

WELLNESS @ MINUTE

agosto 2022



VACUNAS PARA ADULTOS

CÓMO FACILITAR EL REGRESO A LA ESCUELA

RECETA DEL MES

OBSTÁCULOS Y SOLUCIONES PARA HACER EJERCICIO EN VERANO

VACUNAS PARA ADULTOS

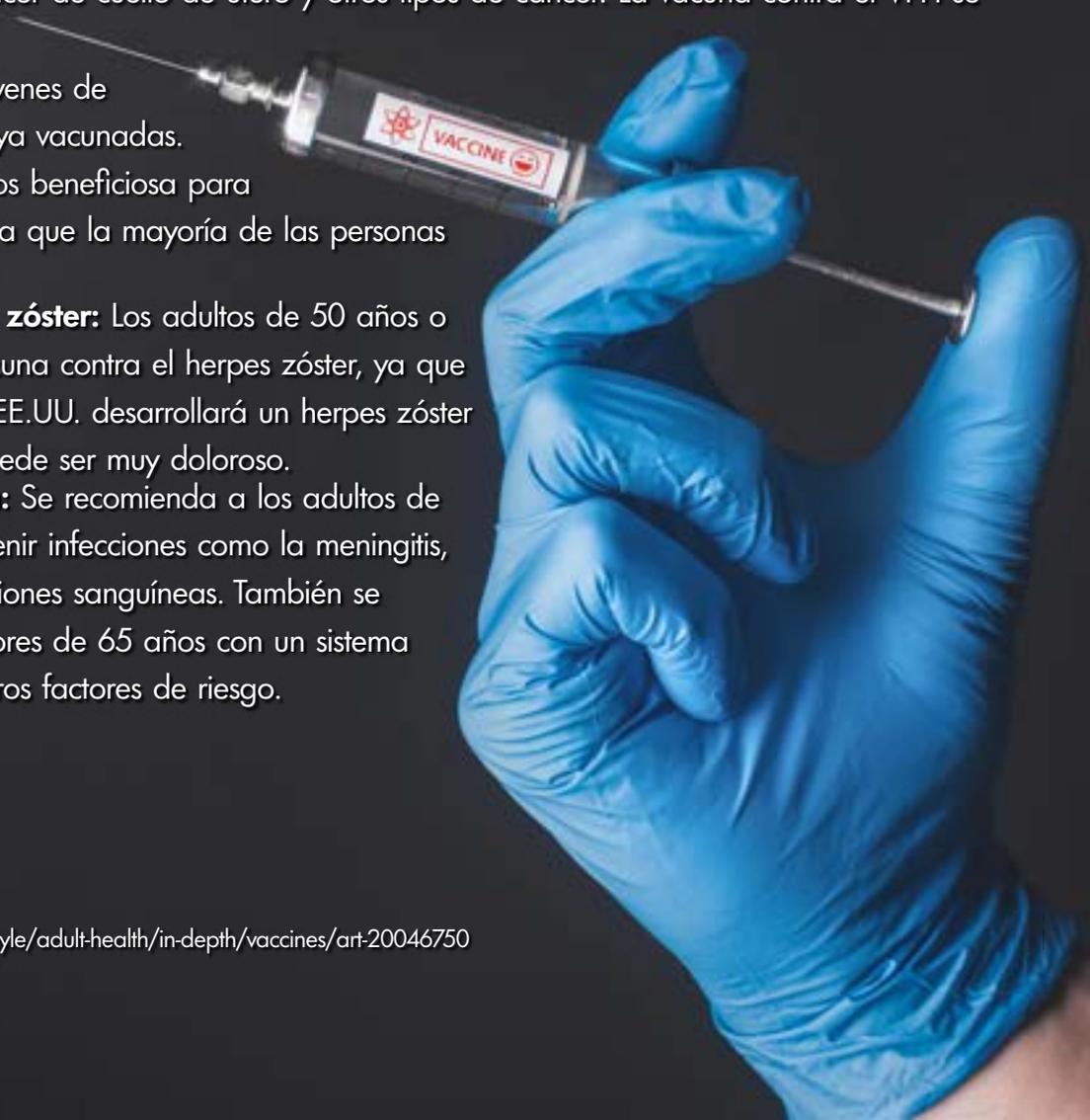
La pandemia de COVID-19 nos ha hecho a todos más conscientes de la importancia de las vacunas. Las vacunas ayudan a prevenir el contagio de enfermedades graves que pueden afectar a nuestra salud, hacernos faltar al trabajo y ocasionarnos facturas médicas.

¿Estás al día con tus vacunas? Además de la vacuna contra la COVID-19, aquí tienes las recomendaciones de otras vacunas para adultos:

- **Vacuna contra la gripe estacional:** Se recomienda que todos los adultos se pongan esta vacuna cada año, especialmente en el caso de tener una enfermedad crónica, estar embarazada o ser un adulto de edad avanzada.
- **Vacuna Tdap:** Ayuda a prevenir el tétanos, la difteria y la tos ferina y se recomienda a los adultos que no se la pusieron durante la adolescencia. A partir de entonces es necesaria una dosis de refuerzo cada 10 años.
- **Vacuna contra el VPH:** El virus del papiloma humano no sólo provoca verrugas genitales, sino que también puede causar cáncer de cuello de útero y otros tipos de cáncer. La vacuna contra el VPH se recomienda a las preadolescentes y a las jóvenes de 19 a 26 años, si no están ya vacunadas. La vacuna puede ser menos beneficiosa para los mayores de 27 años, ya que la mayoría de las personas ya han estado expuestas.
- **Vacuna contra el herpes zóster:** Los adultos de 50 años o más deben ponerse la vacuna contra el herpes zóster, ya que 1 de cada 3 personas en EE.UU. desarrollará un herpes zóster a lo largo de su vida y puede ser muy doloroso.
- **Vacuna antineumocócica:** Se recomienda a los adultos de 65 años o más para prevenir infecciones como la meningitis, la neumonía u otras infecciones sanguíneas. También se recomienda para los menores de 65 años con un sistema inmunitario debilitado u otros factores de riesgo.

