

Celebraciones Nacionales de Mayo

Mes Nacional de La Salud Mental
Mes de la Conciencia de ALS
Mes de de La Salud y la Buena Forma Física Global
Mes Nacional de la Seguridad del Agua

Semana de Mayo 3-9

Semana Nacional de la Ansiedad y la Depresión

Semana de Mayo 10-16

Semana Universal de la Familia

Semana de Mayo 17-23

EMS (Siglas en inglés) Semana de Los Servicios Médicos de Emergencia

Semana de Mayo 24-30

Semana de la Preparación para los Huracanes

Mayo 10: Día de Las Madres

Que es EAP?

El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program - EAP en inglés) es un servicio GRATUITO Y CONFIDENCIAL que puede ayudar a usted y a los miembros de su familia elegibles con CUALQUI.

Los empleados y sus familiares pueden llamar a Cascade las 24 horas al día, siete días a la semana. Lo podemos ayudar!

Llame a Cascade para hacer una cita en persona o para obtener los recursos que usted necesita. Para más informes, por favor llámenos a:

800.433.2320
www.cascadecenters.com



En esta edición

Que es la EAP **P.1**

10 Motivos para Mantenerse en Forma al Envejecer **P.1**

Receta de Ensalada de Espinacas y Fresas **P.2**

10 Motivos para Mantenerse en Forma al Envejecer

"La actividad física se ha diseñado y eliminado de nuestra vida cotidiana," lamenta David Atkins, M.D., M.P.H., jefe oficial médico en el Center for Outcomes and Evidence en la Agency for Healthcare Research and Quality. (Centro de Resultados y Evidencia en La Agencia de Investigación y Calidad)

"Solíamos rastrillar las hojas manualmente y caminar al mercado," Dr. Atkins dice. "Ahora tenemos sopladores de hojas y llevamos el auto a todos lados." Así que muchos de nosotros no obtenemos la actividad física diaria que necesitamos.

El Dr. Cedric Bryant, Ph.D., está de acuerdo. Dr. Bryant is jefe fisiólogo Del American Council on Exercise. "La mayoría de la gente planea para la independencia económica," él dice. "Pero muy frecuentemente, descuida lo que necesita hacer para ser físicamente independientes."

"La actividad física" significa cualquier movimiento del cuerpo que está hecho por los músculos del esqueleto – y requiere energía para llevar a cabo. "La aptitud física significa la habilidad de una persona para hacer actividad física. La aptitud física se puede medir al determinar resistencia, potencia y flexibilidad.

Qué tan físicamente independiente eres, él dice, depende de que tan bien puedas funcionar físicamente. Este es uno de los mejores motivos para mantenerse físicamente activo – pero no es el único motivo. ACE ha compuesto una lista de 10 razones por las cuales debes de mantener la actividad física como una parte de tu vida cotidiana.

Para asegurarte habla con tu doctor antes de empezar o añadir un plan de ejercicio. Aún un poco de ejercicio ayudará. "Un poco de actividad es mejor que no actividad," dice el Dr. Bryant.

1. Aumenta la densidad de los huesos y limita la osteoporosis

Osteoporosis afecta a 10 millones de hombres y mujeres, según la Fundación Nacional de Osteoporosis, mientras que 34 millones adicionales de americanos tienen una baja

densidad de huesos, lo que los pone en riesgo de desarrollar osteoporosis. La enfermedad debilita los huesos y los hace quebradizos El ejercicio aumenta la fortaleza de los huesos. El mejor tipo de ejercicios para hacer los huesos mas fuertes son ejercicios de soporte de peso como el caminar y ejercicios de resistencia como levantar pesas. Pero no necesitas convertirte en un marchador o un atleta levantador de pesas. Sólo el vivir un estilo de vida activo te ayudará a tus huesos a mantenerse fuertes. "Has cosas que te guste hacer," dice el Dr. Atkins. "Trabaja en el jardín, Camina a la tienda. Ve a bailar. Sólo un poco de ejercicio cada día...hará una diferencia." (También necesitarás vitamina D y calcio para una buena salud de tus huesos.)

2. Te ayuda a mantenerte independiente

La idea de mantenerse activo, dice el Dr. Bryant, es para mantener la habilidad de funcionar. "Al envejecer, a la mayoría de la gentes no le importa cuánto oxígeno pueden inhalar o qué porcentaje de su cuerpo es grasa, el dice. "Esas cosas no motivan (a la gente). Lo que es importante es poder jugar con los nietos, salir con amigos y hacer las cosas que tienes que hacer."

Los estudios indican, el añade, que la gente que hace ejercicio a través de su vida pueden evitar ser discapacitados al final de su vida. Aquellos que no hacen ejercicio, si viven lo suficiente, con seguridad experimentarán una discapacidad.

3. Aumenta el metabolismo

El metabolismo mide como maneja tu cuerpo y usa las sustancias nutritivas. El entrenamiento para aumentar la fuerza aumenta la masa de los músculos, lo cual aumenta el metabolismo. Uno de los beneficios es que tu cuerpo usa más de las calorías que ingestas porque tu metabolismo en estado de descanso aumenta. Esto nos lleva a menor cantidad de grasa en el cuerpo y hace más fácil el control del peso. "La actividad física nos baja ese riesgo," dice el Dr. Atkins.

