La Placita de Salud

enero 2023

3 CONSEJOS PARA UNA RUTINA DE EJERCICIOS SEGURA

1. NO SE APRESURE A REALIZAR EL CALENTAMIENTO Y EL ENFRIAMIENTO

El tiempo es valioso y sabemos que es tentador colarse en su clase de ejercicios después del calentamiento o irse sin hacer el enfriamiento; o puede que quiera comenzar a correr a toda velocidad, porque quiere hacer un entrenamiento rápido. ¡No lo haga! El calentamiento y el enfriamiento son muy importantes para preparar los músculos para el entrenamiento que se avecina, para evitar lesiones y acelerar la recuperación.

2. FORMA CORRECTA DE HACER EJERCICIO

Es importante mantener siempre la forma correcta durante cualquier tipo de ejercicio para evitar lesiones. La cantidad de repeticiones y la velocidad a la que hace su ejercicio son secundarios. Primero, asegúrese de tener la forma correcta. Contrata a un entrenador para un par de sesiones para repasar los ejercicios elegidos o busca videos de YouTube para aprender la postura y la forma adecuadas.

3. ESCUCHE LAS SEÑALES DE SU CUERPO

El ejercicio es importante, pero es igual de vital escuchar a su cuerpo cuando no se siente bien. Si bien hacer ejercicio después de un día duro a veces puede ser una buena idea, no siempre es lo mejor forzar a su cuerpo a hacer ejercicio. Aprenda a escuchar las señales de su cuerpo.

¿Está bien hacer ejercicio cuando está enfermo?

Como guía general para el ejercicio y la enfermedad, considere esto:

Por lo general, el ejercicio está bien si sus síntomas están todos “más arriba del cuello". Estos incluyen secreción nasal, estornudos y dolor de garganta leve.

Considere reducir la intensidad y la duración de su entrenamiento.

No haga ejercicio si sus síntomas están "debajo del cuello", como congestión en el pecho, tos o malestar estomacal.

No haga ejercicio con otras personas si tiene COVID-19 u otras enfermedades contagiosas.

No haga ejercicio si tiene fiebre, fatiga o dolores musculares generalizados.

Consulte con su médico si no está seguro de si está bien hacer ejercicio.

Referencia:
https://www.news24.com/health24/fitness/news/20-of-the-best-exercise-tips-20171030
https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/exercise/faq-20058494#:~:text=Don't%20exercise%20if%20your,fatigue%20or%20widespread%20muscle%20aches.

¿Sabia qué?

Un estudio ha demostrado que el aroma del romero reduce la somnolencia, aumenta el estado de alerta y mejora la memoria.

Se recomienda oler un poco de romero antes de una reunión importante o un examen.

COMER inteligente

COMER PARA DORMIR BIEN

Los efectos positivos para la salud de una buena nutrición son bien conocidos e incluyen la prevención de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Pero ¿sabías que una dieta equilibrada también puede ayudarte a dormir mejor?

Las dietas ricas en proteínas, carbohidratos ricos en fibra (como frutas y vegetales) y grasas más saludables (como el aguacate y el aceite de oliva) pueden ayudar a que las personas se despierten menos durante la noche, duerman más profundamente y tarden menos en conciliar el sueño.

La melatonina es una hormona que ayuda a regular nuestro reloj interno y ayuda a garantizar un mejor sueño. Las frutas, vegetales, granos, semillas y legumbres contienen melatonina y, por lo tanto, pueden ayudar a dormir mejor.

Los carbohidratos azucarados están ligados a un sueño más ligero. Una dieta alta en refrescos, pasteles y dulces puede reducir la calidad del sueño.

Demasiada cafeína puede dañar el sueño. Trate de no tomar más de cuatro tazas pequeñas de café al día y consúmalas por la mañana.

DINERO inteligente

¡SÉ CONSCIENTE! - LLAMADAS DE ESTAFA DE IMPOSTORES

Tenga cuidado, si recibe una llamada, un mensaje de texto o un correo electrónico de lo que parece ser una empresa legítima (su banco, una empresa de servicios públicos, grandes minoristas o empresas de tecnología conocidas) sobre un pago atrasado, una compra no autorizada o que su computadora ha sido "hackeada". Lo más probable es que esto sea una estafa. A veces incluso se hacen pasar por un ser querido o un amigo que necesita dinero.
Si alguien te contacta para pedirte o exigirte dinero:

Cuelgue y verifique con la persona real o la compañía real utilizando la información de contacto y el sitio web en su factura. No utilice el número de teléfono, el correo electrónico o el enlace del sitio web proporcionado en el mensaje. Busque la información y el contacto de la empresa en su sitio web para su verificación.
Nunca pague a nadie que le pida dinero a través de tarjetas de regalo, criptomonedas o transferencias de dinero. Es una estafa.
Informe cualquier estafa a la FTC en ReportFraud.ftc.gov.

Referencia:
https://assets.website-files.com/6086fc905f7599f1dcb2aa84/6387df41438cb358dc252c46_December%202022%20Wellness%20Newsletter.pdf