

Celebre *una vida saludable*

2020 Boletín #5



K-STATE

Research and Extension

Camina Kansas

www.WalkKansas.org



Encuentre su tribu correcta

El estrés puede arruinar su bienestar emocional. Si bien algo de estrés puede ser una motivación positiva, el estrés crónico puede traer dolor y tensión a su vida y puede enfermarlo.

Durante cualquier evento estresante, la respuesta natural de su cuerpo es defenderse (luchar) o alejarse del peligro (huir). Esta respuesta clásica al estrés o al peligro ha evolucionado con el tiempo para mantenerlo a salvo. Desafortunadamente, tendemos a percibir bajos niveles de amenaza en situaciones cotidianas durante largos períodos de tiempo. Situaciones como tensión financiera, conflictos en las relaciones, entornos de trabajo estresantes, cuidar a otros, e incluso la pandemia del coronavirus podrían provocar estrés crónico para algunas personas.

El estrés desatendido puede manifestarse como dolor de cabeza, dolor de espalda, fatiga y malestar estomacal. Puede interrumpir los patrones de sueño, disminuir la concentración y las habilidades de toma de decisiones, y reducir la capacidad de su sistema inmunológico para combatir enfermedades.

Las personas en las Zonas Azules también experimentan estrés, pero tienen rutinas para eliminar el estrés. En Okinawa, se toman unos momentos cada día para recordar a sus antepasados. Los icarios toman una siesta, los sardos disfrutaban de la hora con descuentos de bebidas y los adventistas rezan.

La clave para manejar el estrés es encontrar algo que funcione para usted. La característica del Poder 9@ en la que debe centrarse esta semana es cómo reducir y controlar el estrés. Aquí hay algunas cosas que podrían funcionar para usted.

Actividades de relajación. Algunas personas encuentran útil la meditación diaria, la respiración profunda, el masaje o el yoga. Se puede hacer una simple pose de yoga relajante llamada "Savasana" en cualquier momento, y se publican instrucciones con recursos para la semana 5 en el sistema de Camina Kansas.

Actividad física. Esto incluye actividades de intensidad moderada a vigorosa, como caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta y practicar algunos deportes.

En esta edición

Desacelérese para manejar el estrés

Ejercicio de postura y estiramiento de pectorales

Cambie las grasas

Receta: Ensalada Griega

La semana entrante

Comer conscientemente: La regla del 80%

¿Vino a las 5? ¿Qué dice la investigación?

Más movimientos para la fuerza

Contenga su deseo de comer dulce

Receta: Merengues med



Mantenga un diario de estrés. Tómese 10 minutos al día para describir cualquier evento que le haya causado estrés y describa su respuesta emocional o física. Con el tiempo, es posible que pueda ver patrones e identificar los factores desencadenantes del estrés.

Actividad social. Pasar tiempo con amigos y familiares en un ambiente agradable ayudará a aliviar el estrés.

Coma bien y duerma bien. Una dieta nutritiva y bien equilibrada combinada con un sueño reparador adecuado es clave para mantener fuerte su sistema inmunológico.

Evite ciertas sustancias. Tenga en cuenta que la cafeína, el tabaco, el alcohol y las drogas pueden amplificar los efectos del estrés.

Busque ayuda profesional si es necesario. El estrés crónico puede ser debilitante, y si tiene dificultades para controlar el estrés por su cuenta, no tenga miedo de buscar ayuda profesional. Además, busque asistencia médica de inmediato si experimenta síntomas físicos como dolor en el pecho, mareos o falta de aliento.

Nunca podrá eliminar todo el estrés de su vida, pero puede controlar cómo responde al mismo y evitar que el estrés crónico cause daños a largo plazo.

Camina Kansas Semana 5

- » Mantenga un diario del estrés y aprenda qué desencadena el estrés para usted.
- » Pruebe la pose de yoga Savasana. Es simple y cualquiera puede hacerla.
- » Vea estos videos y recursos en el sitio de internet de Camina Kansas. Encontrará dos videos de introducción al yoga. walkkansas.org/activity/strength.html
- » Piense en momentos en que se siente estresado. ¿Cómo cambian sus hábitos alimenticios?
- » Hable con sus compañeros de equipo sobre las respuestas al estrés. ¿Cómo pueden animarse mutuamente para practicar una respuesta más saludable y efectiva a situaciones estresantes?
- » Cambie su ruta para caminar esta semana. Explore una nueva área de su comunidad o un sendero diferente.
- » Tómese un tiempo para disfrutar de un pasatiempo: Trabaje en su jardín, haga algo, lea para disfrutar.
- » Cambie una grasa saludable en su dieta esta semana. Pruebe la mayonesa hecha de aceite de oliva.

Ejercicio de postura y estiramiento de pectorales

Es común que la parte superior de la espalda se hunda y duela después de unas horas en la computadora o después de conducir largas distancias. A medida que su postura se encoge frente a una pantalla o al volante, los músculos de su pecho se tensan y los músculos de la parte superior de la espalda se estiran y debilitan demasiado. Para mejorar la postura de la parte superior del cuerpo y revertir los efectos del “encogimiento”, intente este ejercicio de postura y estiramiento de pectorales.

1. Siéntese en una silla o taburete firme. Envuelva sus brazos alrededor de sus hombros como si se estuviera dando un abrazo. ¿Puede tocar los omóplatos con los dedos? Ahora, suelte sus brazos.
2. Levante los codos y coloque los dedos detrás de la cabeza. Mantenga la cabeza en una posición neutral mientras mira hacia adelante (no mire hacia abajo). Apriete los omóplatos, cuente hasta 5 lentamente y luego suelte lentamente.
3. Repita el apretón del omóplato. Esta vez, piense en sostener una moneda imaginaria de 25 centavos entre sus dos omóplatos. Mantenga la posición contando hasta 5 y suelte lentamente, luego repita el ejercicio una vez más.

Ahora, pruebe este estiramiento de pectorales. Encuentre una esquina en una habitación, párese y mire hacia la esquina. Este estiramiento es casi como una lagartija usando la pared. Permanecerá en una posición que estirará y alargará los músculos del pecho.

1. Coloque las palmas de las manos a ambos lados de la pared, aproximadamente a la altura de los hombros.
2. Inclínese hacia la pared, llegando a un punto donde se sienta desafiante, pero no cause dolor. Mueva todo su cuerpo como una unidad, no se doble por la cintura.
3. Mantenga esta posición durante 5-30 segundos, luego suelte. Debería sentir el estiramiento en su pecho. Repita el estiramiento.



Cambie las grasas

Su cuerpo necesita grasa. Es importante incluir grasas en su dieta porque proporcionan energía y apoyan el crecimiento celular. Las grasas saludables también ayudan a proteger sus órganos, ayudan a mantener su cuerpo caliente, producen hormonas importantes y ayudan a su cuerpo a absorber algunos nutrientes.

Mientras que algunos tipos de grasas son saludables, otros son dañinos. Todas las grasas tienen la misma cantidad de calorías, pero tienen diferentes estructuras químicas y propiedades físicas. Las grasas nocivas, que incluyen grasas saturadas y trans, serán más sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saludables (insaturadas), como el aceite de canola y de oliva, son líquidas. Las grasas también tienen diferentes efectos sobre el nivel de colesterol en la sangre en su cuerpo. Las grasas sólidas (saturadas y trans) aumentan los niveles de colesterol malo (LDL) en la sangre. Las grasas no saturadas pueden reducir los niveles de colesterol malo y deben incluirse como parte de un estilo de alimentación saludable.

Aquí hay una imagen útil que ilustra cómo cambiar las grasas:

medinsteadofmeds.com/tips-and-tools/swap-your-fats



Ensalada Griega

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 tomates medianos
- 1 pepino inglés
- 1 pimentón verde grande
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 taza de aceitunas kalamata
- 3 a 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de orégano seco
- 5 onzas de queso feta
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Pele la cebolla. Retire los tallos y los núcleos de los pimentones y tomates, recorte los extremos del pepino. Lave los tomates, el pepino, el pimentón verde y la cebolla frotando suavemente con agua fría. Corte las verduras y las aceitunas en trozos pequeños y colóquelas en un tazón grande.
3. Rocíe las verduras con 3 cucharadas de aceite de oliva y vinagre de vino tinto, espolvoree con orégano y una pizca de sal.
4. Mezcle brevemente, luego cubra con queso feta. Termine la ensalada rociando el aceite de oliva restante y otra pizca de orégano encima.

Información nutricional por una porción de 2 tazas:

260 calorías; 21 g grasa (0 grasas trans, 7 g grasas saturadas); 13 g carbohidratos; 7 g proteína; 4 g fibra; 550 mg sodio; 0 g azúcares agregados.

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.