



**Como el Baile  
ayuda a nuestra  
Salud Física**

**Como cuidar a tu  
perro de la  
pirotecnia durante  
las fiestas de fin de  
año**





# Como el Baile ayuda a nuestra Salud Física

El baile es una excelente manera de mantenernos en forma porque requiere que practiquemos muchas habilidades distintas. Nos obliga a usar muchas partes distintas de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, por tanto, puede ser un entrenamiento del cuerpo completo.

Se gana elasticidad y flexibilidad: según una investigación, los esquiadores de fondo que recibieron durante unos meses un entrenamiento de baile mostraron mejoras en la movilidad articular y la flexibilidad muscular de la columna, así como en la velocidad y la agilidad.

**Potencia la salud cardiovascular:** bailar es una forma de practicar ejercicio que hace trabajar los pulmones y el corazón. El baile es similar al entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), que alterna periodos cortos de esfuerzo intenso con otros de esfuerzo más suave.



**Mejora la coordinación y el equilibrio:** como muchas otras actividades deportivas, el baile permite adquirir cierto equilibrio, nos enseña a conocer bien el cuerpo y aprender a moverlo de la mejor manera. Cuanto más entrenamos, más capaces seremos de mejorar el punto de apoyo para que el cuerpo aguante de una manera determinada un movimiento concreto.

**Fortalece los huesos:** sostener el propio peso es uno de los ejercicios que más nos ayuda a fortalecer los huesos porque nos obliga a esforzarnos a trabajar en contra de la gravedad. Bailar es una buena manera de hacerlo.

**Ayuda a perder o mantener el peso:** el baile, asociado a una alimentación equilibrada, permite perder algunos kilos de más que podamos tener o mantenernos en nuestro peso ideal, sobre todo si bailamos con regularidad. Las personas que bailan al menos una vez a la semana tienen un Índice de Masa Corporal (IMC) inferior al promedio y atribuyen una pérdida de hasta 200 calorías a 30 minutos de baile.

**Cuida la salud muscular:** los distintos pasos, ritmos y movimientos repetitivos permiten trabajar todos los grupos musculares. Con cada paso se reafirman muslos y glúteos, se tonifican abdominales, se fortalece la espalda y se moldean los brazos.

## Bailar nos ayuda a conectar con uno mismo

Bailando se despiertan emociones y fantasías a través del movimiento, lo que facilita la expresión de sensaciones, emociones, sentimientos y estados de ánimo de forma natural y desinhibida. De esta manera podemos conectar con nosotros mismos y con las emociones que reprimimos, como la rabia y la ira, o la ansiedad y la angustia, que bailando pueden canalizarse de forma saludable, lo que ayuda al control emocional en el día a día. Además, el baile es una forma de expresión creativa lo que ayuda a conectar con uno mismo, potenciando y fomentando la espontaneidad y la creatividad que llevamos dentro.

## Nos ayuda a conectar con los demás

Como hemos mencionado en las primeras líneas, bailar es una actividad social, lo que hace que proporcione muchas oportunidades de relacionarnos con otras personas. Asistir a clases de baile puede mejorar las relaciones interpersonales, ya que es un punto de encuentro para hacer amigos y mejorar el desarrollo de habilidades sociales.

## Mejora el estado de ánimo

Bailar supone una distracción placentera y relajante que hace disfrutar a prácticamente todo el mundo, por eso lo más probable es que si observamos a una persona bailando seguramente encontremos una sonrisa en su cara. Al suponer una distracción, ayuda a la mente a descenderse de los problemas y preocupaciones que la inundan durante el día, facilitando que dejemos de pensar en clave negativa, y reduciendo así los estados de tensión y estrés, obteniendo sensaciones de bienestar.

## Mejora la autoestima y la seguridad en uno mismo

Como comentábamos en el segundo punto de esta lista, bailar ayuda a establecer relaciones con otras personas, y está demostrado que mantener buenos lazos afectivos y la socializarse con personas contribuyen a aumentar la autoestima y las actitudes positivas hacia uno mismo y los demás. Asistir a clases de baile es un excelente método para vencer la timidez al ayudar a las personas a vencer su miedo “al ridículo” ya que por ejemplo una caída mientras bailas, es un fallo típico que todos los bailarines han tenido alguna vez y no es visto por ellos como un motivo por el que avergonzarse. Otra de las formas en las que también ayuda a mejorar la seguridad en uno mismo, es que cada vez que se consigue el dominio de un nuevo paso de baile, la persona experimenta un aumento de la confianza al considerar este hecho como un logro, y cada logro que consigue refuerza positivamente el autoconcepto, trasladando la confianza en uno mismo a otros aspectos de la vida.

