y en las formas en que usted puede ayudarlo y apoyar su recuperación mientras esté en rehabilitación y en casa después del alta. Los temas de educación abarcarán todos los aspectos del funcionamiento de su hijo, incluyendo necesidades emocionales, problemas de desarrollo y comportamiento y necesidades educativas. Lo invitamos y animamos a ir a las sesiones de terapia con su hijo. Además, su administrador de casos clínicos trabajará para organizar una orientación familiar formal con usted y otros familiares para que pueda hacer preguntas y practicar el cuidado de su hijo. Queremos que usted y su familia se sientan seguros, cómodos y preparados cuando llegue el momento de dejar Rehab Hospital.

Pases diarios

Si se permite, su equipo de tratamiento puede recomendar que usted y su hijo vayan a casa con un pase de día antes del alta para practicar las competencias recién aprendidas. Los pases diarios se pueden usar los fines de semana entre las 10 a.m. y las 8 p.m., después de completar cualquier terapia programada. Un familiar u otro cuidador debe completar la orientación antes de que se autorice un pase.

Planificación del alta

Su administrador de casos clínicos trabajará con usted para definir los servicios de seguimiento más adecuados para su hijo. Le informará de las recomendaciones del equipo para la terapia y el equipo de seguimiento, y le presentará opciones de agencias y proveedores que puedan prestar servicios a su hijo. Cuando estén de acuerdo, su administrador de casos clínicos coordinará todo. La mañana del alta se entregará en la habitación de su hijo el equipo médico para que se lo lleve a casa. Se necesita su firma para aceptar este equipo. Tenga en cuenta que algunos artículos pueden generar costos de gastos de bolsillo que se pagarán en el momento de la entrega.

Coordinación con la escuela

Su administrador de casos clínicos también se asegurará de que las necesidades académicas de su hijo se cubran durante su estancia, reuniendo los expedientes escolares apropiados, comunicándose con la escuela de su hijo y comunicándole las recomendaciones para los servicios educativos continuos cuando su hijo esté listo para las actividades académicas.

Día de la Independencia



Justo antes del alta de Children's Rehab, su hijo celebrará su "Día de la Independencia". Se le pedirá a su hijo que haga todo lo que pueda hacer. Los miembros del equipo estarán cerca para evaluar y animar a su hijo, y lo animarán a hacer las tareas del día de la manera más independiente posible. Haremos especial ese día para su hijo y celebraremos estos logros.

Servicio de alta en farmacia

La farmacia de WakeMed ofrece un servicio a los pacientes que reciben el alta a casa que simplifica el proceso para obtener medicamentos. Si está interesado, puede avisarle al administrador de casos clínicos de su hijo y un coordinador de alta en farmacia se comunicará con usted para ocuparse de las necesidades de medicamentos de su hijo antes de que deje el hospital. Las recetas se entregarán en la habitación de su hijo, incluyendo los artículos de venta libre que quiera comprar. La farmacia acepta todos los principales planes de seguro de receta, ofrece muchos medicamentos a bajo costo y los pagos se pueden hacer por teléfono.

MyChart de WakeMed

Todos los pacientes tienen ahora acceso a MyChart de WakeMed, un portal en línea que permite ver partes clave de su expediente médico electrónico las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los padres y tutores de menores pueden obtener acceso de representante a la cuenta MyChart de su hijo. MyChart ahorra tiempo y le permite manejar mejor la salud de su hijo con un cómodo acceso a información clínica importante. Cualquier miembro del equipo puede ayudarlo a registrarse para obtener acceso como apoderado a la cuenta MyChart de su hijo con el iPad que está junto a la cama de su hijo, mientras él está en Rehab Hospital. Si no accede a MyChart mientras su hijo está en el hospital, las instrucciones para registrarse también estarán en las instrucciones de alta de su hijo, junto con un código de activación si todavía no lo tiene. También puede llamar al 919-350-2288 para que alguien lo ayude a registrar a su hijo en MyChart y obtener acceso de representante por teléfono.

Perfil médico personal

Lo animamos a que tenga actualizada la información médica personal de su hijo en un solo lugar. Podrá llevarla a las citas con el médico de su hijo o a la sala de emergencias y no tendrá que recordar toda esa información importante, como los nombres de los médicos de su hijo, los medicamentos que toma, su historia médica esencial y sus diagnósticos, cobertura del seguro, e información de contacto de emergencia. Existen varias opciones sobre cómo recopilar y almacenar esta información, según sus preferencias personales. Pida ayuda a su administrador de casos clínicos.

