

Abril 2024

Viva Bien, Trabaje Bien



Los beneficios para la salud de caminar

A menudo se pasa por alto caminar como una forma de ejercicio; Sin embargo, ofrece varios beneficios para la salud del cuerpo y la mente. Esta actividad simple pero poderosa es accesible para personas de todas las edades y la mayoría de los niveles de condición física, y no requiere equipo especial, mimbresías o entrenamiento. Al mejorar la condición física y el bienestar mental, incorporar caminatas regulares en su rutina puede mejorar la salud en general.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda el ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como caminar a paso ligero, durante 150 a 300 minutos a la semana.



Beneficios para la salud física de caminar

Caminar es una forma natural de ejercicio de bajo impacto que puede producir mejoras notables en la condición física. El simple hecho de poner un pie delante del otro puede desbloquear una gran cantidad de beneficios para su cuerpo, que incluyen:

- Aumento de la salud cardiovascular (p. ej., disminución de la presión arterial y los niveles de colesterol)
- Mejora de la salud respiratoria
- Músculos y articulaciones fortalecidos
- Aumento de la función inmunitaria
- Apoyo para el control de peso
- Reducción del riesgo de desarrollar afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer

Beneficios para la salud mental de caminar

Más allá de sus beneficios físicos, caminar también tiene un inmenso potencial para nutrir el bienestar mental y el equilibrio emocional. Tenga en cuenta estos beneficios:

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejora del estado de ánimo y el bienestar emocional
- Mejora de la función cognitiva y reducción del riesgo de deterioro cognitivo y demencia
- Mejores patrones y calidad del sueño

Empieza a caminar hoy mismo

Ya sea que se trate de un paseo tranquilo por la naturaleza o una caminata rápida alrededor de la cuadra, incorporar caminatas regulares a su rutina puede mejorar tanto el cuerpo como la mente. Caminar durante 30 minutos al menos cinco días a la semana es una excelente manera de mejorar o mantener su salud y bienestar general.

Si bien caminar a paso ligero es seguro para la mayoría de las personas, es importante hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Corta de raíz las alergias estacionales

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que una cuarta parte (25,7%) de los adultos sufren de alergias estacionales. Las alergias primaverales son una molestia anual para muchas personas, ya que las plantas florecen y los vecinos cortan el césped con más frecuencia. Además, el crecimiento de moho ocurre en interiores y exteriores, lo que hace que sea casi imposible escapar de los desencadenantes de la alergia. Considere estas estrategias para aliviar los síntomas de la alergia primaveral, como estornudos, congestión o secreción nasal y ojos llorosos:

- Lleve un registro de los recuentos de alérgenos locales (por ejemplo, polen y moho) para ayudarlo a saber cuándo evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- Dúchate después de pasar tiempo al aire libre, ya que el polen puede adherirse al cabello, la piel y la ropa.
- Lave su ropa de cama semanalmente con agua caliente para ayudar a mantener el polen bajo control.
- Limpie sus pisos con frecuencia con una aspiradora que tenga un filtro HEPA.
- Cambie los filtros HEPA de aire acondicionado y calefacción con frecuencia.

Para muchas personas, evitar los alérgenos y usar medicamentos de venta libre es suficiente para aliviar sus síntomas de alergia. Hable con su médico si sus síntomas siguen siendo molestos.

Entendiendo las temporadas de polen en los Estados Unidos

El polen es uno de los desencadenantes más comunes de las alergias estacionales. Según la Asthma and Allergy Foundation of America, estas son las temporadas de polen de las plantas:



Árboles

Febrero-Mayo



Gramíneas

Abril-Junio



Malezas

Julio-Noviembre

La mejor dieta de 2024: la mediterránea

U.S. News & World Report nombró a la dieta mediterránea como la mejor dieta general del mundo por séptimo año consecutivo, ocupando el primer lugar en 7 de las 11 categorías de dietas. El plan de alimentación ganador emula la forma en que las personas de la región mediterránea han comido tradicionalmente, centrándose en el consumo de cereales integrales y grasas saludables para el corazón. Esta dieta puede ayudar a apoyar la función cerebral, promover la salud del corazón y regular los niveles de azúcar en la sangre. La investigación también sugiere que este patrón de alimentación bien equilibrado puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad.

Un plan de alimentación saludable y no restrictivo, como la dieta mediterránea, puede ser más fácil de seguir y con el que puede comprometerse. Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico.

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido sin piel (cortado en trozos de 1/2 pulgada)
- Lata de 15.5 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados con agua fría)
- 1 pepino (pelado y cortado en trozos de 1/2 pulgada)
- 1/4 de cebolla roja o blanca (pelada, picada en trozos de 1/2 pulgada)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de hojas secas de albahaca o perejil
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el tazón y mezcle suavemente.
2. Sírvelo inmediatamente o cúbrelo y refrigera hasta por dos días.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	297
Grasa total	11 g
Proteína	20 g
Sodio	288 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra dietética	8 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate