

Junio 2024

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Explora el aire libre

Pasar incluso unos momentos al aire libre todos los días puede mejorar significativamente su salud física al reducir la tensión muscular, regular el sueño y mejorar su rendimiento laboral. Experimentar el aire libre, específicamente los espacios verdes, también puede proporcionar algunos beneficios para la salud mental, incluida la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, la disminución de los niveles de estrés y la mejora del estado de ánimo general.

La Agencia de Protección Ambiental informa que el estadounidense promedio pasa solo el 7% de su vida al aire libre, y el resto lo pasa adentro.



Puede parecer difícil incorporar aire fresco a su rutina diaria, así que aquí hay algunos consejos para pasar más tiempo al aire libre este verano:

- **Encuentre tiempo a lo largo del día para estar al aire libre.** Trate de caminar o hacer una actividad similar antes o después de su jornada laboral. Alternativamente, disfrute del almuerzo al aire libre en lugar de comer en su escritorio durante la semana laboral. Si trabajas de forma remota, puedes unirti a reuniones virtuales al aire libre en un lugar tranquilo con poco ruido de fondo o intentar "reuniones a pie" con tus compañeros de equipo. Concéntrese en encontrar pequeñas formas de incorporar aire fresco en cada día.
- **Traslada tu entrenamiento al aire libre.** Si sueles correr en la caminadora, considera la

posibilidad de trotar por tu vecindario. Además, hacer ejercicios de peso corporal o peso libre en su patio trasero o en un parque puede brindarle el mismo entrenamiento que haría en el gimnasio, pero le permite pasar más tiempo al aire libre.

- **Concéntrese en la calidad, no en la cantidad, de su tiempo al aire libre.** Mientras estés afuera, trata de escuchar y mirar realmente lo que te rodea. ¿Hay pájaros cantando? ¿De qué color son las flores? Una presencia intencional al aire libre puede ayudarte a sentirte más conectado con la naturaleza y aumentar los beneficios que recibes del aire fresco.
- **Encuentra a alguien con quien explorar.** Puede ser mucho más fácil comenzar un nuevo hábito cuando tienes a alguien con quien hacerlo. Por lo tanto, considere reunirse con una pareja o un grupo de amigos para participar en actividades al aire libre.
- **Lleva la naturaleza al interior.** Incluso cuando no pueda salir al aire libre por mucho tiempo, aún puede traer pequeñas piezas del aire libre a su hogar. Piense en comprar algunas plantas de interior para colocar alrededor de su casa o comenzar un jardín de hierbas en el interior.

Pasar tiempo al aire libre puede mejorar tu salud física y mental, así que aprovecha los días más largos del verano y sal al aire libre.

### Beneficios para la salud de la jardinería

A medida que entramos en la temporada de crecimiento, la jardinería es una excelente manera de pasar tiempo al aire libre y hacer algo de ejercicio. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades cuentan actividades como rastrillar y cortar el césped como ejercicio ligero a moderado, mientras que palear, cavar y cortar madera se consideran ejercicios vigorosos. Además de la actividad física, considere estos beneficios para la salud de la jardinería:

- Aumento de los niveles de vitamina D esenciales para las funciones corporales
- Aumento de la autoestima
- Mejora del estado de ánimo
- Reducción del estrés y la ansiedad

Su médico puede proporcionarle consejos adicionales para el manejo del bienestar.

### Un estudio revela que las mujeres obtienen más beneficios del ejercicio que los hombres

Los hallazgos de un nuevo estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades confirman que la actividad física regular puede prolongar la vida y reducir el riesgo de muerte. Sin embargo, también revelaron que las mujeres experimentan mayores beneficios del ejercicio que los hombres en cantidades más bajas.

Los investigadores encontraron que, si bien los hombres eran más propensos a realizar actividad física que las mujeres, las mujeres que lo hacían tenían un riesgo un 24 por ciento menor de morir por cualquier causa en comparación con las mujeres inactivas. Los hombres físicamente activos tenían solo un 15 por ciento menos de riesgo que sus contrapartes inactivas. Además, la cantidad más beneficiosa de actividad física de moderada a vigorosa (por ejemplo, caminar a paso ligero y andar en bicicleta) fue de alrededor de cinco horas por semana, aunque también hubo beneficios para las mujeres a partir de solo la mitad de esa cantidad semanal. Las mujeres también experimentaron una reducción más significativa en el riesgo de mortalidad al incorporar actividades de fortalecimiento muscular (p. ej., levantamiento de pesas) que los hombres.

Siempre hable con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.

Rinde: 8 porciones

#### Ingredientes

- ½ taza de maíz (fresco o congelado)
- Lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- 1 taza de tomates (cortados en cubitos)
- ½ taza de cebolla amarilla o morada (cortada en cubitos)
- ½ taza de pimiento verde (cortado en cubitos)
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 dientes de ajo (finamente picados)
- ½ taza de salsa picante

#### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande. Enfríe hasta el momento de servir.
2. Escurrir antes de servir.
3. Sirva con totopos horneados bajos en grasa o verduras frescas.

#### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	73
Grasa total	0 g
Proteína	4 g
Sodio	202 mg
Carbohidratos	14 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate