

# WELLNESS MINUTE

julio 2020



SEGURIDAD EN VERANO  
DURANTE EL COVID-19

---

LA IMPORTANCIA DE ESTIRAR  
PARA MANTENER LA  
FLEXIBILIDAD

---

RECETA DE JULIO

---

CONSEJOS PARA LLEVAR  
MASCARILLA CUANDO  
HACE CALOR

# SEGURIDAD EN VERANO DURANTE EL COVID-19

El clima más cálido y la reapertura de algunos parques, playas y otros espacios públicos puede tentarte a salir después de haber pasado semanas o meses en casa. Es importante saber cómo equilibrar el riesgo continuo del coronavirus con la oportunidad de salir al aire libre para disfrutar un poco.

## Estos son algunos de los beneficios de salir al aire libre:

- El sol te ayuda a metabolizar la vitamina D, que beneficia a tu sistema inmune y a tu salud en general.
- Salir al aire libre, especialmente a la naturaleza, levanta el ánimo y reduce el estrés.
- La actividad física al aire libre te ayuda a mantener tu cuerpo y tu mente saludables.

## Disfruta del aire libre manteniéndote a salvo:

- Evita los lugares con mucha gente y las reuniones con más de 10 personas, especialmente si vives con personas en riesgo.
- Visita los parques y las zonas de esparcimiento que estén cerca de tu casa y verifica sus requisitos por adelantado, así como las instalaciones que tienen disponibles (como baños públicos y quioscos).
- Lleva contigo todos los artículos que necesites, como toallitas, desinfectante de manos, loción solar, bocadillos y mucha agua.
- Usa un protector solar con factor de protección 30 o superior. Aplícalo a fondo, cubriendo todas las zonas de la piel expuesta, pero también debajo de la mascarilla, ya que se puede mover.

Aquí tienes algunas sugerencias para mantenerte a salvo si decides participar en actividades como nadar, montar en bicicleta o caminar.



### NADAR

Según el CDC, no hay pruebas de que el COVID-19 se pueda transmitir a través del agua. Si hay piscinas, lagos o playas abiertas en tu zona, disfrútalas de forma segura practicando el distanciamiento social (manteniendo 6 pies de distancia de las personas que no conviven contigo).



### MONTAR EN BICICLETA

Los expertos sugieren que la gente lleve mascarilla para montar en bicicleta si hay otras personas alrededor. Montar en bicicleta (y hacer otros ejercicios) te hace respirar con más fuerza, lo cual libera gotitas respiratorias al aire. Si vas a montar en bicicleta en un lugar donde no hay nadie alrededor, lo más probable es que sea seguro salir sin mascarilla. Como siempre, asegúrate de usar casco.



### CAMINAR

Puede que necesites llevar mascarilla al caminar o puede que no. Esto dependerá de las directrices de la zona y/o de si estás cerca de otras personas. Lleva una contigo por si acaso. Sin duda deberías usar mascarilla en los senderos concurridos.

## ¡TEN UN VERANO SEGURO Y DIVERTIDO!

Referencia:

<https://www.everydayhealth.com/coronavirus/your-covid-19-summer-safety-guide/>

# LA IMPORTANCIA DE ESTIRAR PARA MANTENER LA FLEXIBILIDAD

Todos conocemos la importancia de estirar antes y después del ejercicio. ¿Pero sabías que estirar en otros momentos también es necesario? Puede servir de mucho para mantener la flexibilidad, especialmente a medida que vamos envejeciendo.

## ¿Qué causa la pérdida de flexibilidad?

Por desgracia, conforme nos vamos haciendo mayores, nuestra flexibilidad se reduce, pudiendo llegar a ocasionar problemas de movilidad. Solemos perder agua en nuestros tejidos y nuestros discos, lo cual puede aumentar la rigidez en las articulaciones y disminuir la elasticidad en los músculos y los tendones. En otras palabras, el cuerpo se vuelve menos flexible de forma natural a medida que envejecemos. Y este problema también puede verse exacerbado por un estilo de vida sedentario.

## Beneficios de estirar

Estirar regularmente puede ayudar a:

- Mejorar el rendimiento atlético
- Aumentar y mejorar la circulación sanguínea
- Reducir el dolor y la tensión muscular
- Liberar la tensión y el estrés
- Prevenir las lesiones, como las distensiones musculares, que pueden producirse durante el ejercicio o en las actividades diarias como levantar o transportar algo, doblarse para recoger algo, o incluso subir y bajar las escaleras.

