



En esta edición:

Cómo el ejercicio mantiene tu cerebro ágil

Las mejores actividades para tu cerebro

Lo que el estrés le hace a tu cuerpo

¿Qué es la dieta MIND?

Receta: Ensalada de Arándanos Azules y Nueces

La semana entrante:

Bienestar físico en el lugar de trabajo

¿Entrenas mientras estás en Zoom?

Bienestar emocional en el lugar de trabajo

Cámbialo

Receta: Ensalada Mediterránea de Atún

Cómo el ejercicio mantiene tu cerebro ágil

Si quieres cuidar tu cerebro, primero debes cuidar tu cuerpo. La investigación muestra consistentemente que las personas que llevan un estilo de vida saludable, incluido el ejercicio regular y la buena nutrición, tienen menos probabilidades de experimentar disminuciones cognitivas asociadas con el proceso de envejecimiento.

Entonces, ¿por qué el ejercicio es tan beneficioso para tu cerebro? Los estudios sugieren que el ejercicio puede proteger tu cerebro de la contracción a medida que envejece. El ejercicio puede promover la neurogénesis, la formación de nuevas células cerebrales en el hipocampo del cerebro, la parte del cerebro asociada con la memoria, el aprendizaje y las emociones. El ejercicio también ayuda a prevenir muchas de las cosas que están relacionadas con la demencia, como la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta y la depresión.

Tal vez eres adulto joven y no estás pensando en desarrollar demencia en este momento de tu vida. El ejercicio ayuda a tu cerebro de muchas maneras que son beneficiosas a cualquier edad. Puede ayudarte a prestar atención y concentrarte, un beneficio que es más notable después del ejercicio de intensidad vigorosa. También puede ayudarte a recordar. Actividades como caminar, trotar o hacer jardinería pueden ayudar a que el hipocampo de tu cerebro crezca. Algunos estudios muestran que este crecimiento es aún más fuerte si te gusta la actividad que estás haciendo. La actividad física es una de las mejores maneras de tratar la depresión y la ansiedad. El ejercicio también ayuda a mejorar el flujo sanguíneo, en parte porque fortalece el corazón y los vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos más fuertes y un mejor flujo sanguíneo parecen ayudar a detener la acumulación de placas relacionadas con la demencia.

¿Alguna vez has dado un paseo solamente para despejar tu mente? El ejercicio puede mejorar tu capacidad para organizar e interpretar la información para que tenga sentido. Y te ayuda a tener un sueño reparador. El ejercicio puede ayudarte a controlar los cambios de humor, relajarte a la hora de acostarte y establecer un ciclo saludable de dormir-despertar, conocido como ritmo circadiano. Un sueño reparador y profundo ayuda a revitalizar el cerebro y el cuerpo.

Las mejores actividades para tu cerebro

Has escuchado esto antes, y merece repetirlo: la mejor actividad es la que realmente harás. Cuando se trata de ejercicio que es bueno para tu cuerpo y tu cerebro, cuanto más, mejor. ¿Recuerdas esos intervalos (ráfagas cortas de actividad vigorosa) mencionados en el boletín de la semana pasada? ¡Resulta que estas “ráfagas” de actividad pueden mejorar la velocidad de procesamiento de nuestro cerebro!

Aquí hay algo más a considerar. El ejercicio puede hacer que tu cerebro sea más flexible. Los cerebros más jóvenes son generalmente más flexibles que los más viejos, lo que significa que tienen la capacidad de cambiar cuando aprendes y experimentas cosas nuevas. Sin embargo, las personas de la misma edad pueden tener capacidades cerebrales muy diferentes. Parece que tanto el ejercicio aeróbico como el entrenamiento con pesas pueden ayudar a tu cerebro a ser más flexible.

Una excelente manera de mantener tu cerebro flexible y funcionando bien es aprendiendo algo nuevo. Es importante introducir continuamente nuevos desafíos. ¿Has intentado jugar pickleball? ¡Este deporte es un buen ejercicio para todas las edades y proporciona todos los beneficios del ejercicio regular, además de beneficios adicionales! Los beneficios incluyen: presión arterial más baja, músculos más fuertes, flexibilidad mejorada, mejor equilibrio y agilidad, mejor destreza de pies y mejor coordinación ojo-mano. Cualquier actividad que sea buena para tu corazón también es buena para tu cerebro. Pickleball (y su primo, el tenis) te obligará a usar tu cerebro de diferentes maneras. Tu memoria a corto plazo se involucra al mantenerte al día con las reglas, la puntuación, el orden de quien sirve, al desarrollar estrategias y en otros aspectos del juego. ¡Esta semana, piensa en actividades nuevas que te interesen y pruébalas!



Lo que el estrés le hace a tu cuerpo

El estrés es la forma en que tu cuerpo reacciona a situaciones dañinas, ya sean reales o percibidas. Te proteges a ti mismo durante una respuesta al estrés. Puedes sentir cambios en tu cuerpo a medida que aumenta tu ritmo cardíaco, tu respiración se acelera, tus músculos se tensan y tu presión arterial aumenta.