¿Come ALIMENTOS de varios colores?



¿Sabía que...?

- Las frutas y los vegetales están repletos de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra para ayudarlo a sentirse mejor.
- La recomendación es consumir entre 5 y 9 raciones de frutas y vegetales al día.
- Solo 1 de cada 10 americanos alcanza el objetivo.

¿Cómo puede lograr el objetivo?

- **Pruebe algo nuevo:** Comprar una caja de productos o visitar un mercado agrícola puede ser una forma divertida de probar nuevas frutas y vegetales.
- **Inclúyalos de forma sutil:** Agregue vegetales a los alimentos que ya come como sopas, salsas, guisos y licuados.
- **Coma alimentos de varios colores:** Un plato brillante y divertido luce muy bien, ofrece una gran variedad de nutrientes y puede ayudarlo a comer más frutas y vegetales.
- **Siga intentando:** La fruta dulce es fácil de querer, pero el sabor amargo de los vegetales puede hacer que comerlos sea todo un reto. Puede que a sus papilas gustativas les cueste más de una docena de intentos adaptarse, así que manténgase positivo y siga saboreando.
- **Coma bocadillos de forma más inteligente:** En lugar de chips o dulces, coma frutas y vegetales. Agregue proteínas como hummus o nueces para controlar el hambre.
- **Disfrute de un dip:** Pruebe vegetales crudos o ligeramente cocidos bañados en hummus, aderezo ranch hecho con yogur, manteca de maní, tzatziki o guacamole.
- **Compre todo:** Las frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados son buenas opciones. Cuando elija alimentos enlatados, busque fruta enlatada en agua o en su propio jugo, y vegetales bajos en sodio.
- **Mézclelos:** Quizás está cansado del brócoli al vapor u odia las coles de Bruselas blandas, pruebe cocinarlas de una manera nueva.

Refuerce el sabor con condimentos.

- **Caldos o consomé**
- **Hierbas de cocina:** albahaca, perejil, orégano, tomillo
- **Espicias:** comino, canela, paprika, pimienta
- **Vinagres:** balsámico, de manzana, de vino tinto
- **Otros ácidos:** jugo o ralladura de cítricos
- **Ajo, cebolla, jengibre, mostaza**

Pruébelos crudos o cocínelos de diferentes maneras

- Asados
- Salteados
- En microondas
- Al vapor
- A la parrilla
- A la plancha

Vegetales asados fáciles de preparar

Asar los vegetales es una excelente manera de realzar su sabor dulce natural. Casi cualquier vegetal queda bien asado, pero algunas ideas son: brócoli, zanahorias, coliflor, quimbombó, papas, tomates y zucchini. Pruebe una variedad de hierbas de cocina y especias como albahaca y tomillo. La siguiente es una receta sencilla:

1 libra de vegetales, picados uniformemente

2 cucharadas de aceite de oliva

1-2 cucharadas de vinagre balsámico o jugo de limón

1-2 dientes de ajo picados o 1-2 cucharaditas de ajo en polvo

Sal, pimienta y hierbas de cocina al gusto.

- Precaliente el horno a 400 grados.
- Combine todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar.
- Extienda los vegetales en una bandeja para hornear con papel aluminio o papel antiadherente.
- Ase los vegetales de 15-45 minutos, dependiendo del vegetal.
- Remueva después de 15 a 20 minutos para que los vegetales se cocinen de manera uniforme y verifique que estén listos. Los vegetales están listos cuando están suaves.

¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN EN TEMPORADA?



Otoño

Ajo
Arándanos rojos
Arúgula
Batatas
Bok Choy
Brócoli
Calabaza
Calabaza butternut
Calabaza de invierno
Calabaza espagueti
Coles de Bruselas
Coliflor
Chirivía
Granada
Hongos
Jengibre
Manzanas
Nabos
Nopal
Ñame
Peras
Piña

Remolacha

Rutabaga

Uvas

Invierno

Achicoria roja
Batatas
Bok Choy
Castañas
Coles de Bruselas
Chirivía
Dátiles
Grosellas rojas
Hongos
Jícama
Kale
Mandarinas
Manzanas
Nabos
Naranjas
Nopal
Ñame
Peras
Puerros
Rutabaga
Toronja