## El baile aumenta la inteligencia y previene el envejecimiento cerebral

Hace unos días elaboramos en Psicología y Mente una curiosa lista de trucos para aumentar la inteligencia. El baile de salón, como la mayoría de los bailes estructurados, requiere memorizar los pasos y trabajar en pareja, para ello la persona ha de concentrarse y mantener su atención de forma sostenida, todo esto en conjunto, proporciona desafíos mentales que son clave para el mantenimiento de la agilidad mental y la salud cerebral. Una de las finalidades de la inteligencia humana es la toma de decisiones, mientras se baila se han de tomar decisiones rápidas continuamente y en muchas ocasiones no sirve recurrir a un patrón de acción fijo preestablecido, como sucede cuando realizamos otras actividades físicas como correr, montar en bici o nadar. De esta manera, al estar bailando el cerebro ha de “reinventarse” continuamente y hacer uso de la plasticidad cerebral, lo que provoca que las neuronas estén muy activas.





# Consejos para cuidar a tu perro de la pirotecnia durante las fiestas de fin de año

La llegada de las fiestas de fin de año está marcada por reuniones familiares, celebraciones y, lamentablemente, por el estruendo de los fuegos artificiales. Mientras muchos disfrutan del espectáculo visual, nuestros perros suelen experimentar niveles de ansiedad y miedo ante los ruidos fuertes y repentinos. Este comportamiento no es una simple incomodidad; los efectos de la pirotecnia sobre los animales pueden ser graves, tanto a nivel físico como emocional. Por eso, es fundamental tomar medidas para proteger a nuestras mascotas durante estas festividades.

medida que las celebraciones se intensifican, los dueños de mascotas deben ser conscientes de los riesgos asociados con la exposición a los fuegos artificiales. Nuestros amigos caninos, con su agudo sentido del oído, perciben los estruendos de los fuegos artificiales con una intensidad mucho mayor que los humanos. Para ellos, lo que puede parecer una breve explosión para nosotros, puede representar una experiencia aterradora y traumática. No es raro que los perros se asusten tanto que busquen escapar de la situación, aumentando su riesgo de sufrir accidentes.

existen varios consejos que ayudan a mantener controladas a las mascotas que le temen a la pólvora, y son las siguientes:

1. Cerrar las puertas y ventanas para evitar el ruido fuerte de la pirotecnia, y para evitar que el animal se escape ante el pánico de la pólvora.
2. Colocar una tela o bufanda en el torso del animal para simular un abrazo, y realizar diferentes masajes para relajar a la mascota.
3. No dejar a la mascota sola, y brindarle un lugar de resguardo.
4. Poner música de relajación en alto volumen sin percusiones.
5. Sacar a pasear a las mascotas o jugar con estas para que puedan descargar toda la energía
6. Utilizar feromonas o esencias florales especiales para que estén más tranquilos y relajados.



Si al escuchar la pólvora, el perro o gato se esconde debajo de algún lugar, debemos dejarlos quietos y no tratar de sacarlos

Con los animales de compañía se pueden tomar ciertas medidas para mitigar o disimular el sonido, pero con los animales en condición de calle, con los animales de granja y con los animales silvestres, es imposible tener un control o mitigación de los efectos de la pólvora.

Lo recomendable es no utilizar pólvora para que los animales que no se pueden proteger estén tranquilos, y también para evitar graves consecuencias como quemaduras, pues las quemaduras más frecuentes en diciembre son por pólvora.

Ninguna pólvora es inocua, toda es peligrosa y la única forma de prevenir lesiones es no usarla, Celebra esta época de fin de año de manera segura y en especial para niños, esto para evitar que sufran quemaduras causadas por el uso o quema de cohetillos, por celebración de fin de año.

# ¿Cómo se puede proteger la vista durante las celebraciones de fin de año?

Para proteger la vista en fin de año, la clave es la precaución con fuegos artificiales y corchos, usando protección ocular y manteniendo distancia; además, cuida tus ojos del cansancio por pantallas con la regla 20-20-20, hidrátalos con lágrimas artificiales si usas lentes de contacto, y modera alcohol y azúcares para evitar problemas de salud visual relacionados con la dieta.

## Protección contra Riesgos Inmediatos:

**Usa Gafas Protectoras:** Al manipular luces, o si asistes a espectáculos pirotécnicos, usa gafas de seguridad para protegerte de chispas o fragmentos.

**Distancia es Seguridad:** Mantente alejado de los fuegos artificiales y nunca permitas que los niños los manejen; supervisa siempre a los menores.

**Abre las Champañas con Cuidado:** Cubre el corcho con una servilleta y apunta la botella lejos de las personas para evitar que el proyectil golpee los ojos.

**No Toques lo No Encendido:** Si un petardo no explota, sumérgelo en agua; no lo lances ni lo arrojes en recipientes.

## Cuidado General de los Ojos:

**Descansa la Vista:** Cada 20 minutos, mira a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos para relajar los ojos de las pantallas digitales.



**Hidratación y Lágrimas Artificiales:** El ambiente seco de la calefacción puede causar ojo seco; usa lágrimas artificiales si es necesario.

**Higiene Ocular:** Desmaquíllate completamente y evita el maquillaje si tienes irritación. Si usas lentes de contacto, no duermas con ellos y lávate bien las manos.

