



BACKPACK NEWS TEENS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (ADOLESCENTES)

Febrero es el mes del corazón

El corazón es uno de los órganos más importantes del cuerpo y es importante mantenerlo saludable y fuerte. Comenzar temprano con los hábitos saludables te brindará beneficios para toda la vida.

• **Haz actividad física todos los días.**

¡Establece un momento todos los días y comienza a moverte! Sal a caminar, patinar sobre hielo o andar en patineta, haz natación, haz un muñeco de nieve o juega a las escondidas. Encuentra ejercicios que te parezcan divertidos y pídeles a tus amigos que te acompañen.

• **Elige alimentos nutritivos saludables.**

Puede ser difícil elegir buenos alimentos cuando no tienes mucho tiempo o tus amigos van a comprar comida rápida. Intenta comer alimentos de todos los colores del arcoíris para obtener vitaminas y nutrientes, procura disminuir el azúcar y los bocadillos con grasas y opta por agua en lugar de bebidas gaseosas o energizantes.

• **Limita el tiempo de pantalla.**

El tiempo de pantalla excesivo puede llevar a un estilo de vida sedentario y a aumentar de peso. Fomenta el movimiento y la actividad como alternativa.

• **Prioriza el sueño.**

Los adolescentes (13-18 años) necesitan de 8 a 10 horas de sueño por cada 24 horas. Intenta ir a dormir a la misma hora todas las noches, crea una rutina relajante antes de ir a la cama y limita los dispositivos electrónicos en la habitación para fomentar los buenos hábitos de sueño.

Experiencia de la enfermera escolar

De Katie Paul, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Cambridge:

"Si vives hasta los 80 años, tu corazón habrá bombeado 50 millones de galones de sangre. ¡No hay duda que debemos cuidar muy bien nuestro corazón! Tener una dieta que incluya muchas frutas y verduras (lo siento pero las patatas fritas no cuentan) es otra excelente forma de cuidar tu corazón. Intenta incluir al menos una fruta y verdura en cada comida".

RCP solo con las manos

La reanimación cardiopulmonar (RCP) que se realiza solo con las manos tiene 2 pasos y puede salvar una vida.

Si alguien colapsa y sospechas que su corazón se ha detenido, los 2 pasos son:

1. **Llamar al 911**
2. **Presionar fuerte y rápido en el centro de su pecho**

Puedes encontrar más información sobre RCP solo con las manos en <https://cpr.heart.org/en/cpr-courses-and-kits/hands-only-cpr>

Encuesta sobre el corazón

Completa esta divertida encuesta educativa y aprende más sobre tu corazón y todas las cosas geniales que hace por ti. (Las respuestas están al final).

Pregunta 1: ¿Cuántas cavidades tiene el corazón?

- A. 6
- B. 5
- C. 4

Pregunta 2: El sonido del latido del corazón es producido por:

- A. La sangre que va en la dirección incorrecta
- B. El cierre de las válvulas
- C. El corazón omitiendo latidos

Pregunta 3: Puedes mantener fuerte tu corazón:

- A. Si comes caramelos con forma de corazón
- B. Si haces actividades como jugar al aire libre, andar en bicicleta y nadar
- C. Si fumas

Pregunta 4: Estos son los conductos que llevan la sangre de regreso al corazón:

- A. Arterias
- B. Venas
- C. Tubos

Pregunta 5: Las aurículas son las cavidades "de arriba" del corazón y estas son las cavidades "de abajo":

- A. Válvulas
- B. Sangre
- C. Ventrículos

P1: C ; P2: B ; P3: B ; P4: B ; P5: C

<https://kidshealth.org/en/kids/csquiz.html#catheart-activities>