Referencia:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/vaccines/art-20046750>



CÓMO FACILITAR el regreso a la escuela

Después de un verano relajado, regresar a la rutina escolar puede ser un reto tanto para los niños como para los padres.

AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE ESTA TRANSICIÓN SEA LO MÁS LLEVADERA POSIBLE:

- Habla con tus hijos sobre los miedos que puedan tener, ya que el cambio y la incertidumbre pueden hacer que se sientan nerviosos o intranquilos. Puede que haya algo que puedas hacer para ayudar, pero si no lo hay, simplemente escuchar y validar sus sentimientos puede ayudarles a sentirse más tranquilos.
- Haz algunas compras para el regreso a la escuela, como ropa, mochilas, material escolar y otros artículos con el fin de ayudar a preparar y entusiasmar a tus hijos.
- Acostumbra a tus hijos al nuevo horario de sueño una o dos semanas antes de que empiecen las clases.
- Crea una rutina matutina que incluya todos los pasos necesarios para prepararse. Dependiendo de su edad, puede ser útil hacer visible la rutina en forma de lista o gráfico. En el caso de los niños más pequeños, se pueden incluir imágenes de los pasos, como levantarse, lavarse los dientes, vestirse, desayunar, etc.
- Celebra los éxitos reconociendo cuando completen los pasos de la rutina por sí mismos.

Referencia:

<https://www.greenchildmagazine.com/back-to-school-routine/>



Ensalada de fideos de verduras al pesto

Esta hermosa, deliciosa y rápida ensalada tiene diferentes texturas, colores, y seguramente te hará recibir los cumplidos de tu familia o de tus invitados en tu próxima parrillada.

Ingredientes:

- 8 tazas de fideos de calabacín
- 8 oz. de mozzarella perlada o cortada en cubos
- 1 taza de pesto
- 1 pinta de tomates cherry
- 2 tazas de pollo desmenuzado
- ¼ de taza de piñones tostados (opcional)

Preparación:

- En un bol grande, mezcla con delicadeza los fideos de calabacín con el pesto.
- Cubre con mozzarella, tomates, pollo desmenuzado y piñones.

Consejos:

- Puedes hervir y desmenuzar las pechugas de pollo o, para ahorrar tiempo, puedes utilizar un pollo asado.
- Puedes usar fideos de calabacín comprados en la tienda o hacerlos tú mismo con un espiralizador usando 4 calabacines medianos. Si los haces tú mismo, evita que queden aguados no cociéndolos.
- Tienes la opción de utilizar el pesto comprado o de hacerlo tú mismo. A continuación, te explicamos cómo hacerlo tú mismo: Pon 2 tazas de hojas de albahaca fresca, 2 dientes de ajo, ¼ de taza de piñones, ½ cucharadita de sal y 1 taza de queso parmesano en un procesador de alimentos y mézclalo todo bien. Mientras se mezcla a baja velocidad, vierte lentamente 1 taza de aceite de oliva virgen extra en el procesador de alimentos.

OBSTÁCULOS Y SOLUCIONES PARA HACER EJERCICIO EN VERANO

Es habitual desviarse de las rutinas de ejercicio durante los meses de verano por diversos motivos. De hecho, el número de inscripciones en las clases de ejercicio es más bajo en julio y agosto.

A continuación, te presentamos cuatro obstáculos habituales que pueden interponerse en tu rutina de ejercicio y la manera de solucionarlos.

Obstáculo #1: Quieres pasar más tiempo al aire libre en lugar de dentro del gimnasio.

Solución: Cambia tu rutina por ejercicios al aire libre, como el voleibol de playa, la natación, el tenis, el senderismo, el kayak o el pickleball al aire libre. Asegúrate de llevar protector solar y de mantenerte hidratado.

Obstáculo #2: Tienes poca tolerancia al calor del verano.

Solución: Esto es lo contrario del primer obstáculo. Algunas personas disfrutan del tiempo soleado, pero si no es así, puedes hacer más ejercicio en interiores, ya sea en el gimnasio o en tu casa con vídeos. Si te gusta caminar, puedes hacerlo en la cinta de correr, o incluso en un centro comercial cubierto.

Obstáculo #3: Vas a viajar con frecuencia o te vas a tomar unas largas vacaciones.

Solución: Los viajes y las vacaciones pueden hacer que sea tentador desviarse de tu rutina de ejercicio, pero no tiene por qué ser así. Es cuestión de cambiar la mentalidad y la planificación. Algunas opciones son alojarse en hoteles con gimnasio, llevar bandas de resistencia (ya que ocupan poco espacio), o dar largos paseos por la ciudad.

Referencia:

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a19906956/summer-fitness/>



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

Agosto es el Mes Nacional de la Concienciación sobre la Inmunización

¡Ponte al día con las vacunas de rutina!

<https://cdc.gov/vaccines/events/niam/index.html>