



BOLETÍN FEBRERO 2022

- **Perfil Médico:** Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio
- **Perfil Nutricional:** Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo
- **Perfil Emocional:** Mantener los corazones cerca



Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio

Para mantener una adecuada salud, además de la alimentación, es importante realizar ejercicio de forma habitual. Sin embargo, es importante tener un adecuado equipo para cualquier deporte que practiquemos y eso empieza por un buen calzado. Muchos corredores, por ejemplo, se olvidan de sus pies y creen que los tenis son iguales para todos. Eso, ocasiona lesiones a corto, mediano y largo plazo.

Dentro de los errores más comunes al momento de elegir un calzado deportivo es basarse en el precio, el color o quien lo anuncia o recomienda, comprándolos en baratas o, peor aún, por internet sin probarlos.

Usar un mal calzado puede ocasionarte inflamación muscular, tendinitis, dolor en el talón o el tobillo y hasta uñas negras, pero, a largo plazo también puede ocasionarte lesiones en rodillas, cadera o columna.

¿Sabías qué?

85% de los estadounidenses que corren, **llevan un calzado que no les queda bien**

Se estima una tasa de **59 lesiones** por cada **1000 horas de trote**

Estudios demuestran que la **capacidad de impacto disminuye conforme a los kilómetros de uso**; 20% después de 241 km y 30% tras 805 km. Sin embargo, **no se recomienda continuar su uso después de realizar un maratón** (sin importar los kilómetros acumulados).



Para poder elegir un buen calzado, hay varias reglas a seguir que aquí te doy.

1. ¿Para cuál deporte quieres tus zapatos?

No es lo mismo elegir un calzado para tenis que uno para golf. De la misma forma, no es lo mismo elegir un calzado para caminatas, para trotar o para atletismo. Para caminar, se requieren tenis con amortiguación amplia, principalmente al talón. Los de actividad aeróbica como baile o zumba, son ligeros y tienen mayor amortiguación a la parte anterior del pie.

2. El peso si importa

Para correr, el calzado se divide en tenis para más de 70 kg, para menos de 70 kg y minimalistas. Si tienes sobrepeso, requieres mayor amortiguación. Por otro lado, esos tenis son más pesados por lo cual, si eres ligero, no te convienen y debes pedir los de menos de 70 kg. Los tenis minimalistas están diseñados para personas con suficiente entrenamiento y fuerza, ya que pueden lastimar mucho las articulaciones.

3. Define tu presupuesto

Sé realista, es ideal tener dos o tres pares de tenis, ya que el gel o foam de protección, tarda de 24 a 48 horas en recuperar su forma para seguir cumpliendo su función. Por lo tanto, comprar unos tenis de 5,000 pesos puede ser llevadero, pero comprar dos pares del mismo precio, puede ser incontable. Prueba diversas marcas y cuando elijas varios, revisa precios y promociones.

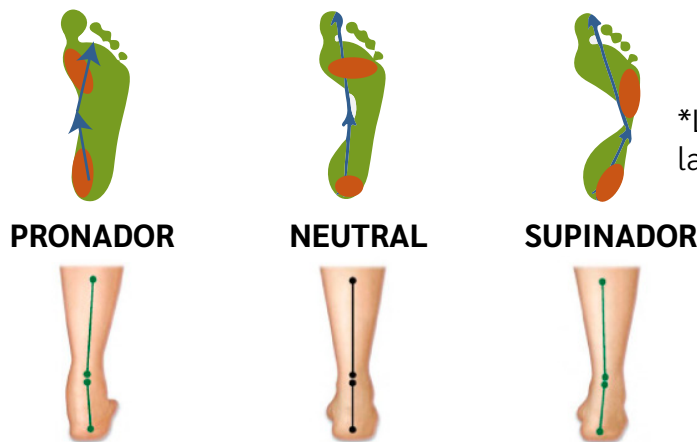
4. Un zapato compatible con el pie

Las características anatómicas del pie son importantes a considerar. Aquí entran dos puntos relevantes; el punto de apoyo y el tipo de pisada.

Sobre el tipo de pisada, existen corredores pronadores, neutros y supinadores. Un pronador pisa hacia dentro y por lo general tiene pie plano y ello nos lleva a lesiones como inflamación del tendón de Aquiles, dolor en la planta del pie y las pantorrillas. Para corregirlo, es necesario usar un calzado que eleve la parte interna del pie. Por otro lado, los corredores supinadores pisan hacia fuera y se asocia a un exceso de arco. Por ello, tienen inestabilidad lateral. Es recomendable un calzado que estabilice la parte externa del pie.

