

# WELLNESS MINUTE

octubre 2020



5 PASOS PARA PREVENIR O SUPERAR  
EL AGOTAMIENTO

---

3 CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO  
EN LOS DÍAS MÁS CORTOS

---

RECETA DE OCTUBRE

---

BOCA SANA, CUERPO SANO

# 5 PASOS PARA PREVENIR O SUPERAR EL AGOTAMIENTO

La pandemia de COVID-19 ha añadido más estrés a las ya de por sí agitadas vidas de la mayoría de la gente. Si eres padre y trabajas en casa, es muy probable que tengas la doble obligación de trabajar y supervisar la educación a distancia de tus hijos. Y, si vas a la oficina, es muy posible que te preocupe exponerte al coronavirus. Además de eso, el distanciamiento social no permite realizar algunas de las actividades que suelen ayudar a afrontar el estrés, como ir al gimnasio, recibir un masaje y acudir a eventos sociales. Todo esto puede contribuir a que te sientas agotado. Si es así como te sientes, debes saber que no estás solo y que hay ciertos pasos que puedes seguir para empezar a sentirte mejor.

## 1 CONTACTO CON OTRAS PERSONAS

Relacionarte socialmente y tener a alguien que te escuche sin juzgarte es una de las mejores maneras de reducir el estrés. Puede ser cualquier persona en la que confíes, como tu pareja, un miembro de tu familia, un amigo o un compañero de trabajo. De hecho, ser más sociable con los compañeros de trabajo también puede ayudar a aliviar la sensación de agotamiento. Ponte como objetivo profundizar en tus relaciones existentes y desarrollar nuevas relaciones. No tienes que afrontarlo todo solo. Dicho esto, haz lo que puedas para mantenerte alejado o limitar el tiempo que pasas con las personas negativas que no escuchan o que se quejan la mayor parte del tiempo.

## 2 REPLANTÉATE LA MANERA DE VER TU TRABAJO

Céntrate en los aspectos de tu trabajo que te gustan o en cómo tu papel ayuda a los demás. Céntrate en el trabajo en equipo y en crear una cultura laboral compasiva poniéndote en el lugar de los demás. Puede que también sea el momento de dejar de excederte y aprender a decir “no”. Si esto te resulta difícil, considera pedir ayuda a un terapeuta o un coach. Tómate tiempo libre si necesitas recargar las pilas.

Referencia:

<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

## 3 TOMA DESCANSOS TECNOLÓGICOS

Los estudios demuestran que pasar mucho tiempo en las redes sociales y viendo las noticias puede contribuir al estrés y la depresión. Es posible mantenerte informado y limitar la cantidad de tiempo que pasas con tus dispositivos. Desconectar te puede ayudar a centrarte en las actividades que ayudan a hacer frente al estrés, como la respiración profunda, el yoga, la meditación, el sueño, la lectura, la jardinería y otras aficiones.

## 4 HAZ DEL EJERCICIO UNA PRIORIDAD

Incluso si no te sientes motivado, esfuérzate en hacer un poco de actividad física. Esto te ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu estado de ánimo. Puedes empezar con un paseo corto o incluso unos estiramientos suaves. Haz un ejercicio que te guste, ya sea correr, nadar, bailar, artes marciales, levantamiento de pesas o cualquier tipo de movimiento que te guste.

## 5 COME UNA DIETA SALUDABLE

Lo que introduces en tu cuerpo puede afectar a tu estado de ánimo. Come más grasas saludables, como frutos secos, semillas, pescado grasoso, aguacate, etc. Evita los bocadillos azucarados y las comidas reconfortantes con un alto contenido de carbohidratos refinados, como la pasta, la pizza y las papas fritas. Estos alimentos pueden hacerte sentir bien momentáneamente, pero te hacen sentir mucho peor después. A la larga, esto puede afectar a tu estado de ánimo y a tus niveles de energía, por no mencionar el riesgo de aumento de peso y otros problemas de salud.

# 3 CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO EN LOS DÍAS MÁS CORTOS

Los cambios de estación pueden afectarnos de muchas maneras, incluyendo la interrupción de nuestras rutinas de ejercicio. Los días más fríos, la lluvia y los días más cortos pueden llegar a interponerse, especialmente si sueles correr o hacer otro ejercicio al aire libre. Si es así, es hora de prepararse para esta transición.

Los cambios de estación no tienen por qué hacernos descarrilar si anticipamos los cambios y creamos un plan.

