



Junio 2016

Junio: Mantener las Coyunturas

Los tobillos, rodillas, caderas, espina, y hombros son unas de las coyunturas que nos permiten mover libremente en las actividades que necesitamos o queremos hacer.

Cuidar estas coyunturas durante la vida disminuye el chance que nos fallen.

Salud de
Coyunturas



¿Cómo Se Mantienen las Coyunturas Sanas?

La dieta apropiada y el ejercicio son la clave para la salud de huesos y coyunturas. Estar sobrepeso puede tener efectos malos en la salud y el crecimiento de huesos y músculos. Estos cambios pueden efectuar problemas para toda la vida como dolor, movilidad limitada, y menos calidad de la vida.

- Mantenerse a un peso sano. Es la cosa más importante que puede hacer a mantener las coyunturas.
- Fortalecer los músculos alrededor de las coyunturas y el torso.
 - o Las coyunturas absorben más choques con músculos no fuertes.
 - o Músculos fuertes ayudan a mantener las coyunturas alineadas.
- Flexibilidad – estiramiento correctamente ayuda las coyunturas a:
 - o Mantenerse flexibles y aumentar el rango de movilidad.
 - o Aumentar el flujo de líquido en y alrededor de las coyunturas.
- Mantener buena postura – porque mantiene las coyunturas alineadas, y no recibirán estrés excesivo.
- Evitar heridas – más fácil dicho que hecho. Tratar hacer buenas decisiones en cuáles y cómo hará actividades .

¿Cuál Tipo de Ejercicio Es Lo Mejor?

- Aspire una rutina balanceada incluyendo a ejercicio aeróbico, fortalecimiento, y flexibilidad.

- Ejercicio aeróbico que se hace de pie, o sea **ejercicio que oporta peso** ayuda a mantener los huesos fuertes.
- Si ya tiene daño a las coyunturas, pregúntele a su médico cuál tipo de ejercicio aeróbica es mejor para Usted.
- ¿Apenas empieza un programa de ejercicio? Aumentar lentamente el tiempo y la intensidad del ejercicio.



Dieta y Suplementos

- **Calcio** – comer suficiente comidas y bebidas ricas en calcio ayuda a mantener los huesos fuertes.
- **Vitamina D** – se necesita para absorber calcio. Si ingiere calcio suficiente, pero vitamina D insuficiente, no se absorberá el calcio, y sufrirán los huesos.
- **Proteína** – de verduras y carnes magras para mantener y aumentar músculos.
- **Vitamina C** – posiblemente ayuden los antioxidantes la salud de las coyunturas.
- **Glucosamina y Condrotina** Glucosamina puede estimular la formulación de cartílago. Condrotina puede disminuir la degeneración de ello. Puede ayudar osteoartritis, pero no hay evidencia cierta .
- **Cartílago de tiburón** – no hay evidencia del beneficio de cartílago de tiburón en la salud de las coyunturas .

Comidas Ricas en Calcio



Rincón de Nutrición

Añadir hierbas fuertes como romero, orégano, y tomillo temprano en el proceso de cocinar y hierbas delicadas como albahaca, eneldo, y cilantro al fin, o como guarnición.



Semana Nacional de Seguridad de Relámpagos – Junio 19th-25th

Hay que recordar:

- ▶ Si hay tormenta eléctrica en el área, ¡**NO HAY SEGURIDAD AFUERA EN NINGÚN LUGAR!**
- ▶ Si puede oír truenos, los rayos están suficientes cerca para caerle.
- ▶ ¿Oye truenos? Hay que mover rápidamente a un refugio como un edificio sólido y cerrado, o que tiene electricidad o plomería, o un vehículo con un techo de metal con las ventanas cerradas.
- ▶ Permanecer en el refugio hasta 30 minutos después de oír el último trueno.



Si está afuera, y no hay refugio seguro, aquí hay unos consejos:

- 1) Bajar de sitios elevados como cerros o crestas. 2) No hay refugio bajo de un árbol aislado.
- 3) Alejarse de objetos que pueden conducir electricidad como metal y agua estancada .
- 4) Agacharse como pelota; no acostarse en el suelo. ¿Desea más información? Seguir estos enlaces:
<http://www.lightningsafety.noaa.gov/> <http://emergency.cdc.gov/disasters/lightning/safetytips.asp>

Receta del Mes – Ensalada de Fruta con Salsa de Limón-Menta

Porciones 4 (1/2 taza) | Calorías 66 | Grasa Saturada 0 g | Proteína 2 g | Sodio 26 mg | Azúcar 12 g

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ♦ 1/2 taza yogurt magra de vainilla | ♦ 1/2 taza moras |
| ♦ 1 Cucharada menta fresca troceada | ♦ 1/2 taza frambuesas |
| ♦ 1 cucharadita miel | ♦ 1/2 taza trozos de piña - fresca o enlatada , en su propio jugo, escurrida |
| ♦ 1/2 cucharadita piel de limón | ♦ 1/2 taza pelotas de melón |
| ♦ 1 Cucharada jugo de limón fresco | ♦ 4 ramitos menta fresca (opcional) |

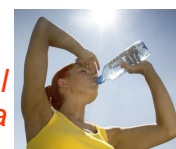


Direcciones :

- 1) En un tazón pequeño, batir yogurt, menta troceada, miel, piel de limón, y jugo de limón .
- 2) En tazón mediano, combinar las frutas suavemente. ¡Cuidado, no machucar las bayas! Servir en platitos .
- 3) Rociar la salsa. Aderezar con ramitos de menta .

Consejos para Ejercicio en el Calor

Hacer ejercicio afuera durante tiempo de calor y humedad pone estrés extra en el cuerpo. Puede conducir a enfermedad serio del calor. Aquí hay unos consejos para reducir el riesgo:



- ▶ **Estar informado de la temperatura** – enterarse de la predicción y notar alertas de calor. Planear hacer ejercicio de la mañana o muy tarde para evitar el calor del mediodía .
- ▶ **¿Cuál es su estado físico?** – si acaba de empezar un programa de ejercicio, o no está en buena forma, tener cuidado. Su cuerpo puede no aguantar el calor .
- ▶ **Acostumbrarse al calor** – si hace el ejercicio adentro normalmente, o en tiempo más cómodo, permitir su cuerpo una o dos semanas de aumentar lentamente al tiempo o intensidad del ejercicio .
- ▶ **Tomar suficiente líquidos** – deshidratación es un factor grande en enfermedades del calor. No esperar hasta sentir sed. Permanecer hidratado por tomar agua. Si hace ejercicio intensamente, pensar tomar una bebida de deportes .
- ▶ **Vestirse en ropa apropiada** – ligera y suelta. Evitar ropa oscura.