Continúa en la página 2



CASCADE CENTERS
INCORPORATED



Continuado de la página 1

Receta de Ensalada de Espinacas y Fresas

Una perfecta adición a cualquier celebración de la primavera, esta pequeña ensalada de espinaca se adereza con una vinagreta ligera y es mezclada con fresas, almendras y queso de cabra.

Ingredientes:

- ½ chalote, picado finamente
- 2 cucharadas soperas de vinagre de frambuesa o champán.
- 2 Cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen
- 8 onzas de espinaca joven
- 1 taza de fresas, en rebanadas finas
- ½ taza de almendras, tostadas y picadas
- 2 onzas de queso de cabra fresco, desmenuzado

Direcciones:

En un robot multiusos de En un tazón grande, bate la chalota y el vinagre. Batiendo constantemente, rocíalos con el aceite para hacer la vinagreta.

Añade la espinaca, fresas, almendras y queso de cabra y mezcla suavemente para combinar. Sirve inmediatamente.

Sirve 4

Fuente:
www.wholefoodsmarket.com

4. Reduce el riesgo de las caídas

Hay dos razones por esto. La primera es que el ejercicio te permite practicar mantener tu equilibrio y reaccionar a las cosas a tu alrededor. La segunda es que el ejercicio puede ayudar a detener un decline natural en la condición de los músculos "De todos los varios beneficios del ejercicio," dice el Dr. Bryant, "el más importante para las personas mayores es la condición muscular. Las cosas que la gente toma por dado cuando son jóvenes requieren un cierto nivel de fuerza muscular. Esto incluye el sólo levantarse de una silla o caminar lo suficientemente rápido al cruzar la calle antes de que cambie la luz. "El ejercicio mantendrá los músculos en forma.

5. Te hace más flexible

El hacer cosas que ponen a tu cuerpo a través de la gama completa de movimiento ayuda a mantenerlo flexible. El Dr. Bryant dice que estas actividades no necesitan ser estructuradas. "Cualquier tipo de actividad va a producir resultados," dice él. El Dr. Atkins añade: "Lo ideal es incluir el ejercicio en lo que haces. Camine en lugar de conducir. Usa un rastrillo en vez de un soplador. Si tomas una rutina demasiado dura, no te sujetarás a ella." Es importante mantener tus esfuerzos para estar en condición, dice él.

6. Es un motivo para ser sociable –conocer gente

Los grupos de ejercicio son una buena manera de conocer gente. Ya que una de las mejores estrategias para aumentar tu actividad es la de hacerla en un grupo, el Dr. Atkins dice que el ejercicio puede llevar a uno a conocer nuevos amigos. Cheque en el centro de la comunidad o en el club de salud local y busque grupos especiales para ejercicios de personas mayores. También puedes pedirles a tus amigos que se te unan.

7. Mejora tu sentido de humor

El ejercicio es bueno para tu mente. Los estudios muestran que reduce la depresión. Puede también elevar tu autoestima. "El bienestar mental y social de la gente está cercanamente relacionado con su bienestar físico," dice el Dr. Bryant. "Cuando estás físicamente activo mejoras tu sentido de lo que puedes hacer."

8, 9 y 10. Ayuda a todo tu cuerpo

Mejora como trabajan tus pulmones, ayuda a prevenir y controlar la diabetes y es bueno para tu corazón. "No hay un sólo sistema en el cuerpo que no es positivamente afectado por el ejercicio," dice el Dr. Bryant. Todos los sistemas del cuerpo se deterioran con la edad. "Solíamos pensar que era una función del envejecer," él dice. "Pero así como el 50 por ciento puede atribuirse a la falta de actividad física. El ejercicio alterará eso. Disminuirá la deterioración. En algunos casos hasta puede revertirla." El ser activo te ayudará a vivir bien.

Cuatro tipos de ejercicio

Estos cuatro tipos de ejercicio son los más importantes, de acuerdo con El Instituto Nacional Sobre La Senescencia:

Resistencia. Estos ejercicios aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración durante un período de tiempo. Son buenos para el corazón, los pulmones y la circulación. También ayudan a prevenir o dilatar algunas enfermedades: Ejemplos son: caminar, correr, ciclismo, natación, baile o cualquier otra actividad que se hace sin parar por un período de tiempo.

Entrenamiento para mejorar la fuerza. Por ejemplo: El levantamiento de pesas, ejercicios de peso corporal, como flexiones o pull ups. El levantamiento de pesas hace a los adultos mayores lo suficientemente fuertes como para hacer lo que tienen que hacer - y les gusta hacer.

Equilibrio- Estos ejercicios ayudan a prevenir caídas, una causa mayor de discapacidad en adultos mayores. Trata de practicar balancearte en un pie tratando de aumentar el tiempo que lo puedes hacer a través del tiempo y entonces añadiendo algún movimiento de los ojos o manos para hacerlo más difícil.

Estirarse. Algunos ejemplos son: ejercicios de flexibilidad, yoga, tai chi, Pilates, cualquier cosa que hace que uno trate de aumentar la amplitud de movimiento de una articulación. Estos ejercicios ayudan a mantener el cuerpo ágil y flexible.

Estos cuatro tipos de ejercicio son los más importantes, de acuerdo con El Instituto Nacional Sobre La Senescencia

Krames Staywell

Póngase en contacto con nosotros en Facebook, Twitter o LinkedIn para obtener sugerencias e informes sobre asuntos de trabajo. Visite nuestro canal de YouTube para participar en webinars (presentaciones en línea) útiles sobre una variedad de temas.

