

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNIO DE 2021

Mejore la movilidad articular

Sistemas del cuerpo e inmovilidad

El cuerpo está compuesto por una variedad de sistemas que trabajan juntos para hacer que funcione adecuadamente y se mantenga fuerte. Entre estos se incluyen el sistema muscular y óseo, respiratorio, digestivo, nervioso, entre otros. Es normal que no comprenda cómo funcionan estos sistemas; los médicos van muchos años a la universidad para comprenderlos. Sin embargo, comprenda que todo lo que **hace** o **no hace** puede afectar estos sistemas. Se ha demostrado que la inmovilidad (falta de movimiento) hace que las articulaciones se pongan rígidas, y esto afecta el rango de desplazamiento, lo que causa pérdida de calcio en los huesos y reduce la masa muscular. La falta de actividad física puede provocar el aumento de peso no deseado y afectar la salud mental (disminución del estado anímico, frustración, depresión). La inmovilidad puede crear un efecto dominó en los sistemas del cuerpo que puede provocar complicaciones potencialmente mortales.

Beneficios de la movilidad articular

Algunos de los problemas más comunes entre los adultos mayores son los dolores de hombro, de rodilla y en la zona lumbar. La movilidad articular puede mejorarse a medida que se centra en grupos musculares específicos para fortalecer y mejorar la movilidad a largo plazo. Muchas afecciones como el dolor en la zona lumbar pueden resolverse trabajando la flexibilidad adecuadamente, que puede dar lugar a una mejora en la calidad de vida y la productividad laboral. Los siguientes son algunos de los muchos beneficios asociados con la movilidad articular:

- Mayor fuerza
- Mejora en la postura y el equilibrio

- Menor riesgo de sufrir lesiones
- Reducción del dolor en la zona lumbar
- Reducción de los niveles de estrés
- Mayor energía y resistencia
- Estado de ánimo positivo

Actividad física para ayudar a mejorar la movilidad

Busque actividades físicas que le permitan al cuerpo posicionarse de manera tal que todas las articulaciones formen parte del movimiento. Siempre vaya a un ritmo que le resulte cómodo y que, a la vez, le permita asumir desafíos.

Los siguientes ejercicios ayudan a mejorar la movilidad articular general mediante el uso de pocos equipamientos o ninguno:

Yoga. Actividad física de bajo impacto, posturas, técnicas de respiración, relajación y meditación. Equipamiento: colchoneta para yoga (opcional; en su lugar, se puede utilizar una toalla de baño).

Taichí. Fluidez de posturas de una a la otra sin interrupción, que hace que el cuerpo esté en constante movimiento y, a la vez, conecta la mente y el cuerpo. Se prefiere hacer este ejercicio en entornos naturales.

Thich Nhat Hanh. Un ejercicio menos conocido que implica movimientos simples que mejoran la atención plena (*mindfulness*). Hágalos despacio y respire durante todo el movimiento y sonría a la vez.

Nota: Consulte con su médico antes de intentar cualquiera de los ejercicios anteriores.

También propóngase mantener un patrón de alimentación saludable y mueva las articulaciones con la mayor frecuencia posible.

Escrito por Adan Ruiz, agente de extensión de Better Living for Texans

Fuente del contenido: [registerednursing.org](https://www.registerednursing.org), [intermountainhealthcare.org](https://www.intermountainhealthcare.org), sites.psu.edu/kinescfw/health-education/exercise-articles/the-importance-of-flexibility-and-mobility/, [fcsagents.tamu.edu/resources/stress-less-with-mindfulness](https://www.fcsagents.tamu.edu/resources/stress-less-with-mindfulness)



Fuente de la foto: [unsplash.com](https://www.unsplash.com)

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.



**BETTER LIVING
FOR TEXANS**

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNIO DE 2021

Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen, myplate.gov/myplate-kitchen

Bolsillos de pita de mantequilla de maní con melocotón

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 bolsillos de pita (medianos, trigo integral)
- ¼ taza de mantequilla de maní (reducida en grasas, con trozos)
- ½ manzana (sin corazón y en rodajas finas)
- ½ banana (en rodajas finas)
- ½ melocotón (fresco, en rodajas finas)



Fuente de la foto: myplate.gov

Preparación

1. Corte las pitas a la mitad, haga 4 bolsillos y caliéntelos en el microondas durante aproximadamente 10 segundos para hacerlos más flexibles.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte una fina capa de mantequilla de maní en el interior de las paredes.
3. Rellénelos con una combinación de rodajas de manzana, banana y melocotón. Sirva a temperatura ambiente.

Nutrientes por porción: (1/2 bolsillo de pita) 183 calorías, 7 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 7 g de proteínas, 26 g de carbohidratos, 4 g de fibra dietética, 7 g de azúcares totales, 1 g de azúcar añadida y 197 mg de sodio

Costo total por porción: \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.

Lorena Iverson, LMSW

Extension Agent - El Paso County
Better Living for Texans Department

301 Manny Martinez Sr. Drive, 2nd Floor

El Paso, TX 79905

Tel. 915.771.2354 ext. 2471

Fax. 915.771.2356

Email: LIVerson@ag.tamu.edu

Web: elpaso.tamu.edu



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION