

Healthy Perspectives



Marzo

"Your Source For A Happy and Healthy Lifestyle" BOLETÍN

DÉ UN SALTO para estar en forma

La zona lumbar es el ancla del sistema de soporte central (*core*) de todo el cuerpo. Mantenerla fuerte y estable brinda apoyo para las tareas y movimientos cotidianos como pararse, levantar objetos y agacharse. Existen muchos ejercicios para fortalecer la espalda baja que ayudan a aliviar y prevenir el dolor mientras fortalecen los músculos del *core*, de las piernas y de los brazos.

Pruebe estos ejercicios que también aumentan el flujo sanguíneo hacia la zona lumbar, lo que también puede reducir la rigidez.

La hiperextensión lumbar (Superman) puede fortalecer los extensores de la espalda para mantener una buena postura.

- Acuéstese boca abajo en el suelo y estire ambos brazos delante del cuerpo manteniendo las piernas estiradas y apoyadas en el suelo.
- Levante las manos y los pies, con el objetivo de crear un espacio de aproximadamente 6 pulgadas entre ellos y el suelo. (Si le resulta demasiado difícil levantar ambos, tan solo levante los brazos del suelo y deje los pies abajo).
- Mantenga los brazos y las piernas estirados y mantenga la posición durante 2 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita 10 veces este movimiento.

Los puentes en el piso pueden ayudar a fortalecer el *core*, los glúteos y los isquiotibiales, mientras se ejerce una presión mínima en la parte baja de la espalda.

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies apoyados en el suelo y separados a la altura de las caderas.
- Coloque los brazos a los costados.
- Retraiga el *core* y los abdominales.
- Eleve las caderas del suelo hasta que queden alineadas con las rodillas.
- Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y regrese lentamente al suelo.
- Repita 10 a 12 veces.

Los estiramientos de rodilla a pecho pueden ayudar a elongar la zona lumbar, aliviando la tensión y el dolor.

- Acuéstese boca arriba en el suelo.
- Doble las rodillas, manteniendo ambos pies en el suelo.
- Use ambas manos para tirar de una rodilla hacia el pecho.
- Mantenga la posición durante 5 segundos, manteniendo los abdominales contraídos y presionando la columna contra el suelo.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento con la otra pierna.
- Repita 2 a 3 veces con cada pierna.

Los ejercicios para la zona lumbar son sencillos de hacer y pueden modificarse según su nivel de condición física. Como ocurre con cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico de cabecera antes de comenzar.

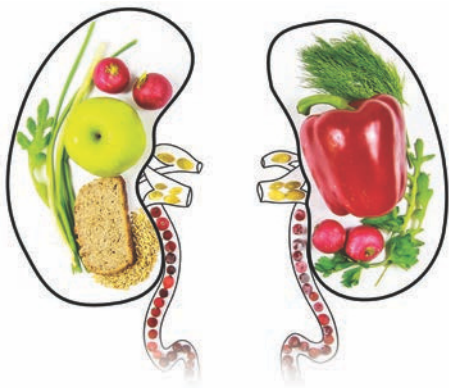
"Cuanto más se ocupe, más fuerte podrá ser". Jim Rohn



EN ESTA EDICIÓN: [Órganos con forma de frijol](#) | [Lo que entra, debe salir](#)
[Avalancha de ansiedad](#) | [¿Se puede prevenir el cáncer de colon?](#) | [Sea bueno consigo mismo](#)

INSPIRACIÓN
PARA
MOVESE





Órganos CON FORMA DE FRIJOL

Los riñones son dos órganos con forma de frijol que filtran la sangre y eliminan los desechos y el exceso de líquido del cuerpo. También equilibran el agua, las sales y los minerales en la sangre para permitir que los nervios, los músculos y otros tejidos del cuerpo funcionen normalmente. Algunos alimentos ejercen presión sobre los riñones, causando daños, y algunos alimentos pueden mejorar el rendimiento de los riñones. Los alimentos a continuación generalmente favorecen la salud de los riñones, pero no todos son adecuados para personas que padecen enfermedad renal:

El agua es la bebida más importante para el cuerpo. Las células utilizan agua para transportar toxinas al torrente sanguíneo y filtrarlas fuera del cuerpo a través de la orina.

El salmón, el atún y otros pescados grasos de agua fría con alto contenido de ácidos grasos omega-3 pueden reducir los niveles de grasa en la sangre y disminuir ligeramente la presión arterial.

Las batatas pueden ayudar a equilibrar los niveles de sodio en el cuerpo y reducir su efecto sobre los riñones. Las batatas tienen un alto contenido de potasio, por lo que cualquier persona que tenga una enfermedad renal debe limitar su consumo de esta verdura.

Las verduras de hojas verdes oscuras, como la espinaca, la col rizada y la acelga, contienen una amplia variedad de vitaminas, fibras y minerales. Estos alimentos también tienen un alto contenido de potasio, por lo que pueden no ser adecuados para personas con una dieta limitada o que hacen diálisis.

Las bayas son una gran fuente de nutrientes y antioxidantes. Disfrute de fresas, arándanos y frambuesas para satisfacer sus antojos dulces.

