

Las tres B's: buen equilibrio, buenos huesos y un pequeño brinco

BOUNCE

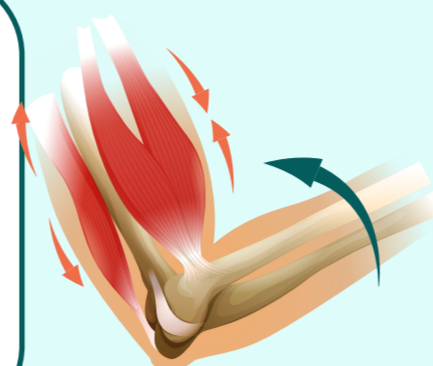


POR QUÉ ES IMPORTANTE FORTALECER LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS



A medida que envejecemos, cuidar de nuestros huesos, articulaciones y músculos se vuelve aún más importante. Estas partes del cuerpo nos ayudan a movernos, caminar, doblarnos y hacer las cosas que disfrutamos todos los días, como bailar, cocinar, jugar con los nietos o disfrutar de paseos con amigos.

Cuando nuestros huesos o articulaciones se debilitan, o perdemos fuerza muscular, puede ser más difícil mantenerse activo e independiente. Los huesos débiles pueden romperse más fácilmente, y las articulaciones rígidas pueden causar dolor o hinchazón. Esto puede hacernos más propensos a caer.



Sin embargo, comer los alimentos adecuados, hacer ejercicios seguros y cuidar nuestra salud mental pueden ayudar a mantener nuestros cuerpos fuertes y estables. ¡Este mes, BOUNCE está aquí para mostrarle cómo dar pasos simples para mejorar la salud de sus huesos y articulaciones!

COMA BIEN PARA FORTALECER SUS HUESOS Y ARTICULACIONES



Alimentar su cuerpo con los nutrientes adecuados es necesario para mantener huesos fuertes y articulaciones suaves. Muchos adultos mayores no obtienen suficientes nutrientes claves como calcio, vitamina D y magnesio. ¡Una dieta balanceada puede ayudar a cubrir estas deficiencias y a mantenerse en movimiento con facilidad!

Nutrientes claves para sus huesos y articulaciones:

Ca	Calcio: Ayuda a construir huesos fuertes y se absorbe fácilmente en el intestino cuando proviene de productos lácteos.	Se encuentra en la leche, el yogur y las verduras de hojas verdes.
D	Vitamina D: Ayuda a su cuerpo a absorber el calcio.	Se encuentra en la leche, pescado como el salmón, o un poco de luz solar.
Mg	Magnesio: Ayuda a fortalecer los huesos y los músculos.	Se encuentra en frijoles, nueces y granos enteros.
3	Omega-3: Ayuda a reducir la inflamación en las articulaciones.	Se encuentra en pescados grasos (por ejemplo, bacalao, caballa y sardinas), nueces o semillas de linaza.
Colágeno	Colágeno: Ayuda a mantener sus articulaciones protegidas.	Se encuentra en caldo de huesos, la piel de pollo y suplementos ricos en colágeno.

Además, las dietas antiinflamatorias ayudan a las personas en riesgo o que ya experimentan condiciones como la osteoporosis y la artritis.

¡Aquí tiene algunas ideas de bocadillos que son antiinflamatorios y están llenos de nutrientes beneficiosos para la salud de sus huesos!

Idea de meriendas	Ingredientes claves
Zanahorias baby con hummus	Zanahorias, garbanzos, tahini y condimentos adicionales
Pan tostado con aguacate	Pan integral, aguacate, nueces, limón, queso parmesano, y condimentos adicionales
Pudín de semillas de chía	Semilla de chía, leche, miel u otros endulzantes y frutas
"Parfait" de queso cottage con moras*	Requesón, bayas frescas, y granola
Caldo de pollo con huesos servidos en una taza	Caldo de pollo con huesos cocidos con una pizca de cúrcuma
Nachos	Tortillas de trigo integral, queso cheddar derretido, tomates, pimientos, cebollas, yogur natural, frijoles y especias para taco

Fuentes: Harvard Health Publishing, National Institutes of Health, y John's Hopkins Medicine

RECETA COMPLETA DE PARFAIT DE QUESO COTTAGE CON MORAS *



Tamaño de porción: 1 taza | Calorías: 167 kcal | Proteínas: 18 g
Carbohidratos: 25 g | Grasas: 7 g | Calcio: 102 mg | Hierro: 2 mg

Ingredientes:

- 1 taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 cucharadita de jarabe de maple
- ½ taza de variedad de moras (fresas, arándanos, frambuesas)
- ½ taza de granola
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla y canela en polvo
- 1 cucharada de semillas de chía remojadas (opcional)



Instrucciones:

1. Comience mezclando el queso cottage con jarabe de maple y extracto de vainilla.
2. En dos tazones o moldes, coloque una capa de moras. Luego, agregue la mezcla de queso cottage sobre la fruta. Añada otra capa de fruta fresca encima.
3. Termine con una capa de granola y espolvoree canela. ¡Sirva y disfrute!

¿Por qué esta receta es alta en calcio? 1 taza de queso cottage bajo en grasa proporciona alrededor de 102 mg de calcio, lo cual es aproximadamente 10% de la recomendación diaria de consumo.

