

**Salud**

El calcio es mejor asimilado en comidas

■ PÁGINA 4B



# vivir

**LOS CUBRIREMOS**  
 Parkland HEALTHfirst  
 Parkland KIDSfirst  
 Your Trust STAB Program Partner  
 Affordable Health Insurance For Your Kids  
 Llame 1-888-672-2277 Llame 1-888-814-2352

## TU SALUD



FOTOS: JUAN GUAJARDO/AL DÍA

La instructora Toni Juárez (centro) guía a sus estudiantes de zumba durante una rutina de mucha energía. La zumba combina la música latina con el ejercicio.

# Zumbando de salud

Por LORENA FLORES/Al Día

## EL EJERCICIO TAMBIÉN PUEDE SER DIVERTIDO

**H**acer ejercicio a diario puede sonar como una tarea muy pesada para empezar a realizar en una edad adulta, pero ya son muchas las personas que han descubierto que no resulta tan pesado si lo hacen a través de zumba.

“Te permite bailar, divertirse, crear tus propias rutinas y combinarlas con el ejercicio. Lo encuentro muy divertido, creo que la gente no lo siente como ejercicio, pero es una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular”, explica Linda Ramos instructora de zumba en Ladies Workout Express del 3128 de Forest Lane en Dallas, donde imparte estas clases desde hace siete meses.

El furor por la Zumba llegó a Estados Unidos a través del colombiano Beto Pérez hace algunos años.

Pérez se unió a los empresarios Alberto Perlman y Alberto Aghion y con ellos creó todo un concepto, que combina música latina y ejercicios, que lanzaron por todo el mundo.

Linda Porras, propietaria de Ladies Workout Express junto con su marido y también instructor de Zumba Edgar Porras, se enteró de esta opción de ofrecer este servicio en su gimnasio y se interesó tanto que viajó a Oklahoma para certificarse como instructora de esta especialidad.

“Es un tipo de ejercicio que te pone feliz”, dice sobre el porque la atrajo este concepto que empezó a ofrecer sólo tres veces por semana en agosto del 2006.

Hoy en día las clases de zumba son tan populares que tiene 18 clases a la semana, incluyendo zumba para niños, con un aproximado de 26 a 32 participantes.

**Como en la fiesta**

Al ritmo de éxitos de salsa, merengue, reggaetón y hasta baladas de Chayanne, las partici-



Marian Petria se mueve al ritmo de la música durante una rutina de zumba.



Uno de los beneficios extras de la zumba, es que además de bajar de peso, la gente se siente muy contenta después de las rutinas.

**anímate**

Para más información sobre las clases de zumba  
 Visita [www.lweofdallas.com](http://www.lweofdallas.com) o [www.zumbadallas.com](http://www.zumbadallas.com)

pantes de la clase de zumba pasan 45 minutos donde, de acuerdo con Linda Porras, no existe nada más importante, sus alumnas no podrían estar más de acuerdo.

“Me encanta cómo se desestresa uno, porque (uno llega) con mucho estrés y sale más relajado. Aparte, he perdido peso”, dice Rocío Mújica, de 31 años y residente de Dallas.

Ella comenzó a tomar las clases de zumba desde noviembre y hasta la fecha ha perdido 15 libras.

“Aun y que sufro de la tiroides, pero he bajado, he bajado pura grasa”, dice Mújica, quien trata de tomar las clases tres o cuatro veces por semana.

Elizabeth González llegó por recomendación de su mamá a las clases y ahora lleva tres meses tratando de asistir diariamente.

“Más que nada yo no estaba haciendo ningún ejercicio y empecé a venir y me empecé a sentir bien”, dice González, que es ama de casa y tiene una hija que la acompaña y la espera en el área de niños del gimnasio.

A través de los movimientos que se realizan con la zumba no solamente se queman calorías, sino que se adquiere una mejor condición.

“Ahora tengo mayor resistencia, mucho más condi-

Vea TOQUE en la página 3B

## AGUA SEGURA

Luis López disfruta de sus años de retiro y uno de sus pasatiempos predilectos es tener de visita a sus nietos, sobre todo en la piscina.

“A ellos les encanta nadar, jugar en el agua y también correr alrededor de la alberca”, asegura el hombre.

Sin embargo, López impuso reglas muy estrictas para disfrutar de este momento. Reglas que no son sólo para los niños.



VISITA AL PEDIATRA ANDREA REGA

“Siempre un adulto debe supervisar a los niños que están dentro y fuera del agua”, señala.

Pero no todos toman esta precaución.

De acuerdo con la comisión para la seguridad de los productos de consumo en Estados Unidos (CPSC), cada año unos 260 niños menores de 5 años

mueren ahogados en piscinas.

Arlene Flecha, de la CPSC, dice que las personas creen que cuando un niño cae al agua van a escuchar gritos.

Nada es más falso que esa creencia. Cuando un pequeño cae al agua lo hace silenciosamente y todo pasa muy rápido.

Para reducir ahogamientos, la comisión recomienda instalar cercas alrededor de la alberca, usar cubiertas sobre ella, colocar alarmas en las puertas que dan hacia el jardín y evitar dejar en el agua objetos que llamen la atención del niño, como pelotas.

Yo incluiría también la regla estricta que Luis tiene en su casa. Recuerda que sólo se necesita una pulgada de agua para que el niño se ahogue.

El peligro también es para piscinas de plástico e inflables.

Otra recomendación de la Comisión es que si alguno de tus hijos desaparece y tienes una piscina en casa, ese es el lugar donde primero deberías buscar.

## Los países pobres no se salvan

**Cáncer, diabetes, trastornos cardiacos y otros males típicos del mundo desarrollado serán comunes en el Tercer Mundo desde el 2015**

ASSOCIATED PRESS

Washington — El cáncer, la diabetes, la obesidad y los trastornos cardiacos —enfermedades crónicas en las naciones acudadas— serán las principales causas de mortalidad en los países pobres para el 2015, aseguró el Banco Mundial.

Esas dolencias reemplazarán las enfermedades que son las principales causas de muerte, enfermedades contagiosas como el paludismo, el sida y la tuberculosis, agregó.

En un informe sobre enfermedades no contagiosas, el banco dijo que los gobiernos en esos países debían reconocer la carga que esta tendencia les impondrá y prevenirla invirtiendo en medicina preventiva y preparándose para las nuevas presiones que ejercerá sobre sus presupuestos y sistemas de salud.

## DIABETES TIPO 2

La diabetes tipo 2, la forma más común, generalmente aparece en adultos, con frecuencia en la edad madura. La diabetes tipo 2 se relaciona a menudo con la obesidad; se puede retrasar su inicio o controlarla con dieta y con ejercicio. (La obesidad y la falta de actividad física son dos factores de riesgo para la diabetes tipo 2). En forma leve, puede pasar desapercibida por muchos años. La diabetes no tratada puede resultar en problemas médicos serios, incluyendo las enfermedades cardiovasculares.



**Cardiólogos Hispánicos**  
 Dr. Alfredo Jiménez  
 Dr. Carlos Velasco

**Perfil del paciente con diabetes tipo 2**

La diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva que se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina y no utiliza eficientemente la insulina que produce (un fenómeno conocido como resistencia a la insulina). La diabetes contribuye a unas 200,000 muertes por año en los Estados Unidos. Sin embargo, muchas personas con diabetes tipo 2 no se dan cuenta que tienen la enfermedad y que ya pueden haber desarrollado varias complicaciones asociadas con la misma.

Llámenos al **214-826-6044**  
 y le daremos una cita para ayudarle en su idioma.