Las manzanas contienen una fibra importante llamada pectina, que puede ayudar a reducir los factores de riesgo de daño renal, como el nivel alto de azúcar en la sangre y el colesterol alto.

Lo que entra, DEBE SALIR

Los alimentos que comemos son combustible para el cuerpo. Todas las fuentes de combustible que producen energía, como el gas, el petróleo, el carbón y, sí, los alimentos, también generan emisiones. La calidad del combustible afecta el proceso de eliminación. Cuando los alimentos ingresan al cuerpo, las vitaminas y los minerales se extraen en el intestino delgado. Lo que queda de la comida pasa al colon, donde se descompone para prepararla para salir del cuerpo. Intente incorporar estos cinco alimentos que contienen altas cantidades de fibra, calcio y vitamina D en su dieta diaria para ayudar a que su sistema digestivo funcione correctamente para mover los desechos a través del colon y fuera del cuerpo.

Se sabe que **el brócoli** mejora la salud intestinal. Ya sea salteado, crudo y crujiente, o suave y al vapor, es saludable de diversas formas.

Las verduras de hojas verdes oscuras como la espinaca, la col rizada y la acelga contienen gran cantidad de magnesio y son una excelente manera de limpiar el colon. Incorpore estas verduras estelares diariamente en forma de una ensalada simple, en *wraps*, agregadas en sopas y guisos, mezcladas en batidos o hechas puré para salsas.

La leche es buena para el colon. Los productos lácteos bajos en grasa, como el queso y el yogur, aportan calcio que ayuda a reducir la irritación del colon.

De sabor dulce y delicado, **las frambuesas** tienen poderosas propiedades antioxidantes, anticancerígenas, antineurodegenerativas y antiinflamatorias capaces de prevenir el cáncer de colon. Disfrute de un tazón en el postre, como acompañamiento de un *spritzer*, cubiertas con yogur, mezcladas en batidos o congeladas en una paleta.

La avena es buena para todo el sistema digestivo porque tiene un alto contenido de fibra y ayuda a aumentar la absorción de nutrientes. La avena en hojuelas o cortada al acero proporciona la mayor cantidad de fibra.



RECETA DEL MES



NUTRIRSE

Muffins de limón y frambuesa

1 ½ taza de frambuesas frescas	1 huevo grande	2 cucharaditas de polvo de hornear
1 limón	1 cucharadita de extracto de vainilla	1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ taza de azúcar	1 taza de harina integral	¼ de cucharadita de sal
1 taza de suero de mantequilla sin grasa	1 taza de harina para todo uso	
⅓ de taza de aceite de canola		

Precalente el horno a 400 °F. Cubra 12 moldes para muffins con aceite en aerosol o con papel para hornear. Utilice un pelador de verduras para la extraer ralladura del limón en tiras largas. Coloque la ralladura y el azúcar en un procesador de alimentos. Agregue suero de mantequilla, aceite, huevo y vainilla y licúe hasta que se mezclen. En un tazón grande aparte, coloque las harinas, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la sal. Agregue la mezcla anterior e incorpórela. Incorpore suavemente las frambuesas. Divida la masa entre los moldes para muffins. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que los bordes y la parte superior estén dorados.

AVALANCHA de ansiedad

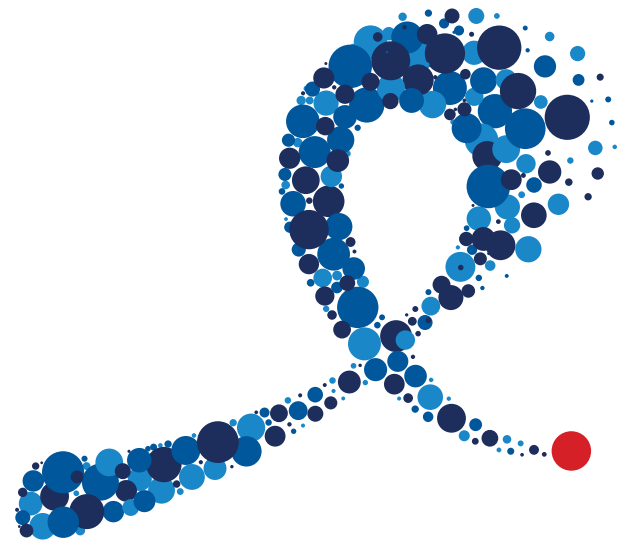
La vida está llena de desafíos emocionales, como la presión por triunfar, el miedo a perderse algo y el deseo de tener buenas relaciones. La sociedad no nos ha enseñado a trabajar con las emociones; en cambio, las normas culturales como consumir alcohol, comprar, adormecerse frente a las pantallas y muchas otras tácticas para evitar las emociones son un patrón ampliamente adoptado. Las montañas de emociones, al igual que la nieve, no pueden crecer indefinidamente sin caer. ¿Está acumulando resentimiento, excusas o arrepentimientos que tienen el potencial de enterrarlo antes de que pueda abordarlos? Honre sus emociones reconociéndolas y experimentándolas. Lidar con las emociones difíciles y confusas evita generar una avalancha de ansiedad y depresión.