Fuente: Profusion Curry

SALUD MENTAL EN MOVIMIENTO



Vivir con problemas de movilidad puede ser difícil, no solo físicamente, sino también emocionalmente. Cuando moverse se vuelve complicado, los sentimientos de frustración, aislamiento o tristeza pueden afectarle. Es fácil sentirse aislado de amigos, familiares y las actividades que usted ama debido a problemas de movilidad. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para sentirse conectado:

Contacte a amigos. Familiares o grupos de apoyo para mantenerse conectado.	Muévase ligeramente. Ejercicios ligeros como estiramientos, yoga en silla o incluso una corta caminata pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo.	Establezca pequeñas metas. Establecer pequeñas metas puede ayudar a aumentar la confianza y la motivación.	Cree una rutina. Un horario diario ayuda a brindar una sensación de seguridad y estabilidad, y puede incluir actividades sociales programadas.	Pida ayuda. No tenga miedo de pedir ayuda a un proveedor de salud o a un consejero.
--	--	--	--	--

Fuentes: National Institute on Aging, y National Institute of Mental Health

EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS HUESOS



Ejercicios mientras está de pie o en movimiento

- Caminatas rápidas
- Baile
- Subir escaleras
- Entrenamiento de resistencia



Ejercicios mientras se está sentado o con soporte

- Levántese y siéntese repetidamente
- Levante los talones hacia arriba y hacia abajo repetidamente mientras está sentado
- Remo con bandas de resistencia
- Sentadillas en el aire o contra la pared



Ejercicios para mejorar el equilibrio

- Cambiar el peso de atrás hacia adelante
- Caminar hacia atrás
- Subir y bajar repetidamente en una plataforma de mesa
- Tai Chi
- Yoga
- Pilates



Si desea más ideas, hay muchos videos de ejercicio y guías gratuitas para adultos mayores disponibles en línea. Aquí hay algunos sitios de confianza:



National Institute on Aging
<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity>



Silver Sneakers
<https://tools.silversneakers.com/>



HASFit
<https://hasfit.com/workouts/home/senior/>

Fuentes: National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, y Bone Health and Osteoporosis Foundation

CONSEJOS PARA PREVENIR CAÍDAS EN EL HOGAR



¿Sabía que más de uno de cada cuatro personas de 65 años o más sufre una caída cada año?

Además de una dieta equilibrada y la actividad física, otras formas de prevenir caídas en el hogar incluyen:

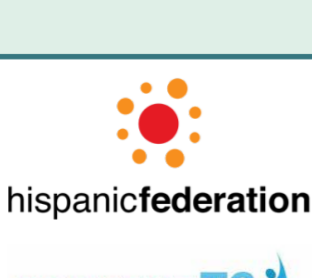
Hacer pruebas de visión y audición regularmente.	Levantarse despacio para mantener estable la presión arterial.	Usar un dispositivo de asistencia si es necesario para levantarse o moverse.	Evitar áreas mojadas o resbaladizas.
Eliminar objetos que puedan causar tropiezos.	Instalar barras de apoyo en baños y a ambos lados de las escaleras.	Mantener buena iluminación en todas las áreas de su hogar.	Usar tapetes o cintas antiderrapantes en zonas que puedan mojar.

Fuentes: National Institute of Aging, y National Institute of Aging

¡ÚNASE A UN PROGRAMA BOUNCE HOY!



¡Para mejorar la salud de sus huesos y el equilibrio, únase a un programa BOUNCE hoy! Estos programas gratuitos están diseñados para apoyar su salud, especialmente si usted o sus seres queridos padecen dolor en las articulaciones, rigidez o riesgo de caídas.



Juntos Por Una Vida Saludable / Let's Get Healthy Together Program:
Sesiones dirigidas por expertos para ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2, enfocándose en la pérdida moderada de peso mediante una alimentación saludable y actividad física regular. Consiste en 26 sesiones. Estas sesiones se realizan principalmente de manera virtual.

Este programa está disponible en inglés y español y está abierto a toda su familia y amistades. ¡Invite a su mamá, tía o vecino—y permitamos que juntos BOUNCE hacia una mejor salud! Si usted o su organización están interesados en participar en este programas, por favor comuníquese con nosotros utilizando la información de contacto que aparece a continuación.

Para más información, contáctenos al:

832-842-5921 | bounce@central.uh.edu

BOUNCE, Departamento de Ciencias Psicológicas, de la Salud y del Aprendizaje, Universidad de Houston

Melcher Life Sciences, 3871 Holman St. Cuarto 106, Houston, TX 77204-6018



Síguenos en las siguientes redes sociales:

[@bounceuhhealth](https://www.instagram.com/bounceuhhealth) [@bouncelite](https://www.facebook.com/bounceuofh)
[@bounceuofh](https://www.facebook.com/bounceuofh) [bounce.uh.edu](https://www.bounce.uh.edu)

Colaboradores:
Cierra Reece, Cynthia Santos, Kathleen Nguyen, Keila Gonzalez, Meghan Mitchell, Yesenia Guzman, Maria Cantu-Ondarza, Dr. Norma Olvera, Dr. Rhonda Scherer, Lourdes Ocasio, and Dr. Tracey Ledoux

Diseñadora gráfica: Amy Izaguirre

College of Education
UNIVERSITY OF HOUSTON

BOUNCE
To Build Healthy Families