**3600 Gaston Ave.  
 Ste. 851  
 Dallas, TX 75246**

Afiliados a BAYLOR HEART & VASCULAR HOSPITAL

Fuente de información:  
[americanheart.org](http://americanheart.org)



**NORTH TEXAS HEART CENTER**



# Sin Prisa

## BALDO

Por HECTOR CANTU y CARLOS CASTELLANOS



## LA CUCARACHA

Por LALO ALCARAZ



## CONDORITO

Por PEPO



## cumpleañeros



- Lindsay Lohan, actriz, 21
- Ron Silver, actor ("West Wing"), 61
- Michelle Branch, cantante, 24
- Ashley Tisdale, actriz ("High School Musical"), 22

## santoral

- Hoy se festeja a Vidal, Otón, Urbano, Félix, Bernardino, Martiniano y Eutiquiano.
- Felicidades a quienes cumplen años.
- Mañana se festeja a Tomás, Berta, Marcial, Anatolio, Aparicio, Heliodoro, Eulogio, Tifón y Jacinto.
- Han transcurrido 183 y faltan 182 para que finalice el año.

SUN

**Southern Medical Family Clinic, Inc.**  
Localizada en Carrollton, Texas

- **Medicina familiar.** Aceptamos la mayoría de los seguros médicos, planes, efectivo, tarjetas de crédito, medicare y medicaid.
- **Farmacia.** Nuestra farmacia cuenta con la mayoría de los medicamentos que recetamos y medicamentos para los que no se necesita receta. Aceptamos la mayoría de los seguros, planes, efectivo, tarjetas de crédito, medicare y medicaid.
- **Solución Láser.** El más avanzado tratamiento con Láser.
- **Rayos X.**
- **Terapia Física.**
- **Vibraderm y Genesis.** Tratamiento de rejuvenecimiento de todo el cuerpo.

• Remoción de manchas  
• Remoción de venas  
• Remoción de acné  
• Remoción de manchas de sol  
• Remoción de bello  
• Venas faciales  
• Venas de las piernas (Azuladas y rojizas)

1927 E. Belt Line Rd. Suite 146 • Carrollton, TX 75006 • Cerca de Josey Lane.  
Tel. 214-731-3027 • Fax. 214-731-3033 • Correo electrónico: sfp\_smfc@yahoo.com

Pierda **PESO** con la **ACUPUNTURA**

- Sin dietas • Sin ejercicios
- Sólo se requiere un tratamiento de \$75
- Una minúscula grapa de acero inoxidable es colocada en el centro de la oreja. Esta grapa se encarga de sedar los nervios de la oreja creando la sensación de estar satisfecho y ayuda a perder el apetito.
- Nuestros pacientes reportan haber perdido de 10 a 40 libras de peso.

Dr. Tinghui Li  
972.423.5008  
700 Alma Drive, Suite #137, Plano, TX 75075

**Dr. Rafael A. Rodriguez**  
Especialista de Medicina Interna

- Diabetes
- Calambres
- Artritis
- Agruras
- Dolor de Pecho
- Problemas de Orina
- Enfermedades del Pulmón
- Problemas del Estómago
- Problemas de Sueño
- Enfermedades de las Uñas
- Alergias
- Dolores de Cabeza
- Dolores de Espalda
- Asma
- Mareos
- Alta Presión
- Fatigado
- Náuseas
- Ansiedad
- Cáncer

