

WELLNESS MINUTE

junio 2020



**POR QUÉ ES
IMPORTANTE CUIDARSE
DURANTE UNA
PANDEMIA**

**ESTIRAMIENTOS Y
ERGONOMÍA PARA
TRABAJAR DESDE CASA**

RECETA DE JUNIO

**5 MANERAS FÁCILES DE
LEVANTAR EL ÁNIMO
MIENTRAS ESTÁS
EN CASA**

POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDARSE DURANTE UNA PANDEMIA

Mantener unos hábitos de vida saludables, como hacer ejercicio regular, comer sano y seguir una rutina de sueño puede ser difícil en cualquier momento, y no digamos ya en un momento tan estresante como durante la pandemia del COVID-19.

Pasar más tiempo en casa ha hecho que la gente se vuelva más inactiva. El aumento del estrés también puede inmovilizar a algunas personas o hacer que adopten hábitos de afrontamiento poco saludables, como comer por ansiedad o pasar demasiadas horas en Zoom.

Es comprensible que la incertidumbre y los cambios nos hagan salirnos del camino. Sin embargo, los expertos anticipan que el coronavirus va a estar con nosotros durante un buen tiempo, por lo que es necesario que averigüemos cómo seguir por un buen camino cuidándonos a pesar de la pandemia.

He aquí algunas maneras de priorizar tu salud y tu bienestar durante estos difíciles momentos.

- **Prioriza el sueño:** El sueño de calidad mantiene a tu sistema inmune funcionando bien. De hecho, hay aspectos de la respuesta inmune del cuerpo que sólo tienen lugar durante el sueño. No dormir suficiente, puede hacer que te sientas cansado, que seas menos capaz de afrontar el estrés, que tengas más hambre y que se debilite tu sistema inmune.
- **Mantente activo:** El ejercicio libera hormonas del bienestar (endorfinas) que mejoran el estado de ánimo y ayudan a dormir. Mantenerse físicamente activo también beneficia al sistema inmune y ayuda a combatir las enfermedades crónicas.
- **Evita comer por ansiedad:** En lugar de comer algo sin pensarlo para calmarte, intenta comer de forma consciente. La alimentación consciente consiste en prestar atención a tu cuerpo y a lo que necesita. Consiste en tomar decisiones meditadas sobre cuándo, qué y cómo comer prestando atención a las señales de hambre y saciedad de tu cuerpo. También puede servirte de ayuda tener siempre a mano bocadillos saludables que te ayuden a evitar los dulces y los carbohidratos que pueden debilitar tu sistema inmune. Opta por nueces, el yogur griego, las mantequillas de almendra u otras nueces, los aguacates, los plátanos y otras frutas.
- **Practica la gratitud:** Es fácil centrarse en los miedos, las preocupaciones y otros pensamientos pesimistas en estos momentos. Sin embargo, este tipo de pensamientos aumentan el estrés. Practicar la gratitud de forma regular escribiendo al menos tres cosas por las que estás agradecido cada día, puede ayudarte a cambiar tu estado de ánimo y hacerte sentir más optimista.

Reference:

<https://www.everydayhealth.com/wellness/top-self-care-tips-for-being-stuck-at-home-during-the-coronavirus-pandemic/>

ESTIRAMIENTOS Y ERGONOMÍA PARA TRABAJAR DESDE CASA

Con el aumento del número de personas que trabajan desde casa debido al COVID-19, la rigidez muscular y las lesiones por movimientos repetitivos son posibles consecuencias si el espacio de trabajo no es ergonómicamente correcto. Esto es especialmente cierto si pasas muchas horas frente la computadora. Para evitar estos problemas, a continuación te ofrecemos algunas sugerencias.

Empieza haciendo lo que puedas para hacer que tu espacio de trabajo en casa sea ergonómicamente correcto:

- Sitúa el monitor a la altura de tus ojos o un poco más bajo
- Utiliza una silla cómoda con apoyo para la región lumbar (usa un cojín si es necesario)
- Las caderas, las rodillas y los codos deben estar en un ángulo de 90 grados
- Apoya los pies en el suelo o utiliza un reposapiés o una caja

Es muy recomendable usar un ratón y un teclado externos. Esto te permite situar el monitor del portátil a la altura adecuada y el teclado en la posición correcta del codo y el brazo.

