

HealthyLife®

CARTA

NOVIEMBRE
2022



Entra en la zona 2

La zona 2 es una de las cinco zonas de frecuencia cardíaca, que van desde 1 (calentamiento suave) hasta 5 (esfuerzo máximo). En la zona 2, su frecuencia cardíaca está moderadamente elevada, pero usted no se queda sin aliento.

El ejercicio físico de la zona 2 es beneficioso porque fortalece el corazón y los pulmones. Esto hace que su cuerpo sea más eficiente, capaz y enérgico. Aquí le mostramos cómo comenzar con la zona 2:

- Calcule el rango de frecuencia cardíaca de su zona 2.
 - $220 - \text{edad} = \text{frecuencia cardíaca máxima}$.
 - La zona 2 es del 60 al 80% de su máximo.
 - $\text{Frecuencia cardíaca máxima} \times 0,6 \text{ y } 0,8 = \text{rango de la zona 2}$.
- Elija una actividad aeróbica que disfrute, como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar o remar.
- Colóquese un monitor de frecuencia cardíaca y empiece.
- Una vez que su ritmo cardíaco alcance la zona 2, ajuste su intensidad para permanecer en ese rango.
- Tenga como objetivo realizar de 30 minutos a 1 hora de entrenamiento en la zona 2 varias veces a la semana.

Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina

Autocuidado para su cerebro

Su cerebro necesita cuidados como cualquier otra parte del cuerpo. A medida que envejece, su cerebro se encoge de manera natural y ciertas hormonas y neurotransmisores disminuyen.

No es raro que las personas noten cambios en su memoria, pensamiento y otras habilidades cognitivas.

La elección de estilos de vida saludables pueden reducir el deterioro cognitivo. Cuando cuida su cerebro, protege su capacidad de concentrarse, recordar y aprender cosas nuevas.



SU CEREBRO NECESITA

Un cerebro sano depende de un estilo de vida saludable:

- Nutrientes de calidad que sustenten las células cerebrales
- Grasas omega 3 de pescado graso, nueces, semillas y aceites vegetales como la linaza
- Vitaminas D, E, K y B de una variedad de frutas, verduras y el sol (Vitamina D)
- Minerales como hierro, cobre y magnesio de las verduras de hoja verde y otros alimentos vegetales
- De 7 a 9 horas de sueño de buena calidad cada noche
- Ejercicio y movimiento regulares para promover el flujo sanguíneo y proteger la presión arterial
- Tiempo para relajarse y desestresarse
- Estimulación y desafíos mentales regulares

NOCIVO PARA EL CEREBRO

Algunas elecciones o condiciones físicas poco saludables pueden empeorar el deterioro mental con el tiempo. Cualquier cosa que tenga un impacto negativo en la salud del cuerpo afecta la salud del cerebro, como por ejemplo:

- Fumar y otros productos de tabaco y nicotina, como el tabaco de mascar
- Ingesta excesiva de alcohol
- Presión sanguínea elevada
- Tener sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Mala alimentación, especialmente alimentos procesados y mucha carne roja
- Aislamiento social y soledad

AUTOCUIDADO DEL CEREBRO

Consumir una dieta saludable que se centre en vegetales, hacer suficiente actividad física y dormir bien es bueno para cada parte de su cuerpo. Pero su cerebro también se beneficia del autocuidado para satisfacer sus necesidades únicas. Aquí hay algunas ideas:

- Meditar para promover ondas cerebrales calmantes
- Aprender a tocar un instrumento para introducir una nueva habilidad
- Lee todos los días para ampliar sus conocimientos
- Hacer un crucigrama u otro tipo de rompecabezas para desafiar a su cerebro
- Elegir un nuevo pasatiempo
- Explorar un nuevo lugar
- Ofrecerse como voluntario para una causa en la que usted cree
- Ser social y conocer gente nueva

Consejos para dejar de fumar

SI ESTÁ LISTO PARA DEJAR DE HACERLO, AQUÍ HAY ALGUNAS MANERAS DE DAR LOS PRIMEROS PASOS.



Hacer un plan

Dejarlo de golpe rara vez tiene éxito. En su lugar, elabore un plan que anticipe los obstáculos y haga una lluvia de ideas sobre posibles soluciones.

Practicar el dejar de fumar

Pase más tiempo entre cigarrillos y pruebe técnicas para superar la ansiedad. Establezca lo que funciona y lo que no.

Hable con un profesional de la salud

Es posible que ellos cuenten con recursos como consejos útiles, referencias y medicamentos. Trabajar con un consejero aumenta sus posibilidades de éxito.

Encuentre un sustituto seguro

Mantenga su boca y sus manos ocupadas con otra cosa. Los palillos de dientes, popotes o palitos de canela son sustitutos seguros.

Manténgase activo

Dejar de fumar puede hacer que se sienta nervioso e irritable. Planifique actividades que hagan que su cuerpo se mueva para liberar su nerviosismo.

Permanezca ocupado

Planifique actividades o reuniones con amigos que no fumen para mantenerlo distraído durante los primeros días al intentar dejar de fumar.