Primavera

Acelgas
Albaricoques
Alcachofas
Arúgula
Berro
Brócoli
Cebollín
Col gallega
Espárragos
Espinacas
Fresas
Guisantes con vaina
Guisantes dulces
Hojas de mostaza
Judías verdes
Limas
Maíz dulce
Mango
Melón honeydew
Naranjas
Piña
Remolacha
Ruibarbo

Verano

Ajo
Albaricoques
Arándanos
Berenjena
Calabaza amarilla
Caqui
Cerezas
Ciruelas
Chile jalapeño
Chile poblano
Duraznos
Frambuesas
Fresas
Frijoles lima
Fruta del dragón/Pitahaya
Guisantes verdes
Higos
Judías verdes
Kiwi
Limas
Maíz dulce
Melón cantaloupe
Melón honeydew
Moras

Nectarinas

Pepinos

Pimientos bell

Quimbombó

Rábanos

Sandía

Tomates

Tomatillo

Toronja

Uvas

Yaca

Zucchini

Todo el año

Aguacates

Apio

Cebollas

Col

Lechuga

Limones

Papas

Papayas

Pimientos bell

Plátanos

Zanahorias

Calabaza espagueti con albahaca y limón

1 calabaza espagueti
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo, picado finamente
1 limón, exprimido y ralladura de limón fresca
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
¼ de cucharadita de pimienta negra
Una pizca de sal

- Precaliente el horno a 400 grados F.
- Corte la calabaza espagueti a la mitad y a lo largo.
- Quite las semillas y colóquela en una bandeja para hornear con la parte plana hacia abajo. Unte con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
- Ase la calabaza durante 30-35 minutos hasta que las hebras se desprendan fácilmente de los lados.
- Mientras tanto, caliente una sartén a fuego medio-bajo. Agregue el aceite de oliva y saltee el ajo por 30 segundos. Añada sin dejar de mezclar el jugo de limón, ralladura de limón, sal y pimienta. Cocine a fuego lento y después apague el fuego.
- Use un tenedor para separar las hebras de la piel de la calabaza, póngalas en un tazón y revuélvalas suavemente con la mezcla de ajo.
- Opcional: Cubra con queso parmesano y nueces de Castilla tostadas.



Alimentos que refuerzan la función cerebral,
estimulan la memoria y mejoran la concentración

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



DESAYUNO



No olvide el desayuno. Es una de las comidas más importantes del día. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan se desempeñan mejor a nivel académico que quienes lo olvidan.

No les provoque a sus hijos (ni a usted mismo) un bajón a media mañana consumiendo un desayuno con alto contenido en azúcar.



- **Avena hecha con leche descremada y cubierta con frambuesas o arándanos.** La fruta es una gran fuente de antioxidantes, especialmente de vitamina C, y se ha demostrado que mejora la función cognitiva y protege el cerebro. La avena está enriquecida con fibra y vitaminas B que ayudan a dar a su cuerpo niveles de energía duraderos.

Cubra la avena caliente con canela y algunas nueces de Castilla picadas, o granola (vea la receta en la parte de atrás) para estimular un poco el cerebro con omega-3. Pruebe también estas opciones: fruta deshidratada y leche de soja, almendras fileteadas y un chorrito de miel, plátano fresco y una pizca de nuez moscada con leche descremada.



Endulce su avena con un poco de azúcar morena, salsa de manzana o jarabe de arce. Cuando sirva variedades de avena empaquetadas, no agregue azúcar (ya tiene suficiente).



- **Huevos revueltos con queso enrollados en una tortilla integral.** La colina de los huevos refuerza la memoria y la concentración.
- **Huevos duros.** Tenga siempre a la mano huevos duros como bocadillos o para un desayuno rápido con una pieza de fruta y un puñado de almendras.
- **Sándwich de huevo casero.** Ponga un huevo frito en un english muffin integral tostado y cúbralo con una rebanada de queso bajo en grasa.



Receta

TORRIJAS

receta adaptada de Mark Bittman

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 2 huevos | 1 cucharadita de canela molida (opcional) |
| 1 taza de leche descremada | Mantequilla o aceite neutro, según sea necesario |
| 1 cucharada de azúcar (opcional) | |
| 1 cucharadita de extracto de vainilla | |
| 8 rebanadas de pan de grano entero | |

Ponga una sartén grande a fuego medio-bajo mientras prepara la mezcla de huevo.

Bata ligeramente los huevos en un tazón amplio y agregue leche, azúcar, vainilla y canela.

Agregue aproximadamente 1 cucharadita de mantequilla o aceite a la plancha o sartén. Cuando la mantequilla se derrita o el aceite esté caliente, sumerja cada rebanada de pan en la mezcla para rebozar y póngalas en la plancha. Cocine hasta que estén bien doradas en cada lado, volteándolas cuando sea necesario, por no más de 10 minutos en total; puede que necesite subir un poco el fuego. Sirva de inmediato o mantenga caliente en el horno por hasta 30 minutos.

Cubra con salsa de manzana, yogur griego y bayas, o un chorrito de jarabe de arce puro.

Cocina

(continúa en la parte de atrás)



Alimentos que refuerzan la función cerebral, estimulan la memoria y mejoran la concentración

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO



ALMUERZO



- **Wrap de pavo/hummus.** Unte una tortilla de grano entero con hummus, ponga dos o cuatro rebanadas de pavo, agregue pimientos bell en rodajas y enrolle. Acompáñelo con yogur o una pieza de fruta.
- **Sándwich de manteca de maní/plátano.** Unte manteca de maní y plátanos rebanados sobre una rebanada de pan de grano entero. Incluya una taza de fresas y una taza de leche descremada para obtener una comida completa.
- **Ensalada de atún blanco en trozos sobre un English muffin de grano entero.** Mezcle el atún con yogur griego natural para un refuerzo de calcio y proteínas.



CENA



Esta comida ofrece otra gran oportunidad para incorporar alimentos para el cerebro. Intente que la mitad del plato sean vegetales de colores, 1/4 de cereales integrales y 1/4 de proteína magra.

- **Ensalada de espinaca.** Disfrute de una comida sin carne y prepare una ensalada con sus ingredientes nutritivos favoritos, como fresas, mandarinas, edamame, garbanzos y almendras fileteadas.
- **Hamburguesa de carne magra de res o pavo con verduras.** Cubra un bollo de grano entero con una hamburguesa de carne magra de res y decore con rodajas de tomate y espinacas salteadas. Esta comida tiene hierro, importante para la energía y concentración, y zinc para la memoria.
- **Albóndigas y espagueti.** Cubra la pasta de trigo integral con albóndigas de carne magra, salsa marinara y una pizca de queso parmesano. Complete su comida con una guarnición de brócoli al vapor.



Receta

GRANOLA DE CALABAZA CON MANTECA DE MANÍ

Rinde para cuatro porciones de 1/4 de taza

- | | |
|--|--|
| 2 cucharadas de manteca de maní natural y cremosa | 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla |
| 2 cucharadas de miel (si es posible, local) | 1 taza de avena |
| 1/4 de cucharadita de especias para pay de calabaza o canela | 1/4 de taza de pepitas (semillas de calabaza sin cáscara) |
| | 1/4 de taza de pasas, arándanos rojos deshidratados u otra fruta deshidratada de su elección |

Cocina

Precaliente el horno a 325 grados. Rocíe con spray antiadherente la bandeja para hornear galletas para cocinar y reserve. Mezcle la manteca de maní y la miel en una sartén a fuego medio. Remueva hasta que se mezclen bien y después apague el fuego (no tardará mucho). Agregue canela o especias para pay de calabaza y vainilla a la mezcla de manteca de maní y miel. Agregue la avena y las pepitas y remueva hasta que la avena esté completamente cubierta por la mezcla de manteca de maní. Distribuya la mezcla en la bandeja para hornear galletas que preparó y hornee durante 15 minutos o hasta que la granola esté ligeramente dorada. Deje enfriar hasta que la granola esté crujiente. Agregue las pasas u otras frutas deshidratadas. Guarde en un recipiente hermético.

BOCADILLOS



- **Rebanadas de manzana.** Agregue proteínas y grasas saludables sumergiendo la manzana en manteca de maní o de almendras.
- **Parfaits de yogur bajo en grasa.** En un vaso alto, ponga una capa de yogur con bayas (frescas, congeladas o deshidratadas), granola y nueces picadas (almendras o nueces de Castilla).
- **Mezcla de frutos secos.** Cereales de grano entero sin azúcar mezclados con arándanos rojos secos y almendras.

Reconsidere lo que bebe

Cambiar las bebidas azucaradas por agua puede reducir el consumo de calorías en un 10-13%.



Las bebidas azucaradas, como sodas y bebidas energéticas o deportivas, son la FUENTE

#1 DE AZÚCARES AÑADIDOS EN NUESTRA DIETA.



Una lata de 12 oz. de refresco normal tiene aproximadamente

150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDO.



BEBIDAS ENGAÑOSAS

Leche saborizada
Bebidas energéticas y deportivas
Sodas y té azucarados
Jugo azucarado

¿Sabía que...?

Tendría que comer 48 uvas para obtener la misma cantidad de azúcar en 1 taza de jugo de uva.

En lugar de bebidas azucaradas:

- Pruebe con una pequeña cantidad de jugo en agua simple o carbonatada.
- Beba té helados o calientes sin azúcar.
- Pida una bebida de café con ½ cucharada de jarabe.
- Coma fruta entera en lugar de beber jugo.



El agua puede ayudar a:

- Disminuir la velocidad con que se come y evitar los excesos.
- Que los riñones se mantengan sanos para que puedan eliminar los residuos de la sangre.
- Reducir el riesgo de sufrir condiciones como cálculos renales, dolores de cabeza y estreñimiento.

Saborice su agua con frutas, vegetales o hierbas de cocina. Disfrútela de inmediato o déjela reposar en el refrigerador o a temperatura ambiente. Pruebe un solo ingrediente o una de estas combinaciones:



- Limas rebanadas y frambuesas
- Trozos de piña y hojas de menta
- Limones rebanados y hojas de albahaca
- Moras y hojas de salvia
- Fresas y pepino rebanados
- Trozos de sandía y romero

¿Cuánto líquido es suficiente?

- La orina de color amarillo pálido o transparente indica una buena hidratación, mientras que la orina de color amarillo oscuro puede indicar deshidratación.
- La deshidratación puede provocar alteraciones en el estado de ánimo, concentración, estado de alerta y memoria a corto plazo.

¿Hace ejercicio?

La hidratación puede afectar el rendimiento, por lo que el consumo de líquidos es importante antes, durante y después del ejercicio.

- Elija agua para ejercicios de intensidad moderada que duren menos de 1 hora.
- Beba 2 vasos extra de agua por cada hora de ejercicio o actividad física extenuante.

Cambie los dulces



La mayoría de los americanos consumen casi **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**.

Esto es el **TRIPLE** del límite diario recomendado para mujeres y el **DOBLE** para hombres.

Según American Heart Association, "hay evidencia coherente de que el riesgo cardiovascular aumenta a medida que aumenta el consumo de azúcares añadidos".

Los azúcares añadidos no son los azúcares que se encuentran de forma natural en la fruta o en los productos lácteos, sino que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Agregamos azúcar durante el día: lo echamos en los cereales, en las bebidas, en los productos horneados y espolvoreamos en los postres.

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar añadido, pero se encuentra en todo tipo de alimentos, como los que se destacan abajo. Trate de que los dulces sean solo eso, un gusto especial en lugar de un alimento diario, y haga algunos cambios como estos para reducir el azúcar añadido en su día a día:



DESAYUNOS NO BALANCEADOS

- Barras energéticas y para el desayuno
- Granola
- Cereal con azúcar
- Avena endulzada

En su lugar, pruebe:

- Agregar fruta al cereal bajo en azúcar.
- Mezclar una pequeña cantidad de cereal dulce con una variedad baja en azúcar.
- Calentar la avena antes de endulzarla; los alimentos calientes pueden necesitar menos sabor que los fríos.



DULCES HELADOS

- Helado
- Yogur congelado
- Paletas de hielo con sabor a fruta
- Sorbete

Cambie por:

- Fruta congelada como los arándanos.
- Yogur natural o bajo en azúcar con fruta o mezclado en un licuado pequeño.



JARABES MUY DULCES

- Café de sabores
- Mezclas para bebidas
- Jaleas y mermeladas
- Jarabe para pancakes

Reduzca el jarabe:

- Sustituyendo la mitad del jarabe con fruta fresca o descongelada.
- Cubrir pancakes y waffles con fruta, yogur bajo en azúcar o manteca de maní.



PRODUCTOS HORNEADOS ENCANTADORES

- Pan y pasteles
- Pasteles, galletas dulces y pays
- Donas
- Bagels de sabores

Cuando hornee:

- Use la mitad de la cantidad de azúcar en una receta.
- Sustituya parte del azúcar con partes iguales de salsa de manzana sin endulzar.

