

2025 Boletín #7



En esta edición:

¿Tu cuerpo se siente rígido?

Estilo de vida de las Zonas Azules

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Med en lugar de medicamentos

Receta: Ensalada de quinoa y fresa

La semana entrante:

Ejercicio intenso: A tu cuerpo le encanta, incluso si a ti no

Estira y fortalece el flexor de la cadera

¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Grasas saludables

Receta: Ensalada de pollo y aguacate

¿Tu cuerpo se siente rígido?

Sentir rigidez en el cuerpo es una queja común, especialmente a medida que envejeces. La rigidez puede ser el resultado de realizar una actividad pesada a la que no estás acostumbrado, o de estar inactivo durante períodos de tiempo. También puede ser causada por una mala postura o condiciones médicas.

Cuando haces ejercicios de fortalecimiento o realizas trabajos pesados a los que no estás acostumbrado, tus músculos desarrollan desgarros pequeños. Esta es una parte normal del proceso de fortalecimiento muscular, y es posible que te sientas rígido y adolorido durante 1 o 2 días a medida que el cuerpo se repara a sí mismo.

Puedes sentir rigidez porque has estado inactivo. El líquido sinovial es un líquido espeso ubicado entre las articulaciones, y cuando te mueves durante el día, este líquido lubrica las articulaciones. Cuando dejas de moverte para dormir o cuando te sientas durante largos períodos de tiempo, el líquido no segrega tanto para facilitar el movimiento de las articulaciones y los huesos.

Estas son algunas formas de prevenir y tratar la sensación de rigidez causada por situaciones distintas a una afección médica.

Calienta tus músculos antes de la actividad física. A veces, la sensación de rigidez es inevitable y forma parte del proceso de reparación muscular que te permite fortalecerte, pero un buen calentamiento sin duda puede ayudar.

Toma descansos de movilidad a lo largo del día. Configura un temporizador y levántate y muévete durante unos 5 minutos cada hora para ayudar a aumentar las secreciones de líquido articular y prevenir la rigidez.

Continúa siendo activo. Aunque el ejercicio intenso puede provocar rigidez, también puede ayudar a reducirla. El ejercicio puede ayudar a reducir la inflamación, aumentar la secreción de líquido sinovial para lubricar las articulaciones y ayuda a desarrollar músculos que apoyan una buena postura.

Tómate los días de recuperación cuando lo necesites. Prueba actividades cardiovasculares ligeras como nadar o caminar.

Estírate y aumenta la movilidad. Cualquier estiramiento puede ser beneficioso y los estiramientos deben realizarse todos los días. El estiramiento es más beneficioso cuando los músculos ya están calientes, así que asegúrate de hacer algún tipo de actividad de calentamiento primero.

Estilo de vida de las Zonas Azules

Es común pensar que la salud y la longevidad son rasgos genéticos. Si bien los genes determinan entre el 20 y el 24% de la calidad general de tu salud, los hábitos de estilo de vida y el medio ambiente tienen una influencia mucho mayor en la calidad o la duración de tu vida. Esta es una gran noticia, ya que tienes cierto control sobre tu entorno y tus hábitos.

¿Qué tienen en común las personas longevas entre sí? Los científicos han determinado que no es la educación, los ingresos o la profesión. Dan Buettner, miembro de National Geographic y autor de varios éxitos de ventas del New York Times, pudo identificar los puntos críticos de longevidad en todo el mundo y los identificó como las Zonas Azules®, que reflejan el estilo de vida y el entorno de las personas más longevas del mundo. Las cinco zonas azules incluyen:

Okinawa, Japón – donde las mujeres mayores de 70 años son la población más longeva del mundo.

Loma Linda, California – Los Adventistas del Séptimo Día consideran que la salud es el centro de su fe. Viven casi una década más que otros estadounidenses.

Ikaria, Grecia – donde los residentes tienen la mitad de la tasa de enfermedades cardíacas que los estadounidenses y casi ninguna demencia.

Península de Nicoya, Costa Rica – donde los ancianos tienen una fuerte razón para vivir y una perspectiva positiva, lo que los ayuda a mantenerse activos; además, tienen las tasas más bajas del mundo de mortalidad en la mediana edad.

Cerdeña, Italia – hogar de los hombres más longevos del mundo. Siguen un estilo de vida saludable muy tradicional.

Buettner y su equipo de investigación descubrieron que las zonas azules del mundo comparten y se benefician de un conjunto de hábitos que llamamos Power 9 (Poderosos 9), prácticas que, en conjunto, aumentan la longevidad, la salud y la felicidad. Estos se destacan a continuación y se explorarán más a fondo durante el último seminario web de Camina Kansas el 14 de mayo.

Fuente: www.bluezones.com

POWER 9®

Nueve hábitos de vida saludables compartidos por personas que han vivido más tiempo.



DESACELÉRATE

Mejora tu bienestar general al encontrar una estrategia para aliviar el estrés que funcione para ti.



PROPÓSITO

Despierta con un propósito cada día para agregar hasta 7 años a tu vida.



