Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo (y por qué) mejorar la flexibilidad y la movilidad

Ser capaz de moverse bien es fundamental para su salud. Le ayuda a satisfacer las demandas físicas de su vida diaria. También le permite hacer ejercicio para que pueda continuar satisfaciendo esas demandas con el tiempo.

Dos claves para poder moverse bien son la movilidad y la flexibilidad. Una buena movilidad significa que sus articulaciones pueden moverse como se supone que deben hacerlo (y sin dolor) en todo su rango de movimiento. Una buena flexibilidad, por otro lado, significa que sus músculos pueden estirarse completamente (también sin dolor).

Para mejorar su movilidad y flexibilidad, tenga en cuenta estos consejos:

- **Haga ejercicio con regularidad.** El concepto de "muévelo o piérdelo" definitivamente se aplica aquí. Cuanto menos se mueva, más terreno perderá en movilidad y flexibilidad.
- **Haga estiramientos antes y después de cualquier actividad física.** Los estiramientos previos y posteriores a la actividad son excelentes para las articulaciones y los músculos. Solo haga un precalentamiento antes de los estiramientos previos a la actividad.
- **Utilice la forma adecuada.** Ya sea si corre, levanta pesas o hace otro tipo de ejercicio, una buena forma lo ayudará a obtener más recompensas y reducir el riesgo de lesiones.
- **Pruebe el yoga.** El yoga ayuda a alargar y fortalecer los músculos, y también es bueno para las articulaciones.
- **Mantenga un peso saludable.** Los kilos de más son duros para las articulaciones. Con el tiempo, esto puede causar problemas de movilidad.
- **Tenga una buena postura.** Pararse y sentarse de manera correcta puede ayudarlo a estirar suavemente los músculos y evitar la presión sobre las articulaciones. La caminata también ayuda a mejorar la postura.
- **Escuche a su cuerpo.** El dolor es el sistema de alerta del cuerpo. Si algo le duele, deje de hacerlo.

Un entrenador personal puede ayudar

Si no está seguro de cómo mejorar mejor su movilidad y flexibilidad, un entrenador certificado puede guiarlo a través del proceso. También puede asegurarse de que utilice una buena forma y en el proceso puede responder sus preguntas.

Dos claves para poder moverse bien son la movilidad y la flexibilidad.

1. https://www.menshealth.com/fitness/a35901065/mobility-vs-flexibility/
2. https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/yoga/top-5-yoga-myths-debunked
3. https://www.webmd.com/rheumatoid-arthritis/ss/slideshow-keep-joints-healthy

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Lleve su entrenamiento a todas partes

Es genial cuando realmente sus entrenamientos se convierten en rutina. El lugar, momento y forma de hacer ejercicio cada semana están casi en piloto automático.

A veces, sin embargo, solo se necesitan unas vacaciones, un viaje de trabajo o incluso una semana demasiado ajetreada para que su preciada rutina de ejercicios se descarrile. Cuando eso sucede, puede ser muy difícil volver a la normalidad.

Para evitar esto, es una buena idea tener un entrenamiento de respaldo para estos casos. Lo ideal es algo que pueda hacer en cualquier lugar, con poco o ningún equipo necesario.

Hágalo al aire libre

Una manera fácil de hacer ejercicio fuera de casa es encontrar un parque o sendero cercano o salir a la calle a dar un paseo gratificante o a correr. Vaya donde vaya, esté consciente de su entorno, evite las zonas aisladas y asegúrese de terminar antes del anochecer.

Elija un alojamiento apto para hacer ejercicio

Si tiene información sobre dónde se hospedará cuando viaje, busque un hotel o alquiler de vacaciones que ofrezca instalaciones para hacer ejercicio. Si no hay un gimnasio, es posible que aún haya una piscina, lo cual es excelente para el entrenamiento cardiovascular y de fuerza.

Pruebe un entrenamiento en interiores

¡Sí, es posible! Hay muchos ejercicios que puede hacer en los confines de una habitación de hotel. Flexiones de brazos, planchas y burpees son solo algunos ejemplos. Hay muchos sitios web y aplicaciones gratuitas que pueden darle más ideas.

Haga un recorrido en bicicleta

Muchas ciudades ahora tienen programas para compartir bicicletas. Esta es una excelente manera de hacer ejercicio y explorar al mismo tiempo. Solo asegúrese de usar un casco.

Ajuste sus expectativas

Recuerde que la perfección es enemiga del progreso. El hecho de que no pueda hacer su entrenamiento habitual no significa que deba omitir el ejercicio por completo. ¡Algo de movimiento es mejor que no moverse en absoluto!