## ¿Cuándo conviene estirar?

Puedes añadir fácilmente los estiramientos a tu rutina diaria. No es algo que debas limitar a tus sesiones de entrenamiento. Aquí tienes varias maneras de incorporarlos a tu día a día:

- **Mañana:** Pasar unos minutos estirando por la mañana antes de ponerte en marcha aumenta el flujo sanguíneo hacia tus músculos y te prepara para el día.
- **Descansos para estirar:** Estar sentado todo el día a menudo hace que los tendones de la corva se debiliten y se tensen, pudiendo llegar a provocar un mayor riesgo de lesiones, dolor en la espalda baja y dolor de rodillas. Plantéate hacer descansos para estirar varias veces a lo largo del día. Los estiramientos también pueden aumentar tu energía y ayudarte a mantener la mente alerta.
- **Tras las comidas:** Incorporar estiramientos suaves después de una comida copiosa puede, en algunos casos, facilitar la digestión, prevenir el reflujo gástrico y reducir la hinchazón y el gas.
- **Por la noche:** Estirar por la noche es una gran manera de relajar tus músculos y deshacerte de la tensión acumulada durante el día para poder dormir bien.

Referencia:

<https://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-of-stretching/>

¡ESCRITO POR LA NUEVA  
COACH DE SALUD,  
— RUVI! —



- Preparadora física certificada
- Entrenadora Stressmaster
- Apasionada del empoderamiento de los profesionales ocupados

**Schedule a session with Ruvi today!**

# Ensalada de sandía mediterránea

Para 6 porciones

No hay nada más refrescante que la sandía en un caluroso día de verano. Te va a encantar esta sencilla y ligera ensalada como plato de acompañamiento, bocadillo o postre.

## Ingredientes:

- ½ sandía, pelada y cortada en cubos
- 2 tazas de pepino cortado en cubos
- 15 hojas de menta fresca, picadas
- 15 hojas de albahaca fresca, picadas
- ½ taza de queso feta desmenuzado

## Ingredientes del aderezo:

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

## Preparación:

- 1** En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo y reserva.
- 2** En un tazón grande, combina la sandía, el pepino y las hierbas.
- 3** Cubre la ensalada con el aderezo y remueve suavemente.
- 4** Echa el queso feta por encima y sirve.

Referencia:

<https://www.themediterraneanandish.com/watermelon-salad-with-cucumber-feta/>

# CONSEJOS PARA LLEVAR MASCARILLA CUANDO HACE CALOR

Por desgracia, el coronavirus sigue entre nosotros y los casos continúan aumentando en algunas zonas. A pesar de ello, se están reabriendo muchos lugares y la gente se está aventurando más a salir. La fatiga de la cuarentena es real y es comprensible que muchas personas quieran aventurarse a salir.

Si decides salir, llevar una mascarilla sigue siendo una de las mejores maneras de protegerte a ti mismo y a los demás. Aunque puede ser más complicado hacerlo cuando aprieta el calor, aquí tienes tres consejos para hacer que sea lo más cómodo posible.

- 1** Usa una mascarilla con material transpirable. Tienes tres consejos para hacer que sea lo más cómodo posible. El tejido de algodón 100% de colores claros transpira mejor que los materiales sintéticos como el poliéster.
- 2** Ten más de una mascarilla a mano. Si vas a estar mucho tiempo bajo el calor, tu mascarilla puede ponerse sudorosa y húmeda. Esto puede reducir su eficacia. Lleva otra mascarilla contigo para que puedas cambiártela y ponerte una seca.
- 3** Comprueba el ajuste. Elige una mascarilla que se ajuste perfectamente pero que no apriete mucho. Una mascarilla con cordones puede ser mejor que una con bandas elásticas, ya que los cordones permiten un ajuste mejor e irritan menos la zona alrededor de las orejas.

Referencia:

[https://www.yoursun.com/coronavirus/coronavirus-how-to-wear-face-masks-in-hot-weather/article\\_5fc-c5b0d-bd2d-55e6-89e3-1a6cfee72657.html](https://www.yoursun.com/coronavirus/coronavirus-how-to-wear-face-masks-in-hot-weather/article_5fc-c5b0d-bd2d-55e6-89e3-1a6cfee72657.html)



**Wellness-Connect**  
**Powered by Allura Health**  
4445 Eastgate Mall #200  
San Diego, California 92121  
[www.Wellness-Connect.net](http://www.Wellness-Connect.net)  
[support@Wellness-Connect.net](mailto:support@Wellness-Connect.net)  
(877) 931-8005