Tipo de pisada del corredor

Si quieres saber qué tipo de pisada tienes y cuál es tu mejor calzado, no dudes en acudir con un ortopedista que te ayudará a definir lo mejor para tus pies.



*La zona en naranja es la mayor desgaste

Bibliografía

1. Roberto BIANCO* Ana Paula da Silva AZEVEDO* Carina Helena Wasem FRAGA* Fernanda Michelone ACQUESTA* Luis MOCHIZUKI*/** Alberto Carlos AMADIO* Júlio Cerca SERRÃO. (2011). The influence of running shoes cumulative usage on the ground reaction forces and plantar pressure responses . Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, v.25, n.4, p.583-91.
2. Michael H. Yamashita, PT. (2005). Evaluation and Selection of Shoe Wear and Orthoses for the Runner. ELSEVIER, Vol.16, 801-829.
3. Francisco Carreño, U. Giovanni Carcuro. (Mayo 2012). Corredores: Bases científicas para la elección de calzado y prevención de lesiones. ELSEVIER, Vol. 23. Núm. 3, 23:332-6.

Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo.

Te explicamos cómo determinados alimentos pueden favorecer las emociones positivas.

La serotonina (hormona de la felicidad) y la endorfina (encargada de aliviar el estrés y aumentar el placer) son las sustancias que tienen como misión brindarnos una sensación de alegría y bienestar. ¿Te gustaría saber qué alimentos las contienen y, por ende, te ayudarán a estar más feliz?.

Ambas sustancias ayudan de gran manera a la regulación del sueño y el manejo del estrés, y no podrían entrar al cuerpo sin la ayuda del triptófano y tirosina. Por otro lado, son los carbohidratos quienes logran llevar esta sustancia al cerebro y producirnos un efecto de placer.

PESCADO

Las personas con niveles bajos de ácidos grasos omega-3 tienen un riesgo más elevado de padecer depresión y mal humor.

Este nutriente se encuentra principalmente en el pescado. Es importante, entonces, incorporar el pescado en la dieta semanal, ya que el omega-3 debe ser consumido: el cuerpo no lo produce por sí solo

CEREZAS

Aparte de ser una activadora de la serotonina, la cereza produce en el cuerpo endorfinas, dopamina y noradrenalina. Estos elementos reducen la irritabilidad, mejoran el sueño y aumentan los niveles de tolerancia al dolor.

NUECES

El bajo nivel de selenio puede causar irritabilidad, insomnio y depresión. Por lo tanto, las nueces son recomendadas para aumentar el buen humor, ya que poseen en gran cantidad esta sustancia química.



En conjunto las vitaminas del grupo B son grandes contribuyentes para mejorar el estado del humor, sin embargo, la vitamina B12 se destaca al cumplir con las siguientes funciones:

- Aumenta la energía
- Reduce la fatiga y el cansancio
- Regula el sistema nervioso
- Aumenta la energía física, emocional y mental
- Estimula la serenidad mental

Los siguientes alimentos, además presentar un **alto contenido en vitamina B12**, son una fuente de zinc, hierro y cobre, elementos que también influyen en el buen humor.

- Almejas y ostras
- Queso
- Carne de res
- Huevo
- Hígado

PLÁTANO

El plátano está lleno de nutrientes y fibras, cuenta con minerales y le da al cuerpo un excelente aporte de energía. Al contener triptófano es un ayudante de la producción de la serotonina, causando un efecto calmante sobre el sistema nervioso. Por otra parte, reduce los niveles del colesterol y los calambres musculares, además de ser un antiácido natural y disminuir la hipertensión arterial

ALIMENTOS PICANTES

Los alimentos picantes poseen una buena cantidad de un compuesto químico denominado capsaicina. Este, al hacer contacto con las papilas gustativas, envía señales al cerebro originando endorfinas, lo que causa un sentimiento de euforia y energía.

La capsaicina también está relacionada con la eliminación de las células cancerosas y la disminución del dolor neuropático. Incluso ciertos ensayos la relacionan con una reducción de la inflamación, aunque la mayor parte de ellos están realizados con animales.

