



Consejos para el ejercicio familiar

El verano es un buen momento para concentrarse en la diversión familiar activa bajo el sol.

Para encontrar más tiempo para hacer ejercicio en familia, planifique y elija actividades que se adapten a su ajetreado estilo de vida. Trate de reservar tiempo tres veces por semana para hacer ejercicio en familia después del trabajo o la cena, o lo que se ajuste al horario de todos.

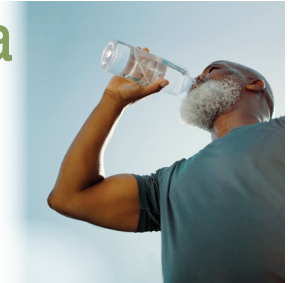
- Caminen juntos de 15 a 30 minutos todos los días que les sea posible.
- Saquen a pasear a su perro o al perro de un vecino.
- Monten en bicicleta o use una patineta en rutas seguras.
- Planifiquen caminatas exploratorias.
- Remen en canoa o kayak para desarrollar músculo.
- Jueguen a atrapar la pelota, voleibol, tenis o pickleball.
- Planifiquen vacaciones activas o salidas de fin de semana.
- Elijan una actividad física familiar cada fin de semana.
- Incluyan tareas domésticas (rastrillar las hojas, lavar el auto, limpiar el jardín).



¿Sabía usted? El 12 de junio es el Día de la salud y la buena forma física de la familia. El ejercicio para los niños y los padres es importante para la salud. Y el hacer ejercicio juntos también puede ser divertido. La Academia Estadounidense de Pediatría (*American Academy of Pediatrics*) aconseja encontrar actividades de las que toda la familia pueda disfrutar. Celebre este día, patrocinado por la Asociación Nacional de Parques y Recreación (*National Recreation and Park Association*) visitando un parque local u otra área de recreación.

Beba de manera sabia

Por Cara Rosenbloom, RD



Las bebidas endulzadas con azúcar se han convertido en la mayor fuente de calorías y azúcares agregados en la dieta estadounidense.

Consumimos muchos refrescos ricos en azúcar, bebidas de frutas, té helado y bebidas energéticas, y eso es problemático porque el consumo excesivo está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes tipo 2.

¿Cuánta azúcar es demasiado? La Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) recomienda no más de seis cucharaditas de azúcares añadidos al día para las mujeres y nueve cucharaditas para los hombres. Un refresco regular de 12 onzas contiene ocho cucharaditas de azúcar añadido por lo que incluso una bebida dulce al día es demasiado. Trate estas bebidas como si fueran caramelos y tómese una de vez en cuando, pero no permita que sean su bebida diaria preferida.

Beba de forma más sabia: Elija agua con más frecuencia. Si le apetece el sabor, mejórela añadiendo un chorrito de jugo cítrico (por ejemplo, limón, lima, naranja), hojas de menta, rodajas de pepino, bayas, jengibre fresco o un palito de canela. Disfrute del color y la fragancia.

Dado que el café y el té tienen un 99% de agua, también son buenas opciones; solo tenga en cuenta la cantidad de azúcar que agrega y la cantidad de cafeína que consume. Trate de no exceder los 400 mg de cafeína por día. Una taza de café de ocho onzas tiene alrededor de 80 a 100 mg de cafeína, mientras que una taza de té verde o negro tiene de 25 a 50 mg. La infusión de hierbas y el café descafeinado son opciones sin cafeína.

El jugo de fruta viene con algunas advertencias: Aunque el jugo está hecho de frutas, el procesamiento lo deja desprovisto de fibra y con un alto contenido de azúcar. Limite su consumo diario de jugo de frutas a cuatro a seis onzas, si es que bebe estos jugos. Está bien tomar jugo de vegetales, siempre y cuando sea bajo en sodio y azúcar.

P: ¿Ayudas para dormir de venta sin receta?

R: Los somníferos de venta sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) son opciones populares para las dificultades para dormir. Estos son los pros y los contras de los medicamentos de venta sin receta y los suplementos alimenticios que se usan comúnmente como ayudas para dormir.

Medicamentos de venta sin receta: La mayoría de los somníferos de venta sin receta contienen un antihistamínico como la doxilamina o la difenhidramina. Estos antihistamínicos se utilizan principalmente para tratar alergias y resfriados, y provocan somnolencia como efecto secundario. La sedación puede ayudar a dormir. Pero la tolerancia a los medicamentos puede desarrollarse rápidamente, por lo que los medicamentos no funcionan a largo plazo. La somnolencia también puede provocar confusión, caídas o problemas para conducir o manejar equipo.

Suplementos alimenticios: La lavanda, la manzanilla, la valeriana y la melatonina son algunas de las opciones para dormir. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas, mareos, dolor de cabeza o sedación. Pídale a su profesional de salud o farmacéutico que verifique las interacciones con otros medicamentos que esté tomando. Antes de comprar un suplemento alimenticio, obtenga la aprobación de su profesional de salud e investigue las marcas cuidadosamente utilizando fuentes confiables como consumerlab.com o usp.org. — Elizabeth Smoots, MD

El bienestar de su hijo

Como padres, ustedes son fundamentales para dar forma al bienestar físico y mental de sus hijos ahora y en los años venideros. En primer lugar, conviértase en un modelo a seguir. Muéstrelas los conceptos básicos con la mayor frecuencia posible: por qué y cómo comer bien y disfrutar del buen estado físico.