INCLINACIÓN POR LAS PLANTAS

Pon menos carne y más plantas en tu plato.



VINO @ 5

Disfruta de una copa de vino de forma responsable con buenos amigos todos los días.



LA FAMILIA PRIMERO

Invierte en pasar tiempo con la familia y agrega hasta 6 años a tu vida.



REGLA DEL 80%

Come con atención y detente cuando estés lleno al 80%.



MUÉVETE NATURALMENTE

¡Encuentra formas de moverte más! Quemarás calorías sin pensarlo.



TRIBU CORRECTA

Rodéate de personas que apoyen los comportamientos positivos.



PERTENECER

Pertenece a una comunidad basada en la fe y asiste a los servicios 4 veces al mes para agregar de 4 a 14 años a tu vida útil.



¡Respira fresco, entrena inteligentemente, mantente seguro!

Caminar cuando el sol está saliendo o bajando puede presentar riesgos de seguridad adicionales. La visibilidad a menudo es reducida para los conductores, y el sol en el horizonte puede ser cegador. Si caminas a estas horas del día, está más atento y asegúrate de mirar hacia el tráfico que se aproxima para que puedas ver lo que se avecina. Camina en áreas bien iluminadas y pobladas y usa ropa reflectante o ligera. Una linterna de cabeza puede ser útil cuando está oscuro y te hace más visible. Antes de salir a caminar, avísale a alguien a dónde vas, cuándo ya estarás en casa y lleva tu teléfono contigo.

Courtney Nowland,

Oficina de Recursos de Seguridad Vial de Kansas

Seminarios en línea de Camina Kansas:

14 de mayo: Las Zonas Azules: Claves para vivir más y mejor

Hora: 12:10 pm (mediodía)



Enlace para unirse o escanea el código QR:

<https://ksu.zoom.us/j/97410290196>

Med en lugar de medicamentos

El estilo de alimentación mediterráneo es uno de los más saludables del mundo. Incluye muchas frutas y verduras, grasas saludables como el aceite de oliva y canola, cereales integrales, pescado, mariscos, hierbas y especias, y algo de carne magra.

Este estilo de alimentación no se trata de reducir calorías y restringir ciertos alimentos, como lo enfatizan muchas tendencias dietéticas populares en Estados Unidos hoy en día. El estilo Med es una forma de vida que incluye disfrutar de una amplia variedad de alimentos integrales y nutritivos con amigos y familiares, y practicar un estilo de vida activo. Comer al estilo mediterráneo no tiene por qué ser costoso o complicado, y no tienes que comprar solo frutas y verduras frescas; las enlatadas y congeladas funcionarán, y todas son buenas.

Los estudios demuestran que comer y vivir al estilo mediterráneo puede reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, como la enfermedad de Alzheimer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Otros beneficios incluyen la reducción de la presión arterial y la pérdida de peso, y la mejora de la salud ocular al proteger contra la degeneración macular. Un estilo de alimentación med también puede ayudarte a controlar tu presión arterial y disminuir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 52%.

Med en lugar de meds, medinsteadofmeds.com, es un gran recurso para aprender más sobre cómo comer al estilo mediterráneo. También verás una serie de seminarios web grabados en la sección "Recursos" de tu portal de Camina Kansas. Estos fueron proporcionados hace varios años a través de Camina Kansas. ¡Aprende más sobre la manera mediterránea de comer y prueba algunas de las recetas! Aquí tienes una herramienta para empezar: medinsteadofmeds.com/wp-content/themes/understrap-child-mim/downloads/handouts/MediterraneanDiet-Handout-2023_Screen.pdf

Danos 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, 220A Kedzie Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY 711) 785-532-4807.

Ensalada de fresa y quinoa

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

Aderezo

- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada

- 1/2 taza de quinoa seca
- 2 tazas de hojas tiernas de espinaca, cortadas en chiffonade*
- 2 tazas de rúcula
- 2/3 taza de fresas en rodajas
- 2 cucharadas de almendras tostadas en rodajas
- 1 puñado de hojas de albahaca fresca, cortadas en chiffonade*

Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Prepara las verduras y las fresas enjuagándolas con agua fría bajo el grifo. Escurre las verduras y colócalas en una centrifugadora para ensaladas para eliminar el exceso de humedad.
3. Coloca una taza de agua en una olla mediana y agrega la quinoa. Lleva a ebullición, tapa y reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 15 minutos. Retira la olla del fuego y déjala reposar, sin tapar, durante 10 minutos.
4. Prepara el aderezo combinando todos los ingredientes en un tazón o frasco.
5. Coloca la quinoa, las espinacas, la rúcula, las fresas, las almendras tostadas y la albahaca en un tazón y combina.
6. Justo antes de servir, agrega el aderezo y revuelve.

*Video sobre cómo hacer el corte en chiffonade: <https://www.youtube.com/watch?v=g00dQiTBPGs>

Información Nutricional por porción de 1 taza: 182 calorías; 10 g de grasa total (1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans); 18 g de carbohidratos; 5 g de proteína; 3 g de fibra; 33 mg de sodio.