**Aceptamos Pacientes Nuevos**  
**Aceptamos Medicare**  
**y Seguros Privados**

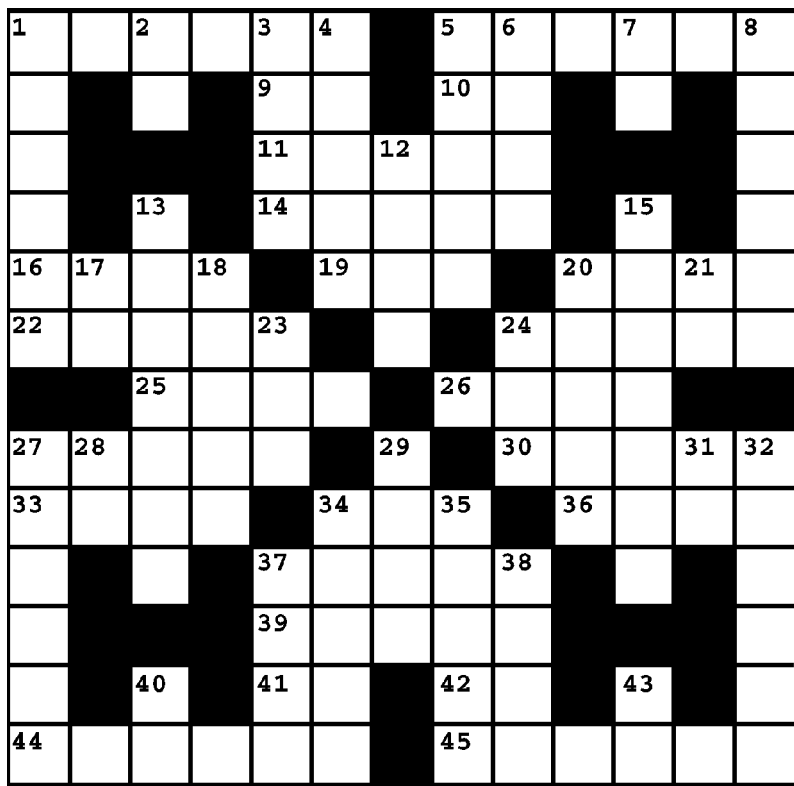
929 N. Galloway  
Suite 220  
Mesquite, TX 75149  
**972-216-5400**

## crucigrama

Por MARICARMEN

### HORIZONTAL

- Río de Sur América.
- A más de esto o aquello.
- Del verbo ir.
- Preposición inseparable.
- Principal.
- Ciudad de Bolivia.
- Divino, en poesía.
- Terminación de participio.
- Ciudad de Arabia.
- Diminutivo de ala.
- Placer.
- Entre los antiguos, poema en honor a Apolo.
- Del verbo amar.
- Condimiento, aderezo.
- Plaza pública en las ciudades griegas.
- Punto de un río donde por su poca profundidad, puede atravesarse a pie.
- Sufijo numérico.
- Plantigrados.
- Arácnido traqueal
39. Canoa para regatas (pl).
- Del verbo ser.
- Otorga.
- Obediente.
- Uno de los dioses del antiguo Egipto.



### VERTICAL

- Amarillenta.
- Nota musical.
- Helecho filipino.
- Reverencia, quiere, ama.
- Arácnido traqueal microscópico.
- Timo.
- Nota musical.
- Que está boca arriba.
- Áspera, tosca.
- Corriente impetuosa de un río.
- Glanduloso.
- Él, en francés.
- Estación del año.
- Amenaza.
- Preposición.
- Dueño.

- Del verbo amar.
- Avarientos.
- Nota musical.
- Ovalado.
- Voz para arrullar a los niños.
- Refugio, amparo (pl).
- Persigue.
- Del verbo orar.
- Quejidos.
- Del verbo osar.
- Ante Meridiano (Abrev.).
- Terminación verbal.

### SOLUCIÓN AL CRUCIGRAMA ANTERIOR



## horóscopo del día

**ARIES (21 marzo-20 abril):** La felicidad siempre viene mezclada con algunas tristezas, situaciones cómicas y circunstancias absurdas que, sin embargo, pueden provocar una saludable autocrítica. Recuerda que la mezcla la hace cada quien de acuerdo a como vive. **TAURO (21 abril-20 mayo):** Es indispensable que te procures unos minutos de tranquilidad. Es preferible que lo hagas antes de enfrentarte a la cotidianidad. **GÉMINIS (21 mayo-21 junio):** No te quejes luego si no haces nada por poner remedio a esa situación. Actúa de una buena vez si de verdad no deseas lamentarlo. **CÁNCER (22 junio-22 julio):** Tu intuición te está tratando de prevenir. Sería saludable que hicieras caso, pues no se trata de magia negra, sino de tu sentido de lo oculto, que es muy acertado. **LEO (23 julio-22 agosto):** Con gran