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE para los niños:

Comer más:

- Frutas, vegetales y granos integrales.
- Leche descremada o semidescremada, yogur, queso y bebidas no lácteas fortificadas.
- Alimentos ricos en proteína, los que incluyen mariscos, carnes magras, carne de ave, huevos, legumbres, nueces y semillas.

Limitar los productos alimenticios procesados con:

- Granos refinados, grasas saturadas, mantequilla, margarina y sodio.
- Azúcares agregados y sodio que se encuentran en pizzas, papitas, galletas saladas, bebidas endulzadas con azúcar y postres.
- Comida rápida alta en calorías, grasas saturadas, granos refinados y sodio añadido.

Nota: Estos alimentos y bebidas pueden formar parte de un plan de alimentación saludable, de forma limitada.



GUÍA DE EJERCICIO DIARIO para los niños:

- **Para niños en edad preescolar**, trate de asegurarse de que realicen aproximadamente tres horas de actividad física distribuidas a lo largo de cada día. Incluya una mezcla de intensidad leve, moderada o vigorosa.
- **Para niños en edad escolar (de 6 a 17 años)**, fomente al menos una hora al día de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa, como andar en bicicleta, caminar, saltar la cuerda, jugar al baloncesto o al fútbol.

REDUZCA EL TIEMPO QUE PASAN FRENTE A UNA PANTALLA:

La mayoría de los adolescentes en los EE. UU. no hacen suficiente ejercicio ya que el tiempo que pasan frente a una pantalla electrónica reemplaza cada vez más la actividad física. En un estudio del año 2019, los investigadores encontraron que el 85% de las niñas y el 78% de los niños no cumplían con la hora recomendada de actividad física diaria; los datos reportados involucraron a 1.6 millones de estudiantes de 11 a 17 años.



VACUNAS: Asegúrese de que las vacunas de su hijo estén al día. Desde la infancia hasta la vejez, las vacunas son una protección eficaz contra enfermedades graves. Si bien las posibilidades de que su hijo contraiga sarampión, tos ferina u otras enfermedades prevenibles con vacunas pueden ser bajas, eso se debe a que las vacunas funcionan y han reducido la tasa de enfermedades graves. No significa que su hijo pueda sobrevivir sin la protección que ofrece la inmunización si está expuesto.

Y lo que es más, al asegurarse de que su hijo esté vacunado, no solo está protegiendo a su hijo, sino que también está ayudando a detener la propagación de enfermedades. Si aún no lo ha hecho, pregúntele a su profesional de salud cuándo su hijo puede recibir la vacuna del COVID-19.

Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

Ergonomía de los dispositivos inteligentes

La tecnología de los dispositivos inteligentes tiene enormes ventajas, pero también puede tener una desventaja. Su teléfono inteligente y su tableta le brindan flexibilidad sobre dónde y cómo trabaja, y lo ayudan a administrar sus asuntos personales.



Pero su postura y la forma en que sostiene estos dispositivos pueden convertirse en dolor en el cuello y también en otras partes del cuerpo. Por ejemplo, sostener el teléfono cerca de la oreja durante mucho tiempo puede causar dolor en los hombros, los codos y el cuello.

Las investigaciones sobre la ergonomía de los dispositivos inteligentes (el estudio de personas en su entorno laboral) indican que es posible ayudar a prevenir el estrés físico debido al uso prolongado de las herramientas con estas estrategias:

- Preste atención a cómo está sentado. Mantenga la cabeza en una posición neutra tanto como le sea posible y relaje conscientemente los codos.
- Escriba menos mensajes y mensajes más cortos. Para un texto largo, use su computadora si le es posible, o use un software de dictado de voz a texto cuando pueda.
- En lugar de sostener el teléfono junto a la oreja para conversaciones prolongadas, utilice un auricular Bluetooth u otro dispositivo siempre que le sea posible.
- Utilice una cubierta que también funcione como soporte para su tableta, de manera que no tenga que sostenerla.
- Tome descansos frecuentes de sus dispositivos y estírese con este ejercicio de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia (*American Physical Therapy Association*): Junte las manos, aleje las palmas de su cuerpo mientras estira los brazos por encima de la cabeza. Mantenga esa posición por diez segundos; repita ocho veces.

Y póngase de pie cuando use sus dispositivos para reducir los períodos de tiempo que pasa sentado por mucho tiempo.



El mes de junio es el Mes de la seguridad en el hogar,

patrocinado por el Consejo de Seguridad del Hogar, y un buen momento para que las familias revisen las precauciones de seguridad en y alrededor de sus hogares. El Consejo ofrece una amplia variedad de recursos de seguridad, los que incluyen sus diez mejores consejos para prevenir las principales causas de lesiones en el hogar (caídas, intoxicaciones, quemaduras, incendios y asfixia). Obtenga más información en [homesafetycouncil.org](https://www.homesafetycouncil.org).