CHOCOLATE

El chocolate estimula la producción de endorfinas en el cuerpo y aumenta la serotonina en el cerebro. Contiene teobromina, la cual brinda un efecto semejante al de la cafeína, promoviendo el rendimiento, la vitalidad y la felicidad.

Recuerda que el consumo de este alimento debe ser moderado, ya que puede causar problemas de adicción aumentando así la ansiedad y causando otro tipo de enfermedades como el sobrepeso.



PIÑA

La piña funciona como un estimulante del bienestar físico y emocional, al contener compuestos que estimulan la producción de serotonina. Es útil para mejorar la concentración y eliminar el insomnio, aparte de servir como antiinflamatorio.



Mejora la dieta para aumentar la felicidad

Un consumo equilibrado de los anteriores alimentos, combinados con una dieta sana y una actividad diaria de ejercicio te ayudará a obtener una sensación de plenitud y felicidad.



Para estar más alegre

- Son recomendables los alimentos que favorecen la síntesis del neurotransmisor serotonina, como los alimentos ricos en triptófano: plátano, piña, almendra, nuez, calabaza, cacao puro, cereales integrales, espárragos, semillas de girasol, aguacate, pasas, coliflor...
- Puedes combinar estos alimentos en recetas como tostada de cereales integrales con plátano, porridge de avena con gajos de manzana y pasas o leche de almendras con cacao.



Para estar más tranquilo

- Te interesan los alimentos que sintetizan GABA (ácido gama-amino butírico), como arroz integral, azukis, setas, espinacas, tomates, trigo sarraceno, guisantes, germinados, castañas, boniatos, brócoli...
- Recetas que combinan estos alimentos son la ensalada de espinacas con garbanzos, el arroz integral con azukis, el sándwich de tofu y germinados, la sopa minestrone con sarraceno.



Para estar más motivación

- Los alimentos que estimulan la noradrenalina y la dopamina son los ricos en proteína como la quinoa y las legumbres.
- Puedes prepararte recetas como sopa de alubias, seitán a la plancha con brócoli, quinoa con salteado de setas y verduras.



Mantener los corazones cerca

Cuenta una historia, que un día un viejo sabio preguntó lo siguiente:

– *¿Por qué la gente se grita cuando está enojada?*

Los hombres pensaron unos momentos:

– *Porque perdemos la calma –dijo uno– por eso gritamos.*

– *Pero ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? –preguntó el sabio– ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?*

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al sabio.

Finalmente él explicó:

– *Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder escucharse.*

Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego el sabio preguntó:

– *¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran?*

Ellos no se gritan, sino que se hablan suavemente porque sus corazones están muy cerca.

La distancia entre ellos es muy pequeña.

El sabio continuó:

– *Cuando se enamoran más, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y finalmente, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es cuan cerca están dos personas cuando se aman.*

Luego dijo:

– *Cuando discutan no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, de otro modo llegará un día en que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso.*

La comunicación en una pareja es un elemento fundamental para una relación exitosa, todos hemos escuchado a alguien decir o nosotros mismos lo hemos dicho **“la relación no estaba bien no había buena comunicación”**. La comunicación parece culpable de muchos de los problemas de pareja, así que hoy te invitamos a platicar al respecto.

Empecemos por aclarar este popular concepto, la comunicación no es solo que decimos con la boca, **todas las acciones tienen un mensaje** incluso quedarnos callados es una forma de comunicar. Esto es importante porque la **comunicación es el medio por el cual se define el tipo de relación que tenemos con las personas.**²



Pero la comunicación es caprichosa pues emitir un mensaje no siempre garantiza que va a ser recibido e interpretado como nosotros esperamos, es entonces cuando se vuelve importante la metacomunicación o valga la redundancia comunicarnos sobre nuestra comunicación.

En una relación de pareja es imprescindible poder contestar estas tres preguntas:

- **¿Cómo me comunico con los demás?**
- **¿Cómo se comunica mi pareja?**
- **Y finalmente, ¿Cómo ponernos el mismo canal de comunicación?**

Las dos primeras preguntas requieren de un importante **ejercicio de autoconocimiento**, conocer y comprender lo que funciona para cada uno de nosotros. **La tercera es compartir con nuestra pareja estas necesidades y permitirnos apreciar que nuestra pareja puede comunicarse de una manera diferente.** En resumen, identificar y pedir lo que necesitamos; esto a veces puede darnos miedo pues al pedir corremos el riesgo de recibir un no por respuesta, pero es importante no perder de vista que están rechazando nuestra petición y no a nosotros.

