

Cuidado de la salud: Una tradición festiva, en cualquier época del año

Por Kim Krisberg

Las fiestas navideñas son una ocasión para reunirse y celebrar, para atesorar nuevos recuerdos y honrar momentos vividos. Y, si bien generalmente ofrecen una oportunidad para relajarse y pasar un buen momento, también pueden ser estresantes y ajetreadas —a veces, son la excusa perfecta para dejar de lado el esfuerzo y tomarnos un respiro de los hábitos saludables. Por suerte, existen algunas formas simples para que la buena salud y el bienestar sean parte de su tradición para las fiestas.

Independientemente del momento del año o de su destino vacacional, asegúrese de que la salud y la seguridad sean sus compañeros de viaje.

“Recomendaría, incluso a quienes viajan dentro del país, llevar siempre un botiquín para viaje con algunos elementos de primeros auxilios, así como también cualquier otra cosa que por lo común utilizan para tratar enfermedades leves,” expresa Phyllis Kozarsky, asesora de salud para viajes en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. “No hay nada más incómodo o molesto que estar en un hotel o en la casa de otra persona, desear un descongestionante, un Advil o un antiácido y no tenerlo.”

Si sus vacaciones implican un viaje largo en avión, “póngase de pie ocasionalmente y camine o bien, ejercite los gemelos y estire las piernas mientras está sentado,” indica Kozarsky. Cuando



>> Para obtener más consejos sobre cómo disfrutar de unas vacaciones saludables y sin estrés, visite www.cdc.gov/family/holiday.

viaja en automóvil, no olvide ajustarse el cinturón de seguridad — este dispositivo salva más de 11,000 vidas por año.

Por supuesto, las enfermedades siempre están al acecho, ya sea durante las vacaciones o en cualquier otro momento. Uno de los mejores métodos que puede implementar para mantener las enfermedades a raya es recordar la importancia de lavarse las manos correctamente e, incluso, llevar una botellita de desinfectante de manos en su botiquín para viaje. Tome precauciones adicionales durante la temporada de gripe.

“La mejor forma de protegerse contra la gripe es vacunarse,” indica Kozarsky. “Si piensa que tiene gripe, o siente algún otro malestar, retrase sus planes de viaje hasta que transcurran 24 horas sin haber presentado fiebre.”

Las complicaciones de las vacaciones

Los retrasos de un viaje o los preparativos para las fiestas — son muchas cosas para agregar a nuestras ya ajetreadas agendas. Y no está mal admitir que las vacaciones vienen con todo tipo de factores emocionales, físicos y financieros que provocan estrés y pueden afectar nuestra salud, expresa Daniel Kirsch, neurocientífico y presidente del American Institute of Stress.

“Literalmente, tantas preocupaciones pueden ocasionarle la muerte,” indica Kirsch al respecto de todos los efectos negativos que el estrés tiene sobre el cuerpo, como el aumento del ritmo

cardíaco y la presión arterial de una persona. Sin embargo, existen algunas formas prácticas de aliviar el estrés y aumentar la resiliencia del cuerpo, señala.

Por ejemplo: “Si gastar dinero es una preocupación para usted, no lo haga. Haga tarjetas u obsequios — diga lo que siente con el corazón y no con dinero,” expresa Kirsch. Le recomendamos aprender algunos ejercicios de respiración — “todos pueden hacerlos: son gratuitos, sencillos, rápidos y sorprendentemente efectivos,” afirma. Este es un ejemplo de lo que Kirsch llama una “respuesta tranquilizadora:” Apenas se sienta estresado, sonría levemente para relajar los músculos de la cara, inspire profundamente y visualice un aire caliente que asciende desde los pies, sube por las piernas y llena sus pulmones. Luego, exhale lentamente y visualice el aire que sale de su cuerpo de la misma manera. Se trata de un ejercicio de relajación rápida que puede ayudarlo a distenderse “desde la cabeza hasta los pies en seis segundos,” manifiesta.



Banquete festivo

Un estudio realizado en el año 2000 reveló que no aumentamos tanto de peso como creemos durante la temporada de las fiestas de invierno y otoño. Sin embargo, sí aumentamos algunas libras — en promedio, menos de una libra — y tendemos a conservarlas, lo que significa que con los años se puede comenzar a acumular peso. Afortunadamente, lo que comemos durante la temporada de las fiestas navideñas no necesariamente debe acumularse como libras extras.

Por ejemplo, antes de ir a la celebración de un día festivo, coma un refrigerio liviano, como una fruta, para ayudar a controlar el apetito; según aconsejan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Si su familia se reúne alrededor del televisor para ver un partido en un día festivo, coloque refrigerios en un tazón pequeño, en lugar de comer del paquete. Y no se olvide de equilibrar una comida de celebración con algo de actividad física, como una caminata energética antes o después de comer.

Más allá de las calorías, asegúrese de que sus comidas durante los días festivos no incluyan invitados inesperados — las enfermedades transmitidas por los alimentos. De acuerdo con el Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos de los EE. UU., los alimentos calientes o fríos no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de dos horas. En cambio, reemplace las porciones con frecuencia o utilice bandejas térmicas o hielo para mantener los alimentos a la temperatura adecuada. Siempre sirva los alimentos sobre

platos limpios y use un termómetro de cocina para asegurarse de que las carnes estén cocidas.