frecuencia, tu espíritu inconforme y tímido te lleva a disfrazar tus sentimientos bajo una careta de indiferencia. Necesitas recordar que muchas de las cosas que te empujan en desdén por temor, son buenas. **VIRGO (23 agosto-21 septiembre):** La envidia que te tienen muchas personas es un precio que tienes que pagar. No te lo tomes en serio porque eso frenaría tu creatividad. **LIBRA (22 septiembre-22 octubre):** La sinceridad con la que adoptas tus compromisos amistosos es muy alta. Debes tener más cuidado cuando entregas tu confianza: la gama de matices que conforman al carácter humano de quienes te rodean incluye mentes siniestras. **ESCORPIÓN (23 octubre-21 noviembre):** Aunque es fácil dejarse llevar por las apariencias, procura no confundir la esencia de las cosas o de los sentimientos, porque ello te conducirá a una enorme equivocación.

**SAGITARIO (22 noviembre-21 diciembre):** Es preciso que ejercites tus Capacidades para ganar confianza en tus habilidades y cualidades. No te deprimas por las cosas que no haces bien, mejor aprende a hacerlas. **CAPRICORNIO (22 diciembre-21 enero):** A pesar de que tu signo es considerado uno de los más conservadores, tienes gran capacidad para apreciar los cambios. En tu camino aparecerá un viaje. Hazlo. **ACUARIO (22 enero-19 febrero):** Harías bien en no tomarte tan serio, pues si bien sueles aparentar libertad y rebeldía, lo cierto es que esa libertad y rebeldía sólo la aplicas a ti. Relájate. **PISCIS (20 febrero-20 marzo):** El aprendizaje que has tenido últimamente en cuestiones amorosas ha sido difícil, pero es mejor sufrir ahora que hacerlo cuando ya no puedas vivir sin esa persona. Esto también pasará, como pasa todo.

## El toque latino que quita las libras

Viene de la página 1B

ción física, me siento muy bien; te eleva tremendamente el autoestima, tienes una coordinación corporal muchísimo mejor, son muchas cosas las que te da el ejercicio, aparte de un estado de ánimo muy bueno, con mucha alegría", explica la instructora Linda Torres. Además de ejercitarse y mejorar su salud, el hacer Zumba logra establecer lazos de amistad. Yo decía que era una persona muy antisocial y hoy veo que no, todas (las compañeras de clase) me hablan, con todas convivo, con todas salgo, todas me buscan y estamos muy como en familia, estamos como en familia y eso me gusta", dice Rosario Aguiar de 50 años y residente de Dallas.

## "ME ENCANTA COMO SE DESESTRESA UNO".

ROCÍO MÚJICA, PRACTICANTE DE ZUMBA

El sentirse en un ambiente más de fiesta que de ejercicio es uno de los beneficios que ayudan mucho a que las personas que toman las clases.

"Es un viaje, en el que llevas a la gente por diferentes ritmos y países y es algo bien rico porque puedes combinar muchos ritmos", señala Torres, que en lo personal ha bajado alrededor de 20 libras en los siete meses que lleva enseñando Zumba.

Las clases de Zumba no son exclusivas para mujeres, también hay para niños y mixtas, sólo que por ser el gimnasio de los Porras para mujeres no hay clases mixtas, aunque las mamás si así lo desean pueden tomar la clase con sus niños.

Para buscar más información sobre lugares e instructores en dallas que ofrezcan las clases puede visitar [www.zumbadallas.com](http://www.zumbadallas.com)

Dar el paso para mejorar la condición física no es fácil, pero Torres invita a las personas a hacerlo por el bien de su cuerpo.