**Cuida tu Dieta:** Reduce el exceso de grasas, alcohol y azúcares, ya que pueden empeorar condiciones como la hipertensión, que afecta la visión.

## Ambiente y Pantallas:

**Ajusta el Brillo:** Adapta el brillo de tus dispositivos al nivel de luz ambiental para reducir la fatiga visual.

**Evita el Calor Excesivo:** No te expongas por mucho tiempo a calefacciones muy altas o chimeneas, ya que secan el ambiente y los ojos.



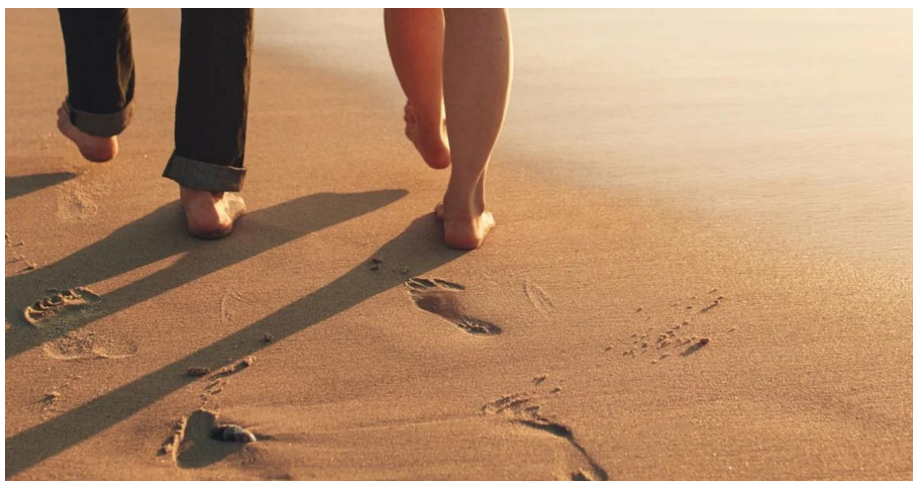
# Caminar por la playa un sano ejercicio con muchas ventajas

Caminar por la playa es un ejercicio cardiovascular suave, complemento ideal de otros deportes con mayor índice aeróbico y, sin duda, perfecto para desconectar, relajarnos y disfrutar de las vacaciones. Es una actividad excelente para el sistema cardiovascular y el sistema musculo-esquelético.

Caminar es una actividad física que no debe faltar en nuestra rutina diaria y en verano, pasear por la playa resulta muy relajante, además de saludable. Escuchar el mar y disfrutar del horizonte mientras caminamos permite que nuestra mente mejore, esté activa y despejada y consiga el relax que tanto se necesita en las vacaciones. Por eso, es aún más recomendable hacerlo sobre la arena de la playa cuando no haya mucha gente. El amanecer y la puesta del sol son horas en las que la playa está menos concurrida y lo mismo por la noche. El amanecer y el atardecer son los mejores momentos para pasear.

Estos paseos por la orilla también aportan una serie de beneficios como son:

**Quemas más calorías:** para andar por la superficie blanda de la arena se usa más energía, ya que el esfuerzo que hacemos es mucho mayor a la hora de levantar el pie porque toda la musculatura de la pierna entra en juego: gemelos, sóleos, tobillos y cuádriceps. Esto se traduce en que se pueden quemar hasta un 50% más de calorías sin que apenas se note. De hecho, es muy posible que ni siquiera se rompa a sudar.



**Fortalece los músculos y los huesos:** el esfuerzo físico adicional que implica levantar el pie de la arena fortalece los músculos, las articulaciones y los tendones de pies y tobillos. Caminar por la playa resulta más fácil para las articulaciones y casi sin sufrir impacto debido a que la arena es una superficie blanda. Esto previene lesiones y ayuda a aumentar la fuerza. La exposición al sol favorece la absorción de vitamina D, que es la responsable de que el cuerpo absorba y sintetice el calcio. Esto contribuye a que nuestros huesos se mantengan fuertes y sanos.

**Activa el sistema circulatorio:** un paseo por la orilla activa el sistema circulatorio estimulando en mayor medida el flujo sanguíneo. Esto es muy recomendable para las personas con varices, hinchazón de tobillos o edemas en las piernas.

**Disminuye el estrés y mejorar el estado de ánimo:** las actividades al aire libre junto al mar relajan y mejoran la salud mental y la autoestima. Al respirar aire limpio se aumenta la oxigenación del cerebro, lo que favorece la creatividad, y está comprobado que la estancia en la naturaleza ayuda a rebajar la tensión arterial y los niveles de cortisol.

**Exfoliación natural:** la arena de playa es uno de los mejores exfoliantes de la naturaleza. Su estructura de grano fino es el instrumento ideal para eliminar las células muertas de nuestra piel. El poder exfoliante de la arena combinado con la sal del mar aporta mayor suavidad y elasticidad a nuestra piel, ayudan a eliminar las impurezas y a mantenerla suave y tersa.

## Realizar ejercicio físico como propósito de año nuevo

