



En esta edición:

El ejercicio y las rodillas
La importancia del estiramiento
Beneficios del masaje
Mejora tu salud intestinal
Receta: Batido de Moras

La semana entrante:

El ejercicio y el corazón
Beneficios de HITT
Siéntete mejor en 15 minutos
DASH para la salud del corazón
Receta: Panqueques de Avena con Especias

El ejercicio y las rodillas

El dolor de rodillas es bastante común y puede dificultar el ejercicio. La artritis, las lesiones y el uso excesivo son las causas principales del dolor de rodillas. Si tienes dolor de rodillas, es importante seguir moviéndote, incluso si no tienes ganas. El ejercicio es clave para restaurar la función de las rodillas, disminuir el dolor y te ayuda a perder kilos de más y mantener un peso saludable.

Los ejercicios de bajo impacto son los mejores para las rodillas malas. El ejercicio puede ayudar a aliviar la hinchazón y la rigidez, mejorar el rango de movimiento en la articulación y fortalecer los músculos alrededor de las rodillas. El fortalecimiento de los músculos alrededor de las rodillas también quitará presión de las rodillas. La investigación también muestra que el ejercicio puede reducir la progresión de la osteoartritis de rodillas.

Los músculos cuádriceps débiles pueden provocar inestabilidad de las rodillas, lo que aumenta el desgaste. Los cuádriceps son los músculos principales que sostienen las rodillas, y el fortalecimiento de estos músculos juega un papel importante en la función de las rodillas y el manejo del dolor. Otro grupo muscular que soporta las rodillas son los isquiotibiales. Los ejercicios de bajo impacto, como estos a continuación, ayudarán a estirar y fortalecer las rodillas y los músculos de soporte, y ayudarán con la pérdida y el mantenimiento de peso.

Caminar ayuda a lubricar las articulaciones, aumenta el flujo sanguíneo a los músculos tensos y ayuda a fortalecer los músculos que rodean las rodillas. Una opción más amigable para las rodillas son las caminatas más largas y lentas.

El **ciclismo** es una opción segura para las personas con dolor de rodillas y provee beneficios aeróbicos y de fortalecimiento, se enfoca en los músculos del cuádriceps y promueve el rango de movimiento. El pedaleo también fortalecerá los isquiotibiales y los glúteos.

El **ejercicio acuático** puede ayudar a fortalecer los músculos de las rodillas y la flotabilidad del agua

te permite estar activo sin ejercer presión sobre las articulaciones.

El **entrenamiento de fuerza** es imprescindible para mejorar la función de las rodillas. Los ejercicios de peso corporal que son buenos ejercicios para las rodillas incluyen levantamientos de piernas rectas (www.verywellhealth.com/how-to-the-straight-leg-raise-2696526) y sentadillas o sentadillas modificadas (www.walkkansas.org/doc/newsletter/2022/Week7_SPA_22.pdf).

El **estiramiento** es algo que no debes omitir, ya que los músculos tensos de las rodillas y las piernas aumentan el dolor. Incluye el estiramiento del cuádriceps de rodillas y (www.verywellfit.com/quadriceps-stretches-2696366) el estiramiento de los isquiotibiales de pie (www.verywellfit.com/hamstring-stretches-2696359).

Si bien los tipos de ejercicio mencionados pueden ayudar significativamente con el dolor de rodillas, asegúrate de comenzar lentamente y aumentar gradualmente incrementando el peso y las repeticiones. Aumenta gradualmente la cantidad de tiempo que caminas, andas en bicicleta y haces ejercicio. No exageres y detén cualquier ejercicio que empeore tu dolor. Evita los ejercicios que pueden extender demasiado o ejercer una presión excesiva sobre las rodillas, como estocadas, sentadillas profundas y correr.

La Importancia del estiramiento

La flexibilidad tiende a disminuir a medida que envejeces, pero siempre puedes recuperar y mantener la flexibilidad con estiramientos regulares. La flexibilidad es importante para que los músculos funcionen correctamente y para el rango de movimiento. El estiramiento mejora la circulación, ayuda a mantener una mejor postura, ayuda a aliviar el estrés de los músculos tensos, mejora la coordinación y el equilibrio, y reduce la rigidez muscular y articular.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) recomienda estirarte al menos 2 a 3 veces por semana, trabajando hasta el estiramiento diario. Hay dos tipos básicos de estiramientos: dinámicos y estáticos.

Los **estiramientos dinámicos** son movimientos lentos controlados que ayudan a calentar el cuerpo y preparar los músculos para una actividad moderada y vigorosa. Estos siempre deben hacerse como parte de un calentamiento para el ejercicio. Los ejemplos de estiramiento dinámico incluyen círculos de brazos, giros de hombros, rotación de cadera y levantamientos de rodillas.

El mejor momento para hacer **estiramientos estáticos** es justo después del ejercicio, cuando los músculos están calientes. Aquí hay consejos para realizar estiramientos estáticos de manera segura y cómoda:

Beneficios del masaje

Los beneficios positivos del masaje se pueden lograr en tan solo 20 minutos. Incluso puedes obtener beneficios similares de un masaje profesional que de un automasaje de 20 minutos. Estos beneficios incluyen reducir el estrés, el dolor, la ansiedad y los dolores de cabeza. El masaje también puede ayudarte a dormir mejor.