1. https://nypost.com/2022/07/18/how-to-exercise-during-a-work-trip-and-stay-fit-while-traveling/
2. https://www.mensjournal.com/health-fitness/bodyweight-workout-you-can-do-your-hotel-room

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Manténgase fuera de la lista de lesionados

Las lesiones relacionadas con el entrenamiento no son divertidas. Le impiden hacer ejercicio, le dificultan hacer las cosas que necesita hacer todos los días, ¡y son dolorosas!

Algunas lesiones suceden por accidentes que no se pueden evitar, pero hay cosas que puede hacer para prevenir muchos tipos de lesiones mientras hace ejercicio. Incorpore estos hábitos en sus entrenamientos para mantenerse saludable y fuera de la lista de lesionados.

- **Haga primero un precalentamiento.** Un músculo tibio, con buen flujo de sangre hacia él, es más elástico y flexible que un músculo frío y rígido. Precaliente durante 5 a 10 minutos antes de su entrenamiento con movimientos rápidos y ligeros.
- **Utilice una buena forma.** Usar la posición correcta cuando hace ejercicio es clave para evitar lesiones en los músculos y tejidos conectivos. Si no está seguro de lo que constituye una buena forma para una actividad en particular, búsquelo en línea o pregunte a un entrenador certificado.
- **Levante una cantidad segura de peso.** No intente demostrarse algo a sí mismo levantando un peso para el que su cuerpo no está preparado. Esa es una forma segura de lastimarse.
- **Dele a su cuerpo la oportunidad de descansar.** El exceso de entrenamiento limita la capacidad natural de su cuerpo para recuperarse después. Limítese a tres o cuatro sesiones por semana de entrenamiento de hasta una hora cada una.

Cuándo obtener atención médica

Preste atención a cualquier dolor. Si experimenta una gran hinchazón o dolor, sonidos de chasquidos o crujidos cuando se mueve, dificultad para soportar cualquier peso con el área lesionada u otros síntomas que le preocupan, consulte a un médico.

Usar la posición correcta cuando hace ejercicio es clave para evitar lesiones en los músculos y tejidos conectivos.

1. https://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/workout-injuries-prevention-and-treatment
2. https://www.cnn.com/2022/08/10/health/how-to-avoid-workout-injuries-wellness/index.html

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

HUEVOS DE AGUACATE Y FRIJOLES NEGROS

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	5 minutos	2

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola.
- 1 chile rojo, sin semillas y en rodajas finas.
- 1 diente de ajo grande, rebanado.
- 2 huevos grandes.
- Una lata de 400 g de frijoles negros.
- 1/2 lata de 400 g de tomates cherry.
- 1/4 cucharadita de semillas de comino.
- 1 aguacate pequeño, cortado a la mitad y en rodajas.
- Un puñado de cilantro fresco picado.
- 1 lima, cortada en gajos.

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande. Agregue el chile y el ajo y cocine hasta que se ablanden y comiencen a tomar color. Rompa los huevos en cualquier lado de la sartén. Una vez que comiencen a cuajar, vierta los frijoles (con su jugo) y los tomates alrededor de la sartén y espolvoree las semillas de comino. Su objetivo es calentar los frijoles y los tomates en lugar de cocinarlos.

2. Retire la sartén del fuego y esparza por encima el aguacate y el cilantro. Exprima más de la mitad de los gajos de lima. Sirva con los gajos restantes a un lado para exprimir.

Información nutricional

Calorías	356
Grasa total	20 g
Sodio	8 g
Carbohidratos	18g
Azúcar total	5 g
Fibra nutricional	11 g
Proteína	20 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://www.bbcgoodfood.com/recipes/avocado-black-bean-eggs

Lleve su entrenamiento a todas partes

Alcance los 5000 pasos al día.

Formulario para que complete el empleador

☐ Completé satisfactoriamente la actividad de Lleve su entrenamiento a todas partes de la siguiente manera:

_____

_____

_____

Firma: _____ Fecha: _____

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Su actividad de bienestar

Lleve su entrenamiento a todas partes

Alcance los 5000 pasos al día.

Proporcionado por

Navigate

Haga ejercicio en cualquier lugar

Ejercicio que puede hacer en cualquier lugar, con poco o ningún equipo necesario:

- Hágalo al aire libre
- Elija un alojamiento apto para hacer ejercicio
- Pruebe un entrenamiento en interiores
- Haga un recorrido en bicicleta
- Ajuste sus expectativas

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.