

# WELLNESS @ MINUTE

Noviembre 2022



**CONSEJOS PARA PULMONES SALUDABLES**

**BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

**RECETA DEL MES**

**MANTÉNGASE ENCAMINADO DURANTE LAS VACACIONES**

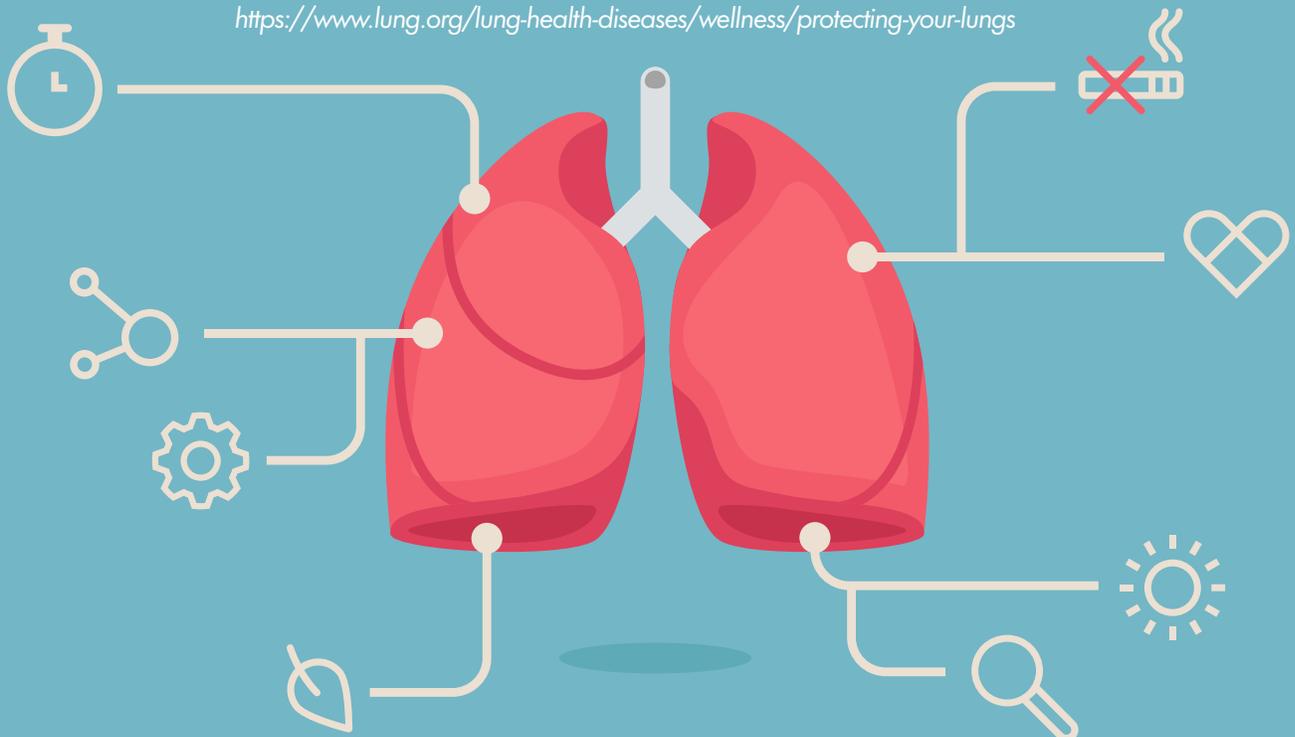
# CONSEJOS PARA PULMONES SALUDABLES

A menos que tenga una afección de salud respiratoria, es posible que esté dando por hecho sus pulmones. Cuando se trata de salud, a menudo nos enfocamos en una alimentación saludable, ejercicio físico, sueño y manejo del estrés. Sin embargo, los pulmones sanos son esenciales. Aquí hay algunas maneras de mantenerlos funcionando bien.

- Ejercicio. Así como fortalece los músculos, la actividad física también fortalece los pulmones y el corazón. No importa su edad o nivel de condición física, el ejercicio puede ayudar a mantener sus pulmones saludables. Está bien empezar de a poco. A medida que mejore su estado físico, también lo hará su capacidad para obtener más oxígeno en el torrente sanguíneo.
- Prevenir infecciones. La pandemia de COVID-19 nos enseñó la importancia de lavarnos las manos y cubrirnos la nariz y la boca. Estas y otras precauciones, como evitar las multitudes durante la temporada de resfriados y gripe, quedarse en casa cuando está enfermo y otras formas de limitar la propagación de gérmenes siguen siendo importantes. También es una buena idea mantenerse al día con las vacunas contra la gripe, el COVID-19 y la neumonía (si su médico se lo recomienda).
- Evite los contaminantes químicos. Esto puede incluir el humo de segunda mano, los contaminantes interiores como el radón y la contaminación del aire exterior. Evite hacer ejercicio al aire libre cuando los niveles de contaminación sean altos.
- no fumes Fumar no solo está relacionado con el cáncer de pulmón; también puede aumentar el riesgo de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), bronquitis crónica y neumonía. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-LUNG-USA o programe una cita con un asesor de Wellness-Connect.
- Hágase un examen físico anual. Durante un chequeo, su médico escuchará sus pulmones y su respiración para identificar cualquier posible problema.

