

## No permita que su salud se vaya de vacaciones

La temporada tan atareada que se viene puede rápidamente resultar en un horario ajetreado. Para reducir su estrés, mantenga su energía y evite enfermarse. Trátese bien:

» **Tómese el tiempo para sus necesidades básicas:** Eso significa dormir de 7 a 9 horas de sueño reparador y 3 comidas balanceadas, además de 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada (por ejemplo, caminar vigorosamente) semanalmente — la mejor receta para una energía sustentadora y para sentirse positivo.



» **Esté atento a las oportunidades para hacer ejercicio.** Estacionese en la parte más alejada del centro comercial y camine hasta el edificio.

» **Coma bocadillos para tener energía.** Tenga fruta, nueces y semillas con usted cuando esté trabajando o viajando.

» **Minimice sus golosinas.** Se necesita muchísimo ejercicio para quemar las calorías vacías en las bebidas y postres cargados de calorías que acompañan a las fiestas. Como máximo, sea extravagante en su consumo de calorías solamente 1 vez durante las celebraciones.



» **Mantenga las manos limpias.** Y mantenga la distancia de sus compañeros de trabajo y familiares que estén enfermos.

» **No tiene que hacerlo todo.** No está siendo un malintencionado o mezquino si tiene que decir *NO* a familiares y amigos para aliviar su estrés y recargar su energía.

» **Tranquilice su mente.** Investigue las aplicaciones para meditación para crear conciencia plena y ayudar a aliviar su estrés o dolor o dejar de fumar.

» **Relájese con lo que el momento le está ofreciendo.** Abra su mente y los ojos a la calidez de su entorno — escuche música o disfrute de una caminata invernal seguida de una taza de té caliente.



» **Aliente a los demás.** Lleve una sonrisa en los labios, ofrezca cumplidos y tenga paciencia con las personas que parecen estar estresadas. Cuando un amigo parezca estar disgustado o triste, ofrezca escucharlo y no haga más que eso. ¡Este es el espíritu de las fiestas!

## Adapte su ejercicio para el invierno

**No permita que los días fríos y oscuros frenen sus metas de acondicionamiento físico.** Su cuerpo necesita ejercicio todo el año, así que comience a programar actividades en su calendario cada semana. Pruebe algo nuevo y diviértase:

**Las clases de piscina brindan un calentamiento perfecto además de excelentes rutinas de ejercicio,** como nadar largos de la piscina, sesiones de ejercicio en agua poco profunda y profunda, y rutinas de yoga para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la vitalidad.

**¿Bajo techo?** La conveniencia del ejercicio en casa para ahorrar tiempo, dinero e inconvenientes es imposible de superar — y uno tiene una mayor probabilidad de seguir con ello. Obtenga una alfombra para ejercicios para la parte central del cuerpo y yoga. Pruebe sesiones de tai chi. Incluya opciones de fortalecimiento muscular. Incorpore música.

**¿Al aire libre?** El tiempo frío puede entrañar riesgos, los que incluyen oscuridad, congelamiento y pavimento cubierto de hielo, pero las personas que hacen ejercicio por lo general pueden evitar los problemas: Consulte el pronóstico del tiempo. Primero haga ejercicios de calentamiento bajo techo. Cúbrase la cabeza y las manos y abríguese con ropa en capas y que lo proteja del viento para combatir el viento frío. Use cinta reflectiva para visibilidad.

**Busque un compañero.** Puede sacar al perro a caminar; juegue al fútbol o patine sobre hielo con sus hijos; monte en bicicleta cuando salga el sol; pruebe caminar con raquetas de nieve sobre la nieve, el esquí nórdico o disfrute de un vigorizante trote matutino.

**Un beneficio adicional: El ejercicio mejora la inmunidad durante la temporada de la gripe y los resacaos.** Tan solo unos pocos minutos cada día pueden prevenir las infecciones bacterianas y virales simples, según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC).



“Nada es mejor que tener el viento en la espalda, el sol delante de uno y los amigos junto a uno.”

— Aaron Douglas Trimble

# Alivio del dolor: Estrategias sin fármacos

El dolor crónico puede interferir con todos los aspectos de la vida. Puede provocar insomnio, deterioro de la actividad física, aislamiento y depresión. Las afecciones de dolor crónico más comunes son la artritis, dolor en la parte posterior del cuello, las articulaciones y los nervios, y migraña.

**Afortunadamente, ahora tenemos varias estrategias para aliviar el dolor crónico.** Estas estrategias incluyen:

**Las terapias físicas y ocupacionales** pueden ser excelentes aliados para combatir el dolor que uno siente. Los fisioterapeutas guían a una persona a través de rutinas de ejercicio leves que ayudan a mejorar la fuerza y movilidad. Los terapeutas ocupacionales enseñan a realizar actividades de la vida diaria de maneras que no agravan el dolor.