"El único lugar en el que va a vivir toda la vida es su cuerpo, y lo tiene que cuidar porque pueden ir para China, para Estados Unidos o Inglaterra, pero nunca se van a deshacer del cuerpo en el que anda y si pudieran hacer una casa cómo la quisiera?, ella quisiera como un palacio con los mejores materiales o una choza? Que piensen que esa casa (que van a construir) es su cuerpo", concluye Torres.

lflores@aldiatx.com  
469-977-3629

## English Translation

### **“ZUMBANDO” To Health**

As an adult, working out every day may seem like a difficult task. However lots of people have discovered that it is not so difficult if you exercise through ZUMBA.

Linda Ramos, ZUMBA instructor who has been teaching for seven months at the Ladies Workout Express at 3128 Forest Lane in Dallas explains, “It allows you to dance, have fun, create your own routines, and combine these with exercise. Even though it is a great form of cardiovascular work out, its lots of fun and people do not view it as exercise.

Beto Perez, brought the ZUMBA fury to the United States some years ago.

Perez partnered with Alberto Perlman and Alberto Ahgion. Together they created the latin dance and exercise combination which now has been rolled out world wide.

Linda Porras and her husband, Edgar Porras who is also a ZUMBA instructor, heard about the opportunity to offer ZUMBA in their health club. Their interest was so that they traveled all the way to Oklahoma in order to obtain their ZUMBA certification.

“It is a type of exercise that makes you happy”, this concept captured her attention in August 2006 when she started offering classes at her club three times a week.

The ZUMBA classes have become so popular now days that she is offering eighteen a week, including ZUMBA for kids with approximately 26 the 32 participants per class.

#### **Like a Party**

According to Linda Porras, at the rhythm of salsa, meringue, reggeaton and Chayanne ballads for 45 minutes at a time, nothing is more important than ZUMBA. Rocio Mujica, 31 year old Dallas resident states “I love how I can de-stress. Before the class I am very tense but once I am done, I am very relaxed”. She started taking ZUMBA classes last November and has lost 15 pounds since. She adds, “I have thyroid problems and I have lost pure fat”. She tries to attend three for four classes a week.

Elizabeth Gonzalez at her mom’s recommendation started taking the class three months ago, now she participates daily. “I was not exercising

at all" explains the house wife and mom of one child, and now that I started feeling better I go every day and bring my child, who waits for me in the child care area".

Through the ZUMBA movements, not only calories are burned, it is great for physical conditioning as well.

Linda Porras, ZUMBA instructor explains "I have much better resistance and I am physically conditioned. I feel very well; it is great for my self-esteem and my corporal coordination is much better. Exercise has lots of positive things as well as it keeps you happy and in a great mood".

Not only ZUMBA helps you exercise and improve your health, but it also builds friendships.

Rosario Aguiar, 50 year old Dallas resident explains "I use to believe that I was not a very sociable person; however I have realized this is not true. My friends and I socialize, go out, share conversations; we have become a family and I enjoy that."

### **"I LOVE THE WAY YOU CAN DE-STRESS"**

Rocio Mujica, ZUMBA Participant

Lots of people who participate in the classes feel that it is great to feel you are in party environment instead of exercise environment.

Torres, who has already lost 20 pounds in the seven months she has been participating in the class, explains "It is a journey where you feel you travel different countries with different rythms; its lots of fun because you can combine different rhythms.

Even though Porras' gym is only for women, this does not mean ZUMBA is only for women. There are classes for children as well as mixed classes. Moms can participate with their children if they wish. For more information of what classes are offered, you may visit [www.zumbadallas.com](http://www.zumbadallas.com)

Taking the first step to exercising is not easy, but Torres invites people to do it for their health.

Torres concludes, "The only place you will live in forever is your body, therefore you need to take care of it because you can travel to China, United States, England, but you are never going to get rid of your body which you live in, therefore, if you would like to build a house, would you prefer a palace or a hut? Think that your house is your body".