Mirar la pantalla todo el día, especialmente si no está bien colocada, puede causar dolor en el cuello, los hombros y las lumbares. Haz estos ejercicios al menos una o dos veces al día para liberar tensión:

- **Rotaciones de cuello** – Inclina la cabeza hacia adelante y haz círculos 3-5 veces en cada dirección.
- **Rotaciones de hombros** – Haz este ejercicio cuando notes que te encorvas encogiendo los hombros hacia arriba y luego volviéndolos a bajar en un movimiento circular. Hazlo 3-5 veces en cada dirección.
- **Apertura de pecho** – Ponte de pie y junta las manos detrás de la parte baja de la espalda. Mientras mantienes los brazos estirados, levanta las manos todo lo que puedas sin sentir incomodidad y aguanta durante cinco segundos.
- **Torsión de columna** – Sentado en una silla, gira los hombros, agarra la parte superior de la silla con las manos y gira la columna hasta donde puedas sin mover las caderas. Aguanta durante cinco segundos y repite con el otro lado.

Reference:

<https://www.t3.com/news/working-from-home-stretching-exercises>



Sartén de pollo y camote

¿Buscas una comida reconfortante? ¡Prueba esta deliciosa y saludable receta!

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 camotes medianos, cortados en cubos de ½ pulgada
- ½ cebolla mediana, cortada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de pollo cocido cortado en cubos
- 1 lata de frijoles negros (15 oz.) enjuagados y escurridos
- 1 calabacita mediana, cortada en trozos
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de salsa
- 1 pimiento rojo dulce grande, cortado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Preparación:

- 1** Calienta el aceite a fuego medio en una sartén grande. Añade el camote y la cebolla; saltea y remueve hasta que se dore ligeramente, unos 5-8 minutos. Añade el ajo y cocina un minuto más.
- 2** Echa los demás ingredientes, incluyendo los aderezos.
- 3** Pon a hervir y baja el fuego. Tapa la sartén y deja que se cocine a fuego lento hasta que los boniatos estén tiernos, unos 10-12 minutos.

Reference:

<https://www.tasteofhome.com/recipes/chicken-sweet-potato-skillet/>

5 MANERAS FÁCILES DE LEVANTAR EL ÁNIMO MIENTRAS ESTÁS EN CASA

Tanto si trabajas desde casa como si has vuelto a la oficina o trabajas entre ambos lugares, no ser capaz de hacer todo lo que antes hacías puede estar afectándote. Cada vez más personas sienten frustración, impaciencia, ansiedad y soledad.

Tomar medidas para apoyar tu bienestar emocional es igual de importante que cuidar de tu salud física. He aquí cinco maneras fáciles de mejorar tu estado de ánimo.

- 1 Música** – Se ha demostrado científicamente que escuchar música afecta al estado de ánimo. Por supuesto, el tipo de música es importante, así que crea una lista de canciones edificantes o relajantes que puedas escuchar cuando estés bajo de ánimo.
- 2 Risa** – Se la considera la mejor medicina, y por una buena razón. Cuando nos reímos, liberamos endorfinas que pueden ayudar a aliviar el estrés y la depresión. Mira vídeos graciosos de YouTube, o añade algunas comedias a tu lista películas de Netflix.
- 3 Baile** – Aunque no es del agrado de todo el mundo, es una manera estupenda de hacer ejercicio para aquellos que lo disfrutan y puede ser divertido. Hay vídeos de baile geniales en YouTube, tanto para entrenar como simplemente para aprender nuevos pasos de baile.
- 4 Salir al aire libre** – Tomar un poco el aire fresco y el sol (si está disponible) puede servir de mucho para reducir las hormonas del estrés, especialmente si estás en la naturaleza. No es necesario que vayas al parque o a una ruta de senderismo, basta con caminar por tu vecindario centrándote en los árboles, las plantas, las flores, las abejas o cualquier otro aspecto de la naturaleza.
- 5 Jugar con niños o mascotas** – Por supuesto, no todo el mundo tiene niños o mascotas, pero si los tienes, hacer una pausa para jugar puede levantarte el ánimo. Además, ¡a tus hijos y/o tus mascotas les encantará! Si no tienes ni hijos ni mascotas, puedes tomarte un descanso igualmente. La artesanía, los videojuegos y los libros de colorear para adultos también pueden ayudar a que te sientas bien.

Reference:

<https://kresserstitute.com/role-of-pleasure-and-play-in-stress-management/>



Wellness-Connect
Powered by Allura Health

4445 Eastgate Mall #200

San Diego, California 92121

www.Wellness-Connect.net

support@Wellness-Connect.net

(877) 931-8005