¿Sabías qué?

*Solo el 7% de la comunicación son nuestras palabras y el 93% es la parte no verbal y el contexto de un mensaje.*³



Sabemos que tener una buena comunicación no siempre es fácil así que te compartimos algunos consejos prácticos:

¿Qué debemos evitar?

- Hacer juicios de valor. Por ejemplo: “lo que hiciste fue muy malo”.
- Ordenar, a nadie nos gusta que nos den ordenes pues al hacerlo queda implícito que alguien tiene más poder y eso no permite una buena comunicación.
- Dar soluciones cuando no te lo piden.
- Interrumpir a la otra persona, al hacerlo dejamos de escuchar y solo pensamos en responder.
- Usar etiquetas como: eres un flojo, una enojona, un grosero, etc. Cuando le ponemos una etiqueta a una persona es muy difícil que dejen de actuar de esa manera, pues asume ese adjetivo como parte de su identidad.
- Atacar a la familia de origen de tu pareja, solo trae más problemas.
- Amenazar con la separación, solo genera angustia y ansiedad y no ayuda a resolver.
- Usar la ley del hielo. A veces es necesario tomarnos un espacio para pensar, pero en estos casos es importante comunicar que necesitamos un tiempo para calmarnos y proponer un momento para volver a hablar del problema. Al hacer esto es responsabilidad de quien necesita el espacio retomar la conversación y la otra persona se compromete a respetar la pausa.

¿Qué si debemos hacer?

- Tratar un solo tema a la vez, no poner en la mesa conflictos del pasado.
 - Comprobar si entendí bien lo que dijo el otro, cuando nos sentimos escuchados es más fácil llegar a acuerdos.
 - No intentar convencer al otro de mi punto de vista, cada uno tiene su perspectiva y debemos respetarla.
 - Aprende a negociar. Te compartimos algunos pasos para lograrlo:
1. Definir el problema de forma clara y concreta.
 2. Fijar un día y hora para hablar del problema, el objetivo de este paso es que el problema no sea el único tema de conversación en la pareja.
 3. Permitir que cada uno plantee su punto de vista sin ser interrumpido.
 4. Cada persona plantea alternativas de solución.
 5. Se analizan las ventajas y desventajas de cada alternativa.
 6. Se elije una solución en conjunto, se prueba por un tiempo. Si no sirve se vuelve a negociar.

*Consejo de una terapeuta de pareja.
En esta vida no se consigue lo que se merece,
sino lo que se negocia.*

Bibliografía

1 Manero-Tornil P. (11 de febrero de 2019). Cuento tibetano: mantener los corazones cerca. Encuentra tu equilibrio.

<https://encuentratuequilibrio.com/2019/02/11/cuento-tibetano-mantener-cerca-los-corazones/>

2 Villanueva-Orozco, G. B. T., Rivera-Aragón, S., Díaz-Loving, R. & Reyes-Lagunes, I. (2012). La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. Acta de investigación psicológica, 2(2), 728-748. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200010&lng=es&tlng=es.

3 Ibañez-Castro, K.R. & Díaz-Huertas, M.G. (2011). Comunicación no verbal. [Tesis de licenciatura, Universidad Libre]

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/6018/COMUNICACION%20NO%20VERBAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Servicio Médico 55 1616 5108

Brenda Cardoso

Asesor de Servicio Beneficios

55 2393 1694

asesortelefonica@mx.lockton.com

Nilce Uribe

Asesor de Servicio Casa-Habitación

5548486658

nuribe@mx.lockton.com

Jazmin Cadena

Gerente de Servicio y Beneficios

5514063212

jcadena@mx.lockton.com

Marco Balderas

Gerente de Servicio Autos

5561066294

mbalderas@mx.lockton.com

Alejandro Garibay

Asesor de Servicio Autos

5539995348

agaribay@mx.lockton.com

Daniel Carcentes

Subdirector de Servicio Beneficios

5527274519

dcarcentes@mx.lockton.com

Para nosotros es muy importante tu opinión.

¡Escríbenos!

bewell@mx.lockton.com