Lea la etiqueta

- La información nutricional muestra cuántos gramos de azúcar se añadieron a un producto. Una cucharadita contiene 4 gramos de azúcar.
- Reduzca el azúcar añadido diario a
 - 24 g para mujeres y niños
 - 36 g para hombres
- La lista de ingredientes muestra los tipos de azúcar añadidos a un producto.
- Los azúcares como néctar de ágave, miel, melaza, azúcar orgánico y jarabe de arce se consideran azúcar añadido.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	230
Calories	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 5g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	8%
Includes 10g Added Sugars 20%	
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Aunque el azúcar puede resultar útil para cocinar (puede ablandar los productos horneados, mejorar los sabores ácidos y equilibrar los amargos, ácidos y picantes), experimente con extractos y especias como estos para realzar el sabor de los alimentos:

Extractos: almendra, vainilla, limón, lima

Especias: canela, nuez moscada, jengibre, pimienta de Jamaica



Aproveche al máximo sus entrenamientos

Hacer ejercicio puede parecer un poco intimidante al principio, pero saber algunos consejos clave lo ayudará a aprovechar al máximo su entrenamiento.

- Para que su entrenamiento sea más efectivo, su objetivo debe ser entrenar duro, pero no demasiado. Si su actividad es demasiado intensa, probablemente se cansará en los primeros 5-10 minutos. Una buena regla general es sudar un poco, respirar más fuerte y sentir que su corazón bombea más rápido. Si puede cantar su canción favorita mientras hace ejercicio, no se está esforzando lo suficiente. Si no puede hablar, está entrenando demasiado.
- Diferentes tipos de actividad trabajan diferentes áreas de nuestro cuerpo, y tienen diferentes beneficios. Trate de hacer al menos 60 minutos de ejercicio cardiovascular/aeróbico al día, y trate de fortalecer los músculos y los huesos 3 veces por semana.
- No olvide hacer estiramientos después del ejercicio. Los estiramientos hacen que los músculos sean más flexibles, evitando así dolores y lesiones.

> Ejercicio cardiovascular/aeróbico

¿En qué consiste? Ejercicio que fortalece el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio y mejora la resistencia.

¿Cuánto? Más de 60 minutos al día.

¿Qué debo hacer? Sus actividades deben ser principalmente ejercicios de intensidad moderada o vigorosa. Manténgase en la zona azul que se muestra abajo.

Nivel de intensidad	Índice de esfuerzo percibido	Ejemplos de actividades
	(0-10, o equivale a quedarse sentado en el sofá y 10 a entrenar tan duro como pueda imaginar)	
Bajo	3-4	Caminar lento, bailar lento, ping-pong, estiramientos suaves, jardinería, golf, pescar, jugar a la pelota
Moderado	5-6	Caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta, patinar, bailar, yoga, trabajar en el jardín, pasar la aspiradora, deportes Wii Fit, máquinas elípticas y de remo, tenis, saltar en un trampolín
Vigoroso (Alto)	7-8	Correr, saltar la cuerda, artes marciales/kickboxing, aeróbic, power yoga, fútbol soccer, baloncesto, juegos intensos como el pilla-pilla, bicicleta estática, Zumba

> Ejercicio de fortalecimiento muscular

¿En qué consiste? Ejercicio que desafía a los músculos y los fortalece.

¿Cuánto? 3 días a la semana (como parte de los más de 60 minutos diarios).

¿Qué debo hacer? Debe hacer de 1 - 3 series de cada ejercicio, trabajar todos los grupos musculares principales y hacer de 12 a 15 repeticiones. Asegúrese de no levantar pesas demasiado pesadas. Si no puede hacer 8 repeticiones, el peso es demasiado excesivo. Si puede hacer 20 repeticiones o más, el peso es demasiado ligero. Consulte la siguiente tabla de ejemplo.

Parte del cuerpo Ejemplos de ejercicios

Pecho	Flexiones, plancha, flexión de pecho con mancuernas
Espalda	Flexiones, plancha, remo inclinado, vuelo posterior, Superman
Hombros	Flexiones, plancha, prensa por encima de la cabeza, elevaciones laterales
Brazos	Flexiones, plancha, flexiones de bíceps, contragolpe de tríceps
Abdominales	Plancha, abdominales, abdominales cruzados, elevaciones de piernas
Piernas	Sentadillas, zancadas, extensiones de piernas, flexiones de piernas, elevaciones de muslos externos, elevaciones de muslos internos, extensiones de cadera (patadas de burro)

› Ejercicio para fortalecer los huesos

¿En qué consiste? Ejercicio que involucra algún impacto, que ayuda a que sus huesos se fortalezcan.

