

El estrés y tu cerebro

El estrés ocurre todos los días y puede aparecer en una variedad de formas. Es posible que sientas estrés al tratar de hacer malabares lidiando con la familia, el trabajo, la escuela y el cuidado de otros. Puede involucrar cuestiones como el dinero, la salud y las relaciones.

El estrés puede provocar síntomas físicos, como dolor de cabeza y dolor en el pecho. Puede hacer que sientas ansiedad o tristeza, y el estrés puede provocar comportamientos exabruptos o cambios en los patrones de alimentación.

Si bien quizás sepas que el estrés puede dañar tu mente y tu cuerpo, es posible que no sepas cómo afecta tu cerebro. Cuando te enfrentas al estrés, tu cerebro pasa por una serie de reacciones. Algunas de estas son buenas y otras no. A veces, el estrés puede ayudar a agudizar tu mente y ayudarte a funcionar a un nivel superior. Otras veces, el estrés puede tener efectos negativos en el cerebro y puede provocar enfermedades mentales e incluso reducir el volumen del cerebro. El estrés también puede dañar tu memoria. Si has pasado por un evento muy estresante, los detalles pueden ser difíciles de recordar. Y todos podemos relacionarnos con esto: un poco de estrés puede afectar tu memoria de inmediato, mientras luchas por recordar dónde dejaste las llaves de tu auto o tu maletín cuando estás atrasado para ir al trabajo.

Como sabemos que el estrés no se puede evitar, lo mejor es prepararte con una caja de herramientas de formas de lidiar con el estrés. Aquí hay algunas sugerencias.

Concéntrate en lo que puedes controlar en tu situación. Sigue una rutina tanto como te sea posible, aunque el estrés puede ser impredecible.

Cuídate. Come saludablemente, haz ejercicio con regularidad, duerme bien (la falta de sueño puede empeorar las cosas), limita el consumo de alcohol a una bebida de 5 onzas por día (mujeres) o dos para los hombres, evita fumar y realiza ejercicios de respiración profunda, estiramiento y/o meditación.

Ejercítate para obtener los beneficios de acabar con el estrés. El ejercicio puede ayudar a alterar tu estado de ánimo, ya que aumenta la producción de endorfinas,

En esta edición

El estrés y tu cerebro

Beneficios del entrenamiento de fuerza

¡Carrera 5K de Camina Kansas por la Lucha!

Las bayas: una potencia nutricional

Batido con sabor a Panquecito de Arándanos Azules

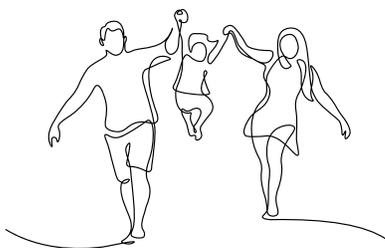
La semana entrante

Haz que tu cerebro sea más flexible

Suéltate

Recomendaciones de la dieta MENTE

Receta: Cacerola de Fajitas



que son los neurotransmisores del cerebro que hacen que nos sintamos bien. También provee alivio del estrés para tu cuerpo al mejorar tus sistemas cardiovascular, digestivo e inmunológico. El ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo, ayudar a aliviar la tensión y la ansiedad, mejorar el sueño, aumentar la confianza en ti mismo y darte una sensación de dominio sobre tu cuerpo y tu vida.

Conéctate con otros y evita el aislamiento. Confía en personas de confianza contándoles tu situación y cómo te sientes. Además, conéctate con organizaciones comunitarias y/o religiosas.

Organízate para manejar mejor tu situación. Si te sientes estresado por una tarea grande, divídela en tareas o grupos pequeños, o en pasos. Esto puede ayudarte a sentirte menos abrumado.

Obtén ayuda si la necesitas. Al buscar ayuda, puedes volverte más resiliente y más capaz de manejar el estrés. Esto, ultimadamente, puede proteger la salud de tu cerebro.

Reformula tu estrés. Es imposible vivir una vida sin estrés y hacerlo probablemente no sería interesante. Piensa en una situación negativa que te resulte estresante en este momento. ¿Puedes cambiar tu diálogo interno para que sea menos negativa? ¿Puedes ver una situación potencialmente negativa como un desafío en lugar de una amenaza? Trata de buscar un “regalo” en cada experiencia estresante. La reformulación puede tener un gran impacto en la forma en que ves el estrés, lo que en última instancia beneficia la salud del cuerpo y el cerebro.



¡Carrera 5K de Camina Kansas por la Lucha!

Acompáñanos el sábado 7 de mayo, donde habrá diversión para toda la familia. La carrera 5K es un evento cronometrado y la caminata divertida de 1.5 millas es, bueno, ¡solo por diversión! También hay una carrera divertida de 50 yardas para niños y los Masons locales ofrecerán exámenes de detección de cáncer durante toda la mañana para cualquiera.

Regístrate antes del 24 de abril para garantizar una camiseta de la carrera el día del evento. Todas las ganancias de este evento beneficiarán la investigación del cáncer en K-State a través del Centro Johnson para la Investigación del Cáncer. ¡Esperamos que puedas unirse a nosotros en una mañana llena de diversión! Haz clic aquí para obtener más detalles y para inscribirte. cancer.k-state.edu/newsevents/WalkKansas5K.html

Beneficios del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza está incluido en las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses por una buena razón. Comienzas a perder músculo alrededor de los 30 años, y la tasa de pérdida de músculo se acelera cuando llegas a los 50 años. Parte de la pérdida muscular es parte del proceso de envejecimiento, pero la inactividad es la causa del resto. El entrenamiento de fuerza progresivo puede prevenir la pérdida de masa muscular y aumentar la fuerza y la densidad ósea en adultos y adultos mayores.

Caminar y otros tipos de actividad aeróbica brindan muchos beneficios para la salud, pero no fortalecen los músculos. El entrenamiento de fuerza sí. Puedes sentir una diferencia cuando tu cuerpo es más fuerte. Los ejercicios de fortalecimiento también mejoran tu equilibrio, coordinación y agilidad, lo que te permite realizar los movimientos cotidianos mucho más fácilmente.

Realiza actividades de fortalecimiento muscular dos o tres días a la semana, con un día de “descanso” entre ellas. Trabaja todos los grupos musculares principales, incluidas las piernas, las caderas, la espalda, el estómago, el pecho, los hombros y los brazos. Los siguientes son ejercicios de fortalecimiento que puedes hacer en casa o en un gimnasio:

Pesas libres o mancuernas. Estas son herramientas clásicas que se utilizan para fortalecer la parte superior del cuerpo. Son baratas y están disponibles en muchos tamaños. Comienza con pesas de 2, 3 o 5 libras y aumenta gradualmente la cantidad de repeticiones y el peso a medida que tus músculos se fortalecen.

Ejercicios de peso corporal. Estos requieren poco o ningún equipo, ya que utilizan el peso de tu cuerpo como resistencia. Prueba con flexiones, dominadas, abdominales y sentadillas con las piernas.

Tabos o bandas de resistencia. Estos ofrecen una resistencia similar a la de una pesa cuando tiras de ellos. Son económicos y buenos para fortalecer los brazos y otros músculos y están disponibles en diversos grados de resistencia.

Si el entrenamiento de fuerza es nuevo para ti, comienza lentamente. Asegúrate de calentar con 5 a 10 minutos de estiramiento o caminata. Elige un peso apropiado o un nivel de resistencia que te desafíe.

Cada serie de ejercicios debe incluir 12 repeticiones, lo que significa que levantarás el peso de la misma manera 12 veces seguidas y luego descansarás. Intenta realizar de 2 a 4 series de 12 repeticiones de cada ejercicio.

Trabaja grupos de músculos opuestos con cada serie. Por ejemplo, si comienzas con una serie de ejercicios con el brazo derecho, cambia al izquierdo y realiza la misma serie. Luego repítela con el brazo derecho y luego vuelve a cambiar al izquierdo.

Los videos que muestran ejercicios de fortalecimiento se pueden encontrar en el sitio web de Camina Kansas y en una variedad de otras fuentes. walkkansas.org/activity/strength.html



Las bayas: una potencia nutricional

Una de las armas más potentes contra la demencia y la enfermedad de Alzheimer parecen ser las bayas. Las pautas de la dieta MIND recomiendan un mínimo de dos porciones de ½ taza de bayas cada semana y más es aún mejor.

Entonces, ¿qué tiene la humilde baya que es tan beneficiosa? Las frutas y verduras, en general, parecen proteger el cerebro. Las bayas, específicamente las que son azules, negras, moradas y rojas, ayudan a retardar la pérdida progresiva de estructura o función de las neuronas, un proceso conocido como neurodegeneración.

Las neuronas son los componentes básicos del sistema nervioso. Normalmente no se reproducen ni se reemplazan a sí mismas, por lo que cuando se dañan o mueren, el cuerpo no puede reemplazarlas. El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, al igual que el Parkinson y la enfermedad de Huntington.

Las bayas pueden ayudar a que tu cerebro se mantenga saludable de varias maneras. Contienen altos niveles de antioxidantes, que protegen las células del daño de los radicales libres dañinos. Las bayas también parecen cambiar la forma en que se comunican las neuronas del cerebro. Estos cambios en la señalización ayudan a prevenir la inflamación en el cerebro que contribuye al daño neuronal.

Los estudios también muestran que las bayas pueden mejorar la memoria y la atención a las tareas requeridas al aumentar el flujo sanguíneo a áreas clave del cerebro. Estas mejoras en la función cerebral también pueden ayudar a retardar el proceso de envejecimiento.

Comer bayas con regularidad, junto con otras frutas y verduras, garantizará que estos compuestos protectores únicos estén en el torrente sanguíneo y ayuden a mejorar la función cerebral durante toda la vida. Disfruta de arándanos azules, fresas, moras, cerezas, frambuesas y más, de diferentes maneras. Agrégalas a tu cereal en el desayuno, inclúyelas en un batido, agrega bayas a una ensalada, plato principal o postre. O simplemente disfruta de un puñado de bayas como refrigerio.

Batido con sabor a Panquecito de Arándanos Azules

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 1½ tazas de leche baja en grasa
- 2 tazas de arándanos azules congelados
- 1 banano grande congelado, en rodajas
- ½ taza de copos de avena estilo antiguo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Una pizca de canela

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes en una licuadora. Mezcla a velocidad alta hasta que quede suave y cremoso.
3. Vierte en 2 vasos. Si lo deseas, espolvorea cada batido con otra pizca de canela.

Información nutricional por porción: 347 calorías; 1 gramo de grasa; 70 g de carbohidratos; 11 g de proteína, 11 g de fibra; 81 mg de sodio; 38 g de azúcar.



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.