



Octubre 2017

### Octubre 12-20: Semana de Coyunturas Sanas

#### Consejos para Mantener Coyunturas Sanas

##### Definición de Coyunturas del Cuerpo:

- Una coyuntura es donde se unen dos o más huesos.
- El papel más importante de la coyuntura es permitir movimiento. Coyunturas también proveen estabilidad y soportan el cuerpo.
- Una coyuntura puede mover mucho (hombro), o poco, o nada (huesos del cráneo).
- En general, lo más estable la coyuntura, lo menos se mueve.

coyunturas  
saludables



##### Cómo mantener Coyunturas Sanas:

*Se pierde con abuso.* Cartílago herido no se recompone a sí mismo. Se debe valorar y proteger las coyunturas.

- Mantener un peso saludable es lo más importante que puede hacer para preservar la salud de las coyunturas.
- Fortalecer los músculos alrededor de las coyunturas de la zona media.
  - ◊ Si los músculos están débiles, las coyunturas absorben más del choque de movimiento y actividades.
  - ◊ Si los músculos están fuertes, ellos absorben el impacto en vez de las coyunturas.
  - ◊ Músculos fuertes ayudan las coyunturas a mantener movimiento y alineamiento apropiado.
- Estiramiento, cuando se hace correctamente, ayuda a mantener flexibilidad y rango de movimiento, tanto como la lubricación de las coyunturas.
- Mantener buena postura ayuda a alinear las coyunturas apropiadamente, así no se pone demasiado estrés en ellas.
- Evitar heridas es más fácil dicho que hecho. Tratar de hacer decisiones inteligentes acerca de cuáles y cómo se hacen actividades.

#### ¿Cuál Tipo de Ejercicio es Mejor?

- Aspirar a una rutina de ejercicio bien balanceada que incluye ejercicios aeróbicos, fortificantes, y de flexibilidad y balance.
- Al escoger ejercicio aeróbico, tener en mente que los tipos de carga de peso ayuda a mantener huesos fuertes. ¿Debe sus ejercicios ser de impacto suave o fuerte? Depende.
  - ◊ Escoger el ejercicio basado en su historia de heridas y el estado corriente de sus coyunturas.
  - ◊ Recordar que ejercicios de impacto fuerte como correr, puede causar daño adicional.
  - ◊ Hacer una variedad de ejercicios de carga de peso.
  - ◊ Cambiar los superficies donde corre (calles, pista, y senderos).
- Al empezar un programa de ejercicio, aumentar el tiempo e intensidad del ejercicio lentamente.
- Incluir días de descanso.



#### Palabras - Definiciones Ejercicio de impacto suave vs. elevado

**Ejercicio de impacto suave.** El ejercicio es de impacto suave si a lo menos uno de sus pies está en contacto con el suelo todo el tiempo.

- Caminar, hacer senderismo, patinaje en línea, y la *mayoría* de rutinas de bailar para ejercicio son de impacto suave.
- Aeróbicos acuáticos, nadar, ciclismo, y la máquina elíptica son de impacto suave. También se puede describir como no impacto debido a que ambos pies permanecen en el suelo, o se soporta el cuerpo entero.

**Ejercicio de impacto fuerte.** Ambos pies salen del suelo a la vez en estos ejercicios.

- Tipos de ejercicios son: correr, brincar, saltar la cuerda, saltitos, saltos de tijera, pliometría, y ciertos tipos de aeróbic step (si salta sobre o bajo del escalón o corre alrededor del cuarto), y algunos bailes de cardio que incluyen saltar.

## Suplementos y Dieta para Sostener Salud de Coyunturas y Huesos

- **Calcio** – Cantidades adecuados de comidas y bebidas ricas en calcio ayuda a mantener los huesos fuertes. Limitar bebidas con cafeína, especialmente si no ingiere mucho calcio, puesto que contribuyen a pérdida de huesos.
- **Vitamina D** – Juega un papel importante en la absorción de calcio. Pueda ingerir suficiente calcio, pero si no tiene suficiente Vitamina D, no absorberá el calcio, y sus huesos sufrirán.
- **Proteína** – Ayuda a mantener y crecer músculos. Poner el foco en proteínas de carnes magras y fuentes vegetales (legumbres, nueces, semillas, etc.).
- **Vitamina C** – Algunos estudios han mostrado que antioxidantes ayuden la salud de las coyunturas.
- **Glucosamina/Condroitina** - Se piensa que glucosamina estimula la formación de cartílago y que condroitina la previene de descomponerse.
  - ◊ Estudios dan resultados variados sobre el uso de estos suplementos. Ayuden osteoartritis después de empezar, pero a esta hora está no concluyente.
  - ◊ Cartilago de tiburón - no hay evidencia que es beneficioso en tratar la salud de las coyunturas.



## ¡Sorpresas Saludables de Halloween!

En vez de ofrecer los niños (y si mismo) más dulces y sorpresas dulces de Halloween, probar estas alternativas saludables y sabrosas.



### Copas de Fruta como Calabaza de Halloween

Añadir color y diversión con estas calabazas de Halloween de caras sonrientes que se esculpen de naranjas naves. Cortar la parte de encima de la naranja, remover el pulpo, y usar un cuchillo a cortar las caras. Llenar con uvas y/o bayas mixtas.

### Huevos de Arañas Alarmantes

Huevos rellenos (como estos) se vuelven espantosos al poner arañitas encima. Para hacer 8 huevos rellenos, cortar 12 olivas por mitad verticalmente. Poner una mitad en el centro de un huevo para formar el cuerpo. Cortar las otras mitades en cuatro partes para crear los pies.



### Salsa de Serpientes Deslizantes

¡Ih! ¿Qué se asecha en el humus? ¡Un serpiente deslizante, hecho de olivas negras! Cortar los ojos de tiras de queso y añadir una lengua de zanahoria. Aún los que odian serpientes amarán estos.

### Fantasmas de Banana y Calabazas de Naranja

¡Bu! Cambiar bananas en fantasmas de espanto con ojos de pepitas de chocolate, y bocas de uvas secas bañadas en chocolate. Se hacen las calabazas de clementinas o tangerinos pelados. ¡Sólo hay que añadir un ramito de apio en medio para el tallo!



## ¿Puede Fibra Dietética Prevenir Dolor de Rodillas?

Personas que comen mucha fibra dietética - encontrada en frijoles, nueces, granos integrales, vegetales, y frutas tenían de 30 a 61 por ciento menos riesgo de dolor de osteoartritis en las rodillas según un estudio reciente de unos 5,000 adultos por Tufts University.

- Los que comían mejor recibieron 22 a 27 gramos al día; los peores comían 9 a 14 gramos. Lo recomendado es de 21 a 38 gramos al día. Media taza de garbanzos contiene 8.1 gramos.
- Investigadores dicen que los compuestos en comidas ricas en fibra pueda reducir la inflamación que conduce a dolor.