¿Cuánto? Se deben incluir actividades para fortalecer los huesos al menos 3 días a la semana (como parte de los más de 60 minutos diarios).

¿Qué debo hacer? Estos ejercicios incluyen actividades de mayor impacto como correr, saltar la cuerda, hacer saltos de tijera, etc. Solo asegúrese de incluir estas actividades de mayor impacto un par de días a la semana.

› Estiramiento

¿En qué consiste? Los estiramientos ayudan a que nuestros músculos sean más flexibles.

¿Cuánto? Haga estiramientos todos los días para mejorar la flexibilidad y reducir el dolor y la posibilidad de lesiones.

¿Qué debo hacer? Ejercicios como tocarse los dedos de los pies o extender los brazos por encima de la cabeza, yoga, artes marciales, gimnasia y baile

Mantenernos activos nos ayuda a equilibrar nuestra energía y a mantener un peso saludable.

* Para perder 1 libra por semana, tendría que quemar 500 calorías al día *

Para quemar 500 calorías:

Correr o trotar 50 minutos
Bicicleta > 10 mph 50 minutos
1 hora de vueltas de natación
1 hora de aeróbicos
70 minutos de caminata rápida
80 minutos de baloncesto
90 minutos de baile
80 minutos de senderismo

Para consumir 500 calorías:

Dos sodas de 20 oz.
2 ½ paquetes de crackers
3 oz de chips (3 bolsas pequeñas)
Hamburguesa y papas fritas pequeñas
70 gomitas
10 galletas Oreo
Dos paquetes de Reese's o Kit Kat
Un batido de leche mediano



Consejos para prevenir caídas

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD EN CASA



Ejercicio

- Haga ejercicio con regularidad para aumentar su fuerza y mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Pregunte a su médico qué ejercicios son seguros para usted.

Tómese su tiempo

- Consulte a un oftalmólogo para que le revise la vista. Una mala visión puede aumentar la probabilidad de caídas.
- Use lámparas de noche para iluminar el camino entre la habitación y el baño.
- Encienda las luces antes de subir las escaleras. Los interruptores deben estar en ambos extremos.



Tome sus medicamentos de forma adecuada

- Si sus medicamentos le causan mareos o desequilibrio, contacte a su médico.
- Haga una lista de todos los medicamentos de venta libre y con receta que toma y llévela (o los frascos) a la consulta para que el médico pueda verificar si tienen efectos secundarios o pueden interactuar con otros medicamentos.
- Pida a su médico o farmacéutico que revise todos los medicamentos que está tomando. Algunos pueden afectar el equilibrio y la coordinación.



Deje libre el camino

- Quite del piso los objetos con los que pueda tropezar en áreas de paso y escaleras.
- En invierno, mantenga libre de nieve y hielo las aceras, escalones exteriores y pasillos.

Resbaladizo cuando está mojado

- Use tapetes de baño antideslizantes para evitar resbalones y caídas en bañeras y duchas.
- Deben instalarse barras para sujetarse en todos los baños junto a bañeras, duchas e inodoros.
- Limpie de inmediato los líquidos derramados, incluso unas pocas gotas pueden provocar un resbalón.



Las alfombras pueden provocar que se caiga

- Quite las alfombras o use una base antideslizante, y aplane todos los pliegues y arrugas.
- Si la alfombra está doblada, arrugada o rasgada, sustitúyala o repárela.

Camine con cuidado

- Use pasamanos resistentes y fáciles de agarrar en ambos lados de las escaleras.
- Use zapatos resistentes, bien ajustados, de tacón bajo con suela antideslizante. Son mucho más seguros.

Piense antes de beber

- El alcohol afecta su equilibrio, lo que aumenta la probabilidad de caídas.
- Cuando se toma alcohol con algunos medicamentos puede haber efectos secundarios peligrosos. Consulte a su médico para ver si un consumo moderado es seguro para usted.





WakeMed Health & Hospitals • www.wakemed.org

Raleigh Campus • Cary Hospital • North Hospital
Apex Healthplex • Brier Creek Healthplex • Garner Healthplex • Raleigh Medical Park
Outpatient Rehabilitation Facilities • Home Health • WakeMed Physician Practices

© WakeMed Public Relations, April 2023