Tu cuerpo está diseñado para manejar pequeñas dosis de estrés, pero no el estrés crónico a largo plazo. Puede afectar todas las partes de tu vida, incluidas tus emociones, pensamiento, comportamiento y salud física. Puede ser difícil determinar si los síntomas son causados por una afección médica o estrés.

El estrés crónico puede causar o empeorar muchas condiciones de salud graves, tales como: problemas de salud mental, enfermedades cardiovasculares, obesidad, trastornos alimentarios, problemas menstruales, disfunción sexual, problemas de la piel y el cabello, y problemas gastrointestinales.

El estrés es parte de la vida y lo que más importa es cómo lo manejas. Encuentra recursos sobre el estrés, resiliencia y salud mental que sean útiles para ti (ksre-learn.com/mental-health). La mejor manera de prevenir la sobrecarga de estrés y las consecuencias para la salud es conociendo tus síntomas del estrés. Si te sientes abrumado por el estrés, habla con tu médico y juntos pueden evaluar tus síntomas y descartar primero otras afecciones de salud. Además, crea tu propia caja de herramientas de bienestar (online.hpu.edu/blog/wellness-toolbox/) con habilidades de afrontamiento que funcionen mejor para ti.

Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.

¿Qué es la dieta MIND?

La dieta MIND, fundada en la investigación sobre el papel que juega la dieta en la salud del cerebro, fue desarrollada por Martha Clare Morris, D.Sc., y un equipo del Centro Médico de la Universidad de Rush. La dieta MIND es relativamente nueva, y se publicó por primera vez en 2015 en *Alzheimer's & Demencia*.

MIND significa Intervención Mediterránea DASH para el Retraso Neurodegenerativo. Como su nombre lo describe, es una combinación de dos patrones de alimentación bien conocidos: la Dieta Mediterránea y la Dieta DASH. En repaso, la Dieta Mediterránea incluye ingredientes ricos y saludables, como frutas, verduras, granos integrales, nueces y semillas, aromatizados con hierbas y especias. El pescado, los mariscos, los productos lácteos y las aves de corral se incluyen con moderación. La carne roja y los dulces son limitados. Similar a la Dieta Mediterránea, la Dieta DASH se centra en frutas, verduras, granos integrales y carnes magras. También limita el sodio, ya que la dieta se desarrolló para reducir la hipertensión.

Ambas se han relacionado con una mejor salud cerebral. La dieta MIND es única en el sentido de que también se centra en alimentos y nutrientes específicos que aumentan y protegen la salud del cerebro, reduciendo el riesgo de desarrollar demencia y enfermedad de Alzheimer.

Las grasas saludables son un alimento básico en este estilo de alimentación. El aceite de oliva y otras grasas monoinsaturadas reducen los niveles de colesterol total y colesterol "malo". Las nueces y las semillas también contienen grasas monoinsaturadas. Los pescados y mariscos contribuyen a las grasas poliinsaturadas para ayudar a combatir la inflamación en el cuerpo. Los ácidos grasos omega-3 que proveen también ayudan a disminuir los triglicéridos, reducir la coagulación de la sangre y reducir el riesgo de accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca.

Una recomendación específica de la dieta MIND es comer verduras de hoja verde oscuro todos los días. La investigación muestra que comer una porción (1 taza) de verduras de hoja verde por día puede tener un impacto significativo en la salud del cerebro. Además, una de las armas más potentes contra la demencia y la enfermedad de Alzheimer son las bayas. Las pautas de la dieta MIND recomiendan un mínimo de dos porciones de 1/2 taza de bayas cada semana, y más es mejor.

Para obtener más información sobre la dieta MIND y la importancia de los hábitos de estilo de vida para prevenir y / o retrasar la demencia y la enfermedad de Alzheimer, revisa los boletines informativos de Camina Kansas de 2022 (www.walkkansas.org/newsletter/2022.html) y esta hoja informativa, Cuerpo sano - Cerebro sano (ksre-learn.com/MF3602).

Ensalada de Arándanos Azules y Nueces

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

6 tazas de mezcla para ensalada de primavera, con espinacas
2 tallos de apio
2 tazas de arándanos azules
1 manzana verde
½ taza de nueces de nogal, picadas

Aderezo de cítricos para ensaladas:

Jugo de 3 limones o limas
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Prepara los productos y enjuaga con agua fría bajo el grifo. Pica el apio y las manzanas.
3. En un tazón grande, combina todos los ingredientes de la ensalada y revuelve o arréglalos hasta que todos estén dispersos.
4. Para el aderezo, combina todos los ingredientes en un frasco pequeño. Coloca la tapa en el frasco y agítalo para combinarlos (o colócalos en un tazón pequeño y bátelos para combinarlos). Agita o bate justo antes de servir.
5. Sirve la ensalada con aderezo a un lado.

Información nutricional por porción de 1 taza y 1 cucharada de aderezo: 150 calorías; 12 g de grasa saturada (1.5 g grasa saturada, 0 g grasas trans); 11 g carbohidratos; 2 g proteína; 3 g fibra; 170 mg sodio; 6 g azúcar.

