



The Wellness Watch

Julio 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

Julio: Entender Ejercicio

La diferencia entre Aeróbico y Anaeróbico

Ejercicio Aeróbico utiliza oxígeno para consumir carbohidratos y grasa para obtener energía. Consiste en actividades que:

- Usa músculos grandes por un tiempo extendido, tales como caminar, correr, y montar bicicleta.
- Mantiene el ritmo del corazón en la Frecuencia Cardíaca Máxima Esperada – un nivel de intensidad cuando su cuerpo usa oxígeno para las demandas de energía.
- Aumenta la condición cardiovascular, resistencia, y salud cardíaca, y puede reducir la grasa corporal.

Ejercicio Anaeróbico utiliza glucosa y glucógeno para producir energía. Consiste en actividades que:

- Tienen demandas elevadas de energía (alta intensidad) por un corto tiempo, como correr a velocidad y levantar pesas.
- Requiere más energía que oxígeno puede proveer.
- Aumenta los músculos y fuerza.

Una actividad no es solo aeróbica o anaeróbica. Es más como una escala de intensidad – caminar se puede convertir en correr y luego correr a velocidad. Mientras va más rápido, su cuerpo cambia del sistema aeróbico al anaeróbico.

Efectos de ejercicio en el cuerpo

Ejercicio causa muchos cambios en el cuerpo – inmediatamente que empieza a hacer el ejercicio, y a través del tiempo con ejercicio constante. Se ven estos cambios en:

- La velocidad del ritmo del corazón y respirar
- La distribución de sangre en el cuerpo
- El mejoramiento en general de la eficiencia del corazón, y los pulmones y músculos

Porqué Estos Cambios Son Importantes

Estado Aeróbico:

- Podemos hacer una actividad por más tiempo, y hacerla más fácil

- Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes
- Reduce la grasa corporal
- Ayuda en mantener un peso saludable

Entrenamiento de fuerza y resistencia:

- Reduce la pérdida de fuerza y masa muscular que nos pasa mientras nos envejecemos
- Ayuda a mantener la fuerza y densidad de los huesos
- No se necesitan pesas muy pesadas. Entrenamiento de resistencia baja o moderada puede ser suficiente

Ambos tipos de ejercicio:

- Mejoran la resistencia física
- Mejoran la resistencia a insulina (bajando el riesgo de diabetes)
- Apoya el humor y la confianza en sí mismo
- Ayuda a bajar la presión de la sangre

Acuérdense del dicho: “Si no lo usa, lo va perdiendo”. Un programa que incluye ejercicios aeróbicos, de resistencia, y de flexibilidad puede ayudarlo a mantenerse mejor por hacer mejoramientos en su salud y estado físico.

**Nunca es demasiado tarde a empezar a hacer ejercicio.
¡Y se puede hacerlo a cualquier edad!**

Rincón de Recursos Técnicos

HealthyOut Al escoger de qué va a comer, puede sentir como es una decisión entre comer saludable o afuera de la casa. ¡Con esta aplicación puede hacer los dos!



- Teclear su dirección
- Poner sus restricciones de dieta, ingredientes, concina, aún el tipo de plato que busca
- La aplicación le ofrecerá restaurantes en el área
- Aún nota la comida más saludable en el menú
- Gratis: iOS y Android. Para más información: <https://mobile.healthyout.com/>

¡Bayas Le Son Muy, Muy Buenas!

Un ensayo de 20 años hecho en la Universidad Harvard, que involucró a casi 94,000 mujeres de edad joven a edad mediana, mostró un enlace entre una dieta que contiene a lo menos tres porciones por semana de arándanos azules o fresas y beneficios de salud cardiaca. ¡De hecho, se mostró una reducción de 32% en el riesgo de derrame cardiaca para esas mujeres!

¿Cuál será el secreto? Se piensa que antocianinas – un tipo de flavonoid que se encuentra en todos tipos de bayas (fresas, arándanos azules, frambuesas, moras, y arándanos negros (huckleberry), tanto como otras frutas y vegetales de color azul, morado, y rojo – son la clave. Antocianinas son antioxidantes fuertes.

Beneficios de bayas no se limitan al corazón. También:

- Bajan el riesgo de diabetes y la enfermedad Parkinson, y la disminución de función cerebral
- Contiene propiedades anticancerosas
- De hecho, **bayas contienen el nivel de antioxidantes más elevado de todas frutas frescas**
- Hay un montón de otras sustancias buenas, a pesar de flavonoides, que se encuentran en estas frutas sabrosas

¡Hay muchas maneras de aumentar el consumo de bayas! Aquí ofrecemos unas ideas:

- Echar un puñado al cereal de mañana
- Poner bayas limpiadas en una bolsita de plástico para bocanadas
- Echarlas en una salada para una alternativa fresca en vez de vegetales
- Usarlas en un licuado

¿Quiere aprender más de bayas? Váyanse a estos enlaces:

<http://todaysdietitian.com/newarchives/060113p16.shtml>

http://berryhealth.fst.oregonstate.edu/health_healing/fact_sheets/



Consejo para buena forma: Mejorar su Balance

Balance es una cosa que damos de hecho, bueno, hasta tener mareos, vértigo, o caernos. Si tiene problemas nuevos o empeorados con el balance, ver su médico para determinar la causa. Muchas cosas pueden afectar el balance, como:

- Pérdida de fuerza o masa muscular
- Cambios en la vista
- Efectos secundarios de medicina
- Disminución de envejecimiento
- Cambios en la parte del cerebro responsable para el balance

Aquí hay unos ejercicios que puede añadir a su rutina de ejercicio para mantener su balance a lo mejor. La regla primera es mantener la seguridad. Cuando hace estos ejercicios, mantenerse junto a una encimera o portal para que pueda agarrarlo si se siente inseguro.



Balance de dos pies

- Pensar en una cuerda floja
- Poner el talón de un pie directamente en frente de los dedos del otro pie
- Se es un desafío demasiado grande, o alagar o ampliar su postura



Balance de un pie

- Levantar un pie del suelo de manera que todo su peso se soporta de la otra pierna y pie
- Evitar de tener la rodilla rígida y tratar de mantener el peso distribuido uniformemente entre el dedo gordo, el dedo pequeño, y el talón

Consejos:

- Empezar con 5-10 segundos, aumentando el tiempo hasta 1 minuto cuando pueda
- Tratar de hacer varias repeticiones con cada lado. Sus músculos serán cansados, pero no debe causar dolor.
- ¿Demasiado fácil? Tratar de añadir movimientos como levantar y bajar los brazos, rotar el torso a los dos lados, pararse en una almohada o colchoneta de yoga, o cerrar los ojos.
- Mantener el balance mientras hace otros quehaceres como lavar los dientes, lavar los platos, o hacer flexiones de los bíceps.