**El yoga y el tai chi** han logrado reducir o controlar el dolor de muchas afecciones, como dolor de espalda, dolor de cabeza, artritis y lesiones persistentes. Los movimientos enfatizan el fortalecimiento de la espalda y de los músculos centrales del cuerpo.

**La terapia de masaje** es especialmente efectiva para reducir el dolor de espalda muscular y el dolor de cirugías y lesiones, ya que alivia el estrés y la ansiedad.

**Las técnicas de cuerpo y mente**, como los ejercicios de respiración, pueden ayudar a controlar la percepción del dolor. El considerar su dolor de manera más tranquila puede reducir la ansiedad que de otro modo aumentaría el dolor.



## Hábitos PRÁCTICOS para el dolor crónico

- El ejercicio cardiovascular suave puede aumentar las sustancias químicas cerebrales conocidas como endorfinas que ayudan a bloquear las señales de dolor.
- Proteja la calidad de su sueño (por ejemplo, el alcohol y el estrés agravan los problemas del sueño).
- Deje de fumar ya que el fumar puede causar problemas de circulación y empeorar su dolor.
- Puede aprender de un grupo de apoyo.
- Haga un seguimiento de su nivel de dolor y actividades cada día.
- Una dieta bien balanceada es esencial para sentirse más fuerte.

**Los investigadores del dolor ven los mejores resultados** cuando se prescriben tratamientos después de una evaluación exhaustiva de cada individuo, a menudo utilizando una combinación de terapias que pueden mejorar su calidad de vida diaria.

## 5 sugerencias para cocinar que podría no conocer



Traiga conocimientos inspirados por chefs a su cocina con estos 5 consejos culinarios:

**1 Use la tabla de cortar correcta:** Elija una tabla de cortar no porosa hecha de resina, mármol o vidrio para cortar carne, carne de ave y mariscos. Son más fáciles de limpiar y las bacterias provenientes de la carne cruda no quedarán atrapadas en las ranuras. Las tablas hechas de madera porosa absorben todo, por lo que son mejores para cortar pan, vegetales y fruta — no para carne cruda.

**2 Los cuchillos son importantes:** Invierta en cuchillos de buena calidad. No necesita muchos: solamente un cuchillo para carne o de chef, un cuchillo para pelar o para vegetales, y un cuchillo para pan. Y compre también un afilador para cuchillos — los cuchillos afilados son clave para facilitar la preparación de la comida. Evite poner cuchillos en el lavaplatos; los detergentes son abrasivos y dañan los bordes afilados.



**3 Tenga limones a la mano:** Si no está obteniendo el mejor sabor de un platillo, pruebe añadir una pizca de sal y algo ácido — ralladura de limón o cáscara de lima, unas gotas de jugo cítrico o un chorrito de vinagre pueden darle vida a un platillo.

**4 No más lágrimas:** Si el picar cebollas lo hace llorar, pruebe ponerlas en el congelador por 10 minutos antes de cortarlas. El frío reduce la cantidad de ácidos sulfúnicos lanzados al aire por la cebolla, reduciendo así las lágrimas. O use un par de gafas protectoras para que los vapores de la cebolla no les lleguen a los ojos.



**5 Compre y congele:** Disfrute de una abundancia de sus frutas y vegetales favoritos de la estación y congélelos para el invierno. Ahorrará dinero, disfrutará de la variedad y también gozará de beneficios para la salud. Las frutas y vegetales congelados tienen tantas vitaminas y minerales como sus versiones frescas.

## P: ¿Prueba de vitamina D?

**R:** Los análisis de sangre pueden medir sus niveles recientes de vitamina D de alimentos, suplementos y de la exposición de su piel a la luz solar. Por lo general, las pruebas de rutina no son necesarias para los adultos con un riesgo normal. Pero si uno tiene factores que aumentan su riesgo de deficiencia de vitamina D, su profesional de salud puede ordenar pruebas para asegurarse de que uno esté obteniendo suficiente.



**Riesgos de deficiencia:** La exposición limitada al sol es una causa común de un nivel bajo de vitamina D. Una edad avanzada o no salir al aire libre regularmente con frecuencia limita la exposición al sol. Otros riesgos de la deficiencia de vitamina D incluyen piel oscura, obesidad y osteoporosis. Una dieta poco saludable o una mala absorción de nutrientes, como ocurre en las personas con enfermedad celíaca o enfermedad inflamatoria intestinal, también pueden aumentar la probabilidad de que el nivel de vitamina D sea bajo. En caso de duda, pregúntele a su profesional de salud si necesita la prueba.