- 1 ELIGE UN EJERCICIO DE INTERIOR QUE TE GUSTE** - Si tienes máquinas de ejercicios o pesas en casa, lo tienes facilísimo. Si no, aún puedes entrenar fácilmente en casa. YouTube tiene una gran variedad de entrenamientos que no requieren equipos, incluyendo el yoga, el entrenamiento de fuerza, las caminatas, los entrenamientos a intervalos de alta intensidad o HIIT, el baile, el Pilates o cualquier otro tipo de ejercicio.
- 2 AÑADE MÁS MOVIMIENTO DURANTE EL DÍA** - Encuentra maneras de introducir más actividad en tu rutina diaria. Esto funciona especialmente bien si haces un seguimiento de tus pasos. Estaciona tu vehículo más lejos, da un paseo a la hora de comer, sube por las escaleras, rellena tu botella de agua más a menudo, etc.
- 3 CAMBIA TU ENTRENAMIENTO A LA MAÑANA** - Levantarte más temprano para hacer un entrenamiento rápido tiene muchos beneficios. Es más probable que hagas ejercicio si lo haces por la mañana. Además, te dará más energía a lo largo del día y mejorará tu estado de ánimo, por no mencionar que tacharlo de tu lista de tareas pendientes nada más empezar el día te hará sentir genial. Levantarte 15 minutos antes puede ayudar. Las investigaciones demuestran que los entrenamientos cortos pero constantes pueden ser muy beneficiosos.

# Sopa de Pollo con Brócoli y Parmesano

Para 4 personas

**Cuando llega el otoño, las sopas pueden ser una comida fácil, saludable y deliciosa. Prueba ésta y, si prefieres una opción vegetariana, cambia el pollo por garbanzos y el caldo de pollo por caldo vegetal.**

## Ingredientes:

- 2 cabezas de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cebolla, finamente picada
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 tazas de espinacas tiernas
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 tazas de pollo asado desmenuzado

## Preparación:

- 1 Corta la parte superior del brócoli en ramilletes pequeños y rebana finamente los tallos.
- 2 Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio y luego añade el ajo y la cebolla. Cocina hasta que empiece a chisporrotear (unos 2 minutos). Añade los tallos de brócoli, adereza con sal y pimienta, y cocina 3 minutos más.
- 3 Añade los ramilletes y ½ taza de agua, tapa y cuece hasta que adquieran un color verde claro, unos 3-6 minutos. Transfiere la mitad de los ramilletes a un tazón y resérvalos a un lado.
- 4 Añade el caldo de pollo y la espinaca tierna y deja que hierva a fuego lento durante 10 minutos.
- 5 Añade el queso parmesano rallado, la ralladura de limón y el zumo de limón. Después, haz un puré con una batidora de inmersión o una batidora estándar.
- 6 Añade el pollo desmenuzado y los ramilletes de brócoli reservados.



# BOCA SANA, CUERPO SANO

Es época de Halloween. ¡Y esto significa que hay golosinas azucaradas por todas partes!

¿Sabías que tu salud oral puede afectar a tu salud general? ¡Sí, los problemas en la boca, los dientes y las encías pueden afectar al resto de tu cuerpo! Ten en cuenta que la boca es la vía de entrada a tu tracto digestivo y a tu tracto respiratorio. Las bacterias de tu boca se pueden diseminar y causar enfermedades en otras áreas.

Diversas investigaciones han demostrado que existe una relación entre la salud oral y las siguientes enfermedades:

- Endocarditis (una infección del revestimiento de las cámaras y las válvulas del corazón)
- Enfermedades del corazón posiblemente debida a la inflamación causada por las bacterias
- Complicaciones en el embarazo y el parto, como prematuridad y bajo peso al nacer
- Neumonía y otras enfermedades respiratorias debido a las bacterias que entran en los pulmones

Complicaciones en el embarazo y el parto, como prematuridad y bajo peso al nacer. Neumonía y otras enfermedades respiratorias debido a las bacterias que entran en los pulmones. Claramente, el correcto cuidado de la salud oral es muy importante y no sólo para prevenir las caries. A continuación, tienes varias medidas que puedes tomar para tener una buena higiene oral, especialmente si te das el gusto de comer dulces de Halloween:

- 1 Cepíllate los dientes dos veces al día con un cepillo de cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.
- 2 Pásate el hilo dental a diario.
- 3 Usa un enjuague bucal después de cepillarte y pasarte el hilo dental.
- 4 Sigue una dieta saludable y limita los alimentos con azúcar.
- 5 Repone tu cepillo de dientes cada tres meses más o menos.
- 6 No fumes.
- 7 Vista a tu dentista para hacerte un chequeo y una limpieza cada seis meses.

Referencia:  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/dental/art-20047475>



**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