Comprenda que las emociones no están bajo nuestro control consciente. No podemos evitarlas; sin embargo, desarrollar habilidades para escuchar el cuerpo a fin de reconocer y separar cada emoción, ponerles un nombre y atenderlas una a la vez juega un papel importante para sentirnos mejor en el plano mental y físico.

Está bien sentir:	No evite o bloquee comportamientos como:	Libere la emoción de esta manera:
Tristeza	Comprar de manera compulsiva	Haciendo el duelo de la pérdida
Ira	Mantenerse ocupado	Intentando estar en calma
Humillación	Beber alcohol	Practicando la compasión con uno mismo
Resentimiento	Mirar mecánicamente las redes sociales	Perdonando

Las personas suelen evitar las emociones dolorosas o conflictivas porque eso es lo que nos han enseñado a hacer. En lugar de eso, reconozca que el sufrimiento que está intentando esquivar puede ser exactamente lo que necesita para evitar la intensidad y la destrucción que pueden producirse al reprimir las emociones.

“No podemos bloquear las emociones de forma selectiva; cuando bloqueamos las emociones dolorosas, también bloqueamos las emociones positivas”. Brene Brown



¿SE PUEDE PREVENIR el cáncer colorrectal?

La detección del cáncer colorrectal es una de las herramientas más poderosas para prevenir el cáncer o precáncer en personas que no presentan síntomas de la enfermedad. No existe una forma segura de prevenirlo; sin embargo, cambiar los factores de riesgo que puede controlar podría ayudar a reducir el riesgo.

Peso corporal, actividad física y alimentación: controlar el peso, hacer ejercicio y comer muchas verduras, frutas y cereales integrales, evitando al mismo tiempo las carnes rojas y procesadas, puede ayudar a reducir el riesgo.

No fumar: dejar de fumar puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer colorrectal y también de muchos otros tipos de cáncer.

Vitaminas: algunos estudios sugieren que un multivitamínico diario que contenga ácido fólico o folato, o vitamina D, puede reducir el riesgo de cáncer de colon.

Alcohol: es mejor no beber alcohol, pero si lo hace, la Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda no más de 2 medidas al día para los hombres y 1 medida al día para las mujeres.

Estos hábitos de alimentación, peso y ejercicio están fuertemente relacionados con el riesgo de cáncer colorrectal, pero también reducen el riesgo de muchos tipos de cáncer, así como de otras enfermedades graves como enfermedades cardíacas y diabetes.

DIRECTRICES PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL

- Si tiene entre 45 y 75 años, debe hacerse una prueba de detección de cáncer colorrectal.
- Los adultos de 76 a 85 años deben preguntarle a su médico si deben hacerse pruebas de detección.
- Es posible que los menores de 45 años deban hacerse la prueba antes o con mayor frecuencia si tienen un mayor riesgo.

* El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF)

SALUD EN ARMONIA

Sea bueno CONSIGO MISMO

Comer lo que quiera, comprar cualquier cosa que le llame la atención o evitar cualquier actividad que no sea divertida y emocionante no es ser bueno consigo mismo. El problema con estos comportamientos es que tienen consecuencias negativas que son muy incómodas. Ser bueno consigo mismo llevando una alimentación saludable, comprando solo lo que necesita y durmiendo ocho horas es más difícil, ¡pero los beneficios son maravillosos!

VÉALO DESDE ESTA PERSPECTIVA:

- Disfrute de una comida sana.
- Haga ejercicio de una manera que le resulte divertida.
- Use el dinero de una manera más consciente.

Está bien disfrutar de momentos espontáneos tomando decisiones que le permitan sentirse bien consigo mismo y que generen resultados en lugar de consecuencias.

“Celebre su crecimiento”. *Autor desconocido*



**BUENAS
DECISIONES**

CUESTIONARIO

1. **¿Cuál de las siguientes opciones NO es una buena razón para seguir fortaleciendo la espalda baja?**
 - a. La espalda brinda apoyo para las tareas y movimientos cotidianos como pararse, levantar objetos y agacharse
 - b. Una espalda fuerte puede aliviar y prevenir el dolor
 - c. Lograr abdominales marcados
2. **¿Qué alimentos contienen altas cantidades de fibra, calcio y vitamina D que pueden ayudar a que el sistema digestivo funcione correctamente?**
 - a. Brócoli, verduras de hojas verdes oscuras, leche, frambuesas y avena
 - b. Patatas, waffles y helado
 - c. Apio, coliflor y chocolate
3. **¿Qué enunciado sobre la ansiedad es verdadero?**
 - a. Evitar las emociones genera ansiedad
 - b. Experimentar las emociones libera la ansiedad
 - c. Los desafíos emocionales alimentan la ansiedad
 - d. Todas las opciones anteriores

El objetivo de la información proporcionada en esta publicación es complementar los consejos de sus proveedores de atención de salud, no reemplazarlos.

Antes de realizar cambios importantes en sus medicamentos, alimentación o ejercicios, hable con su médico.

©2023 Ramp Health | www.RampHealth.com