



1º de Abril – Día Nacional de Empezar a Caminar

Si se le perdió el día, todavía está bien. ¡Nunca es demasiado tarde para empezar!

¿Porqué caminar? Es una forma ligera y suave de hacer ejercicio que es fácil, gratis, y apropiado para personas de todas edades, y la mayoría de habilidades. Caminar es la forma más sencilla de hacer ejercicio. Sólo que necesita son un buen par de zapatos de apoyo.

Los Beneficios de Caminar

- **Fortalecer el corazón:** Reduce su riesgo de derrame cerebral o del corazón; mejora los niveles del colesterol – LDL (el malo) y HDL (el bueno); y mantiene controlada la presión.
- **Bajar el riesgo de enfermedades:** Ayuda a prevenir y manejar otras condiciones incluyendo a diabetes tipo 2, asma, y algunos cánceres (p.ej. del colon, seno, y matriz).
- **Mantener controlado el peso:** Es una de las maneras más fáciles para usar calorías extras, y aumentar la masa y tono de músculos. La más masa muscular, lo más rápido el metabolismo – así se usan más calorías, aún durante el descanso.
- **Ayudar a prevenir la demencia:** Reduce el riesgo de demencia hasta 40%.
- **Fortalecer los huesos:** Esta actividad en la que se carga con el peso del cuerpo, fortalece los huesos, ayudando a prevenir huesos porosos. Caminar mantiene las coyunturas sanas, así puede prevenir o atardecer artritis.
- **Tonificar las piernas y más:** Fortalece y da forma a las piernas (especialmente si camina donde hay colinas), tonifica los músculos abdominales, y adelgaza la cintura. Balancear los brazos tonifica los brazos, hombros, y la espalda de arriba.
- **Mejorar el balance y coordinación.**
- **Darse energía:** Apoya la circulación, haciéndole más alerta y vivo. Afloja las coyunturas apretados y disminuye la tensión muscular, y se siente menos perezoso.
- **Mejorar el humor:** Suelta endorfinas para sentirse mejor, y reducir el estrés y la ansiedad. Ejercicio regular puede ser tan eficaz como medicina para la depresión ligera o moderada.

Usar Buena Técnica en Caminar

Volver su manera de caminar en una para ejercicio requiere postura buena y movimientos con propósito. Idealmente, así se verá a otros durante caminar:



- Su cabeza enfrente la distancia. Está mirando hacia el horizonte, y no al suelo.
- Su cuello, hombros, y espalda están relajados, no rígidos.
- Ud. balancea los brazos, un poco doblados al codo. Está bien hacerlo con energía.
- Sus músculos del abdomen están un poco tensos, y su espalda está recta, no curvado ni hacia el frente ni hacia atrás.
- Ud. camina fluidamente, sus pies moviendo del talón a los dedos de los pies.

Una Causa de Problemas de Memoria

Tener el azúcar elevado puede acelerar el empeoramiento del cerebro relacionado a envejecimiento. Ensayos han encontrado que los que tienen el azúcar pobre controlado en la mediana edad tuvieron un empeoramiento 19% más de la memoria y la habilidad de hacer las tareas rutinarias después de 20 años. Personas con los niveles de azúcar más elevados tenían problemas de memoria semejante a los que tenían 5 años más.

Rincón de Recursos Técnicos

Monitor del Pulso al Instante

- ◆ El monitor más preciso de aplicación para cualquier teléfono – Android o iOS.
- ◆ No necesita hardware externa
- ◆ Monitoriza su progreso
- ◆ Unos segundos después de poner el punto del índice en la cámara del teléfono la aplicación muestra su pulso
- ◆ Una gráfica en tiempo real mostrará cada latido del corazón
- ◆ Calificación de 4.3



Pensar Fuera de la Caja (o Bolsa)

Recordar que muchas de las comidas que combaten el cáncer no tienen etiquetas de venta. Tomates frescos, zanahorias, manzanas, calabazas, arándanos azules, o vegetales para ensalada – o cualquier fruta o vegetal en la sección de productos agrícolas – son comidas de que se deben comprar más porque son naturalmente bajas en calorías sin azúcar o grasa añadida.



Evitar Dolores de Cabeza

Dolores de cabeza ocurren a casi cada persona. Todavía se desconoce cómo prevenirlos. Un ensayo nuevo que repasó los datos del ensayo DASH (de bajar el sodio) sugiere que comer menos sal puede ayudar.

- El ensayo asignó los participantes hipertensión o pre-hipertensión a dietas con:
 - Contenido alto-sodio (3,300 miligramos de sodio cada día)
 - Contenido mediano-sodio (2,400 miligramos de sodio cada día), o
 - Contenido bajo-sodio (1,500 miligramos de sodio cada día)
- Cada participante comió cada dieta por 30 días
- Habían dos maneras de dieta, la dieta americana típica, o la dieta DASH (rica en frutas, vegetales, e incluyó productos lácteos magros, pescado, aves, nueces, frijoles, aceites, y muy poco azúcar).



Mientras comían una dieta baja en sodio, los participantes reportaron un dolor de cabeza con 30% menos frecuencia. (No importaba si la dieta fuera la dieta americana típica, o la dieta DASH).

Lo que puede hacer: Comer menos sal. Este ensayo no prueba que comer menos sal significa menos dolores de cabeza. Y los resultados pueden aplicar solamente a personas con hipertensión o pre-hipertensión. Sin embargo, comer menos sal puede bajar la presión. ¡Y eso puede ser bueno!

Estiramiento de la Pantorrilla

Después de caminar es buena hora para hacer estiramiento. Sus músculos estarán calentitas, así ganará más mejoramiento en flexibilidad. **Recuérdese que estiramiento no debe doler.** Mantener cada acción de estiramiento por 30 segundos, repitiendo dos veces para cada músculo en cada pierna. ¡No contener el aliento! Aquí hay uno ejemplos sencillos de estiramiento para las piernas:

Estiramiento de la Pantorrilla: Hay dos músculos en la pantorrilla que necesitan estiramiento.



Para la primera acción:

- Empezar poniendo recta la pierna atrás
- Empujar el talón de la pierna atrás hacia el suelo hasta que se siente el estiramiento en la pantorrilla

Para la segunda acción:

- Llevar la pierna de atrás hacia el frente, cerca al pie de enfrente
- Mientras doblando las rodillas para agachar, inclinarse a la pierna atrás hasta que se siente el estiramiento cerca al talón



Para los dos movimientos de estiramiento: Asegurarse que el pie de la pierna recibiendo el estiramiento esté en línea recta hacia enfrente.