

PLANIFICAR PARA LA SALUD

Al Aire Libre

JUNIO 2023



Junio es el Mes de la vida al aire libre, una celebración de un mes que alienta a todos a salir al mundo natural.

No hay duda de que muchos de nosotros nos sentimos renovados después de un poco de aire libre y sol. Sin embargo, sabemos que, con los avances tecnológicos y electrónicos, es posible que no salgamos tanto como cuando éramos más jóvenes. ¿Recuerdas los días de juegos de niños como las escondidas? El tiempo activo al aire libre puede beneficiar su salud y bienestar como niño y adulto. Estos son algunos de los beneficios de estar al aire libre a continuación:

- Aumenta la satisfacción de la vida.
- Eleva los niveles de vitamina D.
- Puede disminuir la presión arterial.
- Puede reducir la inflamación.
- Mejora el sueño.
- Puede aumentar la felicidad.
- Las actividades al aire libre queman más calorías.
- La naturaleza alivia el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la interacción social.
- Genera creatividad.

ALERGIAS Y EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Hay muchas actividades al aire libre que brindan un excelente ejercicio, como caminatas, ciclismo, natación, jardinería y muchas más. Pero para aquellos que sufren de alergias estacionales, estas actividades pueden no ser tan atractivas, ya que pueden provocar estornudos, ojos irritados, secreción nasal y fatiga. Afortunadamente, existen formas de disminuir la gravedad de los síntomas y disfrutar del tiempo al aire libre. A continuación, se presentan algunos consejos y datos útiles.

- Evite el ejercicio que implique un alto grado de movimiento en los días en que el nivel de polen sea alto. Los ejercicios como correr, trotar, andar en bicicleta o deportes de pelota en equipo pueden reemplazarse por yoga, natación, estiramiento o entrenamiento con pesas.

- Evite hacer ejercicio cuando las concentraciones de polen suelen ser más altas, entre las 5 am. y las 10 am. Además, tenga en cuenta que los recuentos de polen son más altos en las mañanas cálidas, secas y con brisa y más bajos en los días lluviosos y más frescos.
- Aunque hacer ejercicio al aire libre aumenta su contacto con el polen, es posible que la respuesta alérgica no ocurra de inmediato. Podría tomar hasta una hora para que ocurran los peores síntomas. Por eso, asegúrese de ducharse, lavarse el cabello y ponerse ropa limpia inmediatamente después de hacer ejercicio o participar en actividades al aire libre.
- No olvide la ayuda de medicamentos para la alergia para que sus actividades al aire libre sean más agradables.

QUE SEA UN ASUNTO DE FAMILIA

Como se mencionó anteriormente, los avances en la tecnología han disminuido el tiempo de los niños al aire libre. De hecho, los jóvenes estadounidenses pasan un 35 % menos de tiempo jugando al aire libre en comparación con sus padres cuando eran niños. A veces es más fácil permitir unos minutos más de tiempo frente a la pantalla que supervisar el tiempo al aire libre, pero los beneficios superan los inconvenientes a corto plazo.

Es importante modelar el comportamiento que desea formar en sus hijos y mostrarles cómo jugar al aire libre es parte de un estilo de vida saludable. Impulse la actividad física y el tiempo al aire libre de su familia haciendo que todos participen. Cuando encuentre actividades que todos pueden disfrutar, es mucho más fácil levantarse del sofá y alejarse de las pantallas. A continuación, se presentan algunos consejos sobre cómo empezar.

- Establecer límites en el tiempo de pantalla.
- Haga nuevas rutinas. Planee dar un paseo familiar a pie o en bicicleta después de la cena todos los días.
- Promueva el juego al aire libre con juguetes divertidos y activos como burbujas, pelotas, tiza, cuerdas para saltar, pistolas de agua, rociadores y bicicletas.
- Haga que todos participen en juegos como atrapar, atrapar o capturar la bandera.
- Planifique salidas activas. Dirígete a un parque, una piscina, o a un minigolf.
- Conviértalo en una competencia. Use un rastreador de actividad física y vea quién puede dar más pasos.
- Sea Flexible. Si surge un conflicto, re programe su tiempo de actividad al aire libre en lugar de cancelarlo.

Desafío destacado de Sharecare

Únase al desafío "Find Time for Fitness Challenge" este junio. ¡Registre durante 21 días que completó un entrenamiento diario de 30 minutos durante junio para completar el desafío! Únase al desafío haciendo clic en Achieve → Challenges → Find Time for Fitness beginning on 5/25.



Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de julio: Seguridad en el verano