

NOVIEMBRE  
2020

## Arándanos rojos UN PLATO SALUDABLE EN LA TEMPORADA DE FIESTAS

Los Arándanos Rojos (Cranberries) son popular para emparejar con un jugoso pavo el día de Acción de Gracias. Al igual que otras frutas, ellos son nutritivos y bajos en calorías. Los arándanos rojos contienen antioxidantes, los cuales pueden ayudar a luchar contra enfermedades. Ellos también son una buena fuente de fibra. He aquí como disfrutarlos durante la temporada de fiestas:

Elija las bayas frescas. Muchos platos con arándanos rojos están cargados con azúcar. Salsa y jalea de arándanos rojos enlatados también podrían tener azúcar agregada. Guarde sus calorías adicionales para el postre y pase por alto las jaleas y salsas cargadas con azúcar.

2. Mezcle los arándanos rojos con manzanas y peras para contrarrestar su amargura.
3. Si los arándanos rojos son demasiados amargos para usted, úselos en sabrosos platos. Trate de preparar una salsa con arándanos rojos en lugar de tomates. O agréguelos a una ensalada con un sabroso aderezo como vinagre balsámico.

Fuente: United States Department of Agriculture

# Manténgase fuerte *a cualquier edad*

Cuando usted piensa del ejercicio, ¿piensa usted en salir a correr o en tomar una clase de aeróbico? Estos ejercicios le permiten obtener un gran entrenamiento cardiovascular. Pero el acondicionamiento físico es más que hacer solamente cardio.



**FUERTE PARA ESTAR SALUDABLE**

El entrenamiento de fuerza o el levantamiento de pesas es una gran parte de estar saludable y en forma. Muchas personas no hacen entrenamiento de fuerza porque ellos no quieren ganar masa corporal (bulk up). Los adultos mayores quizás lo pasen por alto porque piensan que es sólo para personas más jóvenes que son más musculosas.

Usted no desarrolla músculos de fisicoculturista haciendo entrenamiento de fuerza. Es decir, a no ser que usted entrene con esa meta en mente. Y muchos adultos mayores pueden hacer entrenamiento de fuerza de manera segura y descubrir que les encanta cómo se sienten.

Si hace ejercicio de fortalecimiento de forma regular, usted logrará un cuerpo más fuerte y una mejor calidad de vida a cualquier edad. ¡No tiene que ser fisicoculturista!

Las investigaciones muestran que el entrenamiento de fuerza puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y otras condiciones de salud. También le ayuda a mantenerse independiente a medida que envejezca. Los adultos mayores que realicen entrenamiento de fuerza podrían encontrar que las tareas de la vida diaria son mucho más fáciles. Esto puede incluir actividades como levantarse de una silla o subir escaleras.

## **FUERTE ES BUENO PARA LA MENTE**

Los beneficios de un cuerpo fuerte no son sólo para los músculos. Las investigaciones también muestran que el entrenamiento de fuerza podría reducir los efectos del trastorno por estrés posttraumático (PTSD, por sus siglas en inglés). El entrenamiento de fuerza también puede ayudar a estimular la autoestima.

## **USTED PUEDE COMENZAR HOY**

Si usted no tiene equipo, como pesas, usted puede usar cosas en su casa como latas de sopa. Usted también puede utilizar el peso de su propio cuerpo. Piense en planchas o lagartijas (push-up), tablas (plank) y otros ejercicios similares. Use el peso de su cuerpo y la gravedad para desarrollar músculos.

Una buena manera de comenzar es con un video de ejercicio o clase en línea. Usted no tiene que ir a un gimnasio. Pero antes de comenzar, hable con su médico. Pregúntele si un nuevo programa de ejercicio es seguro para usted. Háblele sobre cosas que usted debería y no debería hacer para mantenerse seguro y ayudarlo a evitar lesiones.

Dele una oportunidad al entrenamiento de fuerza. ¡Usted podría descubrir que le hace sentirse mejor de lo que usted pensaba que era posible! Una dieta con proteína adecuada puede ayudarlo a desarrollar músculo a cualquier edad y aún promover la curación. Hable con su médico si usted piensa hacer cambios importantes en su dieta.

# Lidiando con el duelo *durante la temporada de fiestas*

Muchas personas piensan que deben sentirse felices durante la temporada de fiestas. Incluso usted podría sentirse culpable si no «elige la felicidad». Pero estas altas expectativas pueden causar aún más estrés durante una temporada estresante por sí solo.

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una respuesta humana normal. El duelo puede ocurrir en cualquier momento, especialmente durante la temporada de fiestas. Cuando pierde a alguien o algo que sea importante para usted, usted puede experimentar duelo.

El duelo es diferente para todo el mundo. El duelo puede causar tristeza, enojo, miedo, culpa y muchas otras emociones. Usted también podría tener señales físicas como:

- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal
- Cambios en el sueño
- Sentir dificultad para respirar
- Cambios en el apetito



## QUÉ HACER

Cuando experimente una pérdida, usted necesita sentir duelo a su propia manera. Usted puede hacerlo de esta manera:

- Permítase cualquier sentimiento que sienta.
- Cuídese. Trate de mantener un horario de sueño regular y comer alimentos saludables. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés también.
- Hable con otras personas. Un amigo de confianza o miembro de la familia puede ayudarle expresar sus sentimientos.
- Escríbalo. Si usted no quiere hablar con alguien, trate de escribir sus sentimientos y pensamientos.
- Evite tomar grandes decisiones. Trate de esperar un año después de una pérdida antes de decidir mudarse, cambiar de trabajo o hacer otros grandes cambios en su vida.

Si está experimentando un duelo durante esta temporada de fiestas, pida ayuda. Un consejero, terapeuta o grupo de apoyo podría ayudarle a sentirse mejor. Si estas cosas no le ayudan, hable con su médico.

Fuente: American Academy of Family Physicians