Una manera fácil de proveer un poco de cuidado personal es con un masaje de pies con una pelota de tenis. Siéntate en una silla, manteniendo la espalda recta, con una pelota de tenis en el suelo frente a ti. Coloca tu pie descalzo encima de la pelota. Lenta y suavemente gira el centro de tu pie sobre la pelota de tenis.

Calienta primero, si no estás haciendo estiramientos en combinación con ejercicios cardiovasculares o de fortalecimiento. Camina durante varios minutos y bombea suavemente los brazos empuñando las manos.

Mantén cada estiramiento durante 15 a 30 segundos y repite el estiramiento de 2 a 4 veces. Los adultos mayores pueden beneficiarse de los estiramientos que se mantienen por más tiempo, durante 30 a 90 segundos.

Muévete para sentir un estiramiento, pero no dolor. Debes ser capaz de sentir la sensación de que el músculo se alarga más allá de donde normalmente está. Esto puede sentirse incómodo, lo cual está bien. Si es doloroso, retrocede.

No rebotes mientras te estiras. Esto podría causar pequeños desgarros en el músculo, lo que dejaría tejido cicatricial a medida que sana. El tejido cicatricial tensa el músculo aún más, haciéndote menos flexible.

¡Respira! No contengas la respiración mientras te estás estirando. Relájate y respira.

Estira ambos lados para asegurarte de que tu rango de movimiento articular esté lo más equilibrado posible. Concéntrate en estirar los principales grupos musculares como las caderas, los glúteos, los isquiotibiales, las pantorrillas, los hombros, la espalda y el pecho.

Revisa los “Recursos” en tu portal de Camina Kansas, Semana 5, para obtener un póster con instrucciones de estiramiento. Aquí hay varios recursos adicionales:

Guía de estiramientos www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/multimedia/stretching/sls-20076840?s=1

Estira el flexor de la cadera www.walkkansas.org/doc/newsletter/2022/Week8_SPA_22.pdf

Conceptos básicos de estiramiento y ejercicio www.walkkansas.org/activity/basics.html

Mejora tu salud intestinal

Un sistema intestinal feliz y saludable es importante para tu salud en general. El sistema intestinal es responsable de digerir los alimentos, absorber nutrientes y eliminar los desechos. Se compone del tracto gastrointestinal (GI), incluyendo el estómago y los intestinos delgado y grueso.

Alrededor de 100 billones de células bacterianas, o microbiota, viven dentro de tu GI. La microbiota te ayuda de varias maneras, y puede:

- » Mejorar tu sistema inmunológico.
- » Ayudarte a absorber nutrientes.
- » Formar una barrera protectora en tu intestino para evitar que las bacterias dañinas se adhieran.
- » Producir compuestos antibióticos naturales que matan microbios extraños.
- » Contribuir a la formación de nuevas células en el intestino.

Es importante mantener la diversidad correcta de microorganismos en tu sistema intestinal. La dieta, la inflamación, la enfermedad, el estrés y el uso de antibióticos pueden afectar la mezcla de microorganismos. El desequilibrio en tu sistema intestinal puede provocar diarrea, dolores abdominales y calambres.

Los alimentos saludables, integrales y de origen vegetal ricos en fibra apoyan las bacterias intestinales buenas, así que incluye granos integrales, frutas, verduras y legumbres en tu dieta. Aquí hay varias

maneras más de mantener tu sistema intestinal en buenas condiciones:

- » Come más alimentos prebióticos, como avena, cebada, trigo, manzanas, bananas, cebollas, ajo, brócoli, espárragos, legumbres, miel y nueces. Estos proveen fibras dietéticas no digeribles y alimentos para las bacterias “buenas” en el intestino.
- » Come más alimentos probióticos que contengan microorganismos vivos beneficiosos. Los probióticos se encuentran naturalmente en productos alimenticios fermentados como yogur, chucrut, miso, tempeh, kéfir, kimchi, pan de masa fermentada y verduras fermentadas en una salmuera de agua.
- » Evita los edulcorantes artificiales. Los estudios han demostrado que los edulcorantes artificiales afectan negativamente a la microbiota y, a su vez, actúan contra los niveles saludables de azúcar en la sangre.

Al comer una amplia gama de alimentos y mantener el equilibrio de tu microbiota intestinal, puedes obtener impactos duraderos en la salud. Tener un sistema intestinal sano mejorará la digestión y la absorción de nutrientes, estimulará tu sistema inmunológico y ayudará a proteger contra enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

¡Esta receta combina alimentos prebióticos y probióticos en un batido delicioso!

Batido de Moras

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- 1 taza de moras congeladas
- ½ banana mediana
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- ¼ taza de leche descremada
- ¼ taza de copos de avena
- 1 cucharada de miel
- 1½ cucharaditas de jugo de limón fresco

Instrucciones:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que estén bien combinados.

Información nutricional por porción de 1 taza: 430 calorías; 3g grasa total (0.5g grasa saturada, 0g de grasas trans); 89g carbohidratos; 19g proteína; 13g fibra; 70mg sodio; 55g azúcar.



Denos un “Me Gusta” En Facebook: “Kansas State University Walk Kansas”

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.