Referencia:

<https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/protecting-your-lungs>



# ***BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN***

En el artículo principal, brindamos consejos para mantener sus pulmones saludables. Los ejercicios de respiración también son buenos para los pulmones y para controlar el estrés.

Las técnicas de respiración pueden ayudar a las personas con afecciones pulmonares crónicas como asma o EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) al ayudar a que sus pulmones funcionen de manera más eficiente. Si se practican constantemente, ciertas técnicas de respiración también pueden fortalecer el diafragma y aumentar los niveles de oxígeno.

- Respiración con los labios fruncidos: Inhala por la nariz y con los labios fruncidos exhala el doble de tiempo. Duplicar o alargar la exhalación es particularmente útil para reducir el estrés.
- Respiración abdominal: coloque las manos suavemente sobre el abdomen y concéntrese en expandirlo al inhalar y en contraerlo al exhalar. Al igual que con la respiración con los labios fruncidos, duplicar la exhalación es más relajante.
- Caja de respiración: Inhala mientras cuentas hasta cuatro; contenga la respiración durante cuatro segundos; exhala durante cuatro segundos; contenga la respiración durante cuatro segundos y repita.

Si bien estos ejercicios pueden parecer simples, se necesita práctica para hacerlos bien. Comienza haciéndolos cuando ya estés relajado para dominarlos. Una vez que los domine, practique todos los días, especialmente si se siente estresado o ansioso.

Referencia:

<https://www.lung.org/lung-health-diseases/wellness/breathing-exercises>



# ENSALADA COBB DE PAVO

2 porciones

¿Está buscando algo que hacer con ese pavo sobrante, además de sándwiches? Esta deliciosa receta puede ser la respuesta.

## INGREDIENTES DE LA ENSALADA:

- 6 tazas de espinacas tiernas
- 4 tiras de tocino cocido, desmenuzado
- 1 taza de pechuga de pavo cocida, en cubos
- 1 taza de calabaza moscada asada, en cubos
- 2 huevos duros, en cuartos
- ¼ de taza de queso de cabra desmenuzado
- 2 cucharadas. arándanos
- 2 cucharadas. pecanas, picadas en trozos grandes

## INGREDIENTES DEL ADEREZO:

- 3 cucharadas. aceite de oliva
- 2 cucharadas. vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharada. miel
- ¼ de cucharadita. mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- Sal y pimienta para probar

## INSTRUCCIONES:

1. Mezcle los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño.
2. En una ensaladera grande, cubra las espinacas con tocino, pechuga de pavo, calabaza, huevos, queso, arándanos y nueces.
3. Rocíe el aderezo encima y disfrute.

Notas: Si lo desea, puede sustituir la calabaza con batatas, el queso de cabra con queso feta o queso azul, los arándanos con pasas o manzanas picadas, o las espinacas con rúcula o verduras mixtas.

Referencia:

<https://downshiftology.com/recipes/turkey-cobb-salad/>



# MANTÉNGASE ENCAMINADO DURANTE las vacaciones

A medida que entramos en la temporada navideña, puede ser más difícil ser constante con su rutina de ejercicios. Los horarios más ocupados y el clima más frío pueden interferir si lo permite.

Muchas personas incluso pueden dejar de hacer ejercicio por completo durante esta época del año y deciden esperar hasta enero para volver a la normalidad. No permita que este pensamiento de todo o nada descarrile sus hábitos.

Aquí hay algunas maneras de mantenerse activo:

- Establecer nuevas metas. Incluso si tiene que reducir su rutina, algo de ejercicio es mejor que nada. Reflexione sobre lo que puede hacer de manera realista en este momento y cree un plan programándolo en su calendario.
- Siga sus pasos. Use un dispositivo para medir sus pasos para estar al tanto de su actividad. Siempre que vaya de compras, a un restaurante o a un evento, estacione lo más lejos que pueda.
- Inscríbete en una carrera. Muchas ciudades tienen Turkey Trots o Jingle Bell Runs. Estos pueden ser eventos divertidos para toda la familia.
- Traslade sus entrenamientos al interior. El invierno puede ser un desafío para aquellos a quienes les gusta hacer ejercicio al aire libre. En lugar de convertirte en un adicto a la televisión, encuentra una actividad que puedas disfrutar adentro. Puedes encontrar cualquier tipo de entrenamiento en YouTube.

Referencia:

<https://recipes.howstuffworks.com/menus/10-ways-to-workout-during-holidays.htm>



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

## Mes de concientización sobre el cáncer de páncreas

Noviembre es un mes de empoderamiento, educación e inspiración para las comunidades de todo el mundo que han sido afectadas por el cáncer de páncreas.

Para obtener más información, visite [pancreatic.org](http://pancreatic.org)