



**PacifiCare**<sup>®</sup>  
Behavioral Health

# Boletín Mensual sobre el Bienestar

Asuntos de salud para tener en cuenta.

Febrero de 2008

## Retroceder el Reloj: Consejos para Mantener una Mente y un Cuerpo Jóvenes

En una sociedad que parece obsesionada con la juventud, verse y sentirse más joven se ha convertido en un pasatiempo nacional. Consideremos el aumento explosivo de los procedimientos quirúrgicos cosméticos. O simplemente encendamos el televisor para ser testigos de la popularidad de los reality shows que transforman los cuerpos de las personas. Apenas pasa un mes sin que aparezca otro gran avance en el tratamiento contra el envejecimiento como titular en las noticias de las noches.

Mantenerse joven tiene menos relación con las pociones que utilizamos y más con las estrategias prácticas comprobadas en el tiempo que funcionan a largo plazo. Puede que no exista una fuente de la juventud, pero podemos vivir más y con más energía que nunca.



El envejecimiento es un proceso complejo marcado por cambios

graduales en nuestras funciones corporales, a menudo ocasionados por factores ambientales o por nuestros hábitos de salud. Los científicos actualmente centran la atención en la diferencia entre la edad cronológica y la "edad biológica". La edad cronológica es simplemente la cantidad de años que ha vivido pero

la edad biológica considera varios factores para determinar su longevidad. Por ejemplo, es posible que un hombre de 70 años tenga una edad biológica de 55 años. Si escucha a alguien decir: "Él tiene el cuerpo de un hombre de 25 años", usted entiende la idea. ¿Qué pasa realmente cuando envejecemos?

## Consejos para Volver a Sentirse Como un Niño

**Manténgase en Movimiento.**

Envejecer no sólo ocurre en el gimnasio. Elija las escaleras en lugar del ascensor, salga a andar en bicicleta. Durante una pausa del trabajo, salga a dar una vuelta breve a la manzana.

**Socialice.**

Vuelva a establecer contacto con viejos amigos, hágase voluntario y participe en actividades de la comunidad. Una actividad social regular ayuda a mantener la mente fresca y mejora el estado de ánimo.

**No Fume.**

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control), fumar es la principal causa de muertes evitables en los Estados Unidos. También puede hacerlo ver y sentirse mayor.

### Próximos Artículos

Marzo de 2008

Insomnio: Cómo Afecta Su Estado de Ánimo y Salud

Abril de 2008

Vivir Con Sus Medios

Continúa en la [pág. 2](#) »

La Academia Estadounidense de Salud y Acondicionamiento Físico (American Academy of Health and Fitness) describe algunos cambios importantes en nuestros cuerpos:

**Masa Muscular:** En una persona joven en forma, alrededor del 30% del peso corporal es músculo. Sin embargo, a los 75 años, los músculos constituyen sólo el 15%. La grasa corporal tiende a aumentar a medida que envejecemos debido a un metabolismo más lento. Unido a la pérdida de masa muscular, esto puede ocasionar enfermedades crónicas, como diabetes y problemas cardíacos.

### **Capacidad aeróbica:**

A los 80 años, nuestra capacidad de procesar oxígeno es un 50% menor que cuando éramos adultos jóvenes.

**Densidad ósea:** Cuando envejecemos, nuestros huesos se vuelven más débiles y quebradizos, condición llamada osteoporosis. Esto nos hace más susceptibles a sufrir quebraduras y fracturas. Cada 10 años, las mujeres pierden aproximadamente el 8% de su masa ósea, mientras que los hombres alrededor del 3%.

### **¿Suenas**

**desesperanzador?** ¡No, no lo es! Aunque no pueda cambiar su edad cronológica, usted puede causar un impacto significativo en su edad biológica. Sí, nuestros cuerpos cambian a medida que envejecemos, pero podemos tomar medidas para compensar dichos cambios. El conocimiento es poder. Cuando conoce los beneficios de las dietas, ejercicios y la actividad mental, tiene las claves para tener una vida más larga y con más energía.

Los cambios a menudo requieren de apoyo a lo largo del camino. Si tiene preguntas o inquietudes

sobre la salud y el envejecimiento, no dude en comunicarse. PBH está aquí para ayudar. Llame o regístrese en cualquier momento para obtener ayuda sobre los desafíos de la vida.



## Cómo Retrasar el Proceso de Envejecimiento

### **Desarrolle un programa de ejercicios regular.**

Para ser más efectivo, su sesión de ejercicios debe incluir ejercicios aeróbicos y que soportan el peso. Los ejercicios aeróbicos queman calorías y grasa, aceleran el metabolismo y reducen el colesterol. Los ejercicios que soportan peso fortalecen los huesos y desarrollan masa muscular. Estudios demuestran que el ejercicio enérgico regular está asociado a una disminución del riesgo de sufrir la enfermedad de Alzheimer y otras formas de limitaciones mentales. Antes de que comience, asegúrese de hablar con su médico sobre el programa de ejercicios correcto para usted.

### **Comience a comer bien.**

Las frutas y verduras frescas tienen un alto contenido de antioxidantes, como betacaroteno y vitaminas C y E, que neutralizan el efecto de los dañinos radicales libres, que se considera contribuyen al envejecimiento físico y mental. A la inversa, una dieta de alimentos salados o con alto contenido de grasa contribuye a tener un colesterol alto y a aumentar la grasa corporal. Varios estudios han demostrado que el pescado, especialmente el salmón, la caballa, el arenque y otros pescados grasos, contienen sustancias vitales para la actividad cerebral.



### **Mantenga una mente activa.**

El cerebro es un músculo: Lo utiliza o lo pierde. Nuevas investigaciones muestran que los ejercicios cerebrales como hacer crucigramas, aprender una nueva destreza o dominar un instrumento musical ayudan a estimular la actividad entre las neuronas en el cerebro. Sin la estimulación, muchas de estas células nerviosas mueren y no se regeneran a medida que envejecen contribuyendo a la pérdida de la memoria.

## Recursos

### **PacifiCare Behavioral Health**

Pídale a un representante de Recursos Humanos su código de acceso y número de teléfono gratuito.

[www.pbhi.com](http://www.pbhi.com)

Visite el Centro de Nutrición y Acondicionamiento Físico (Nutrition & Fitness Center) (bajo el título "Life Stages Centers" ["Centros para las Etapas de la Vida"] en la página de inicio). Podrá acceder a información sobre alimentación saludable, control del peso y cómo hacer que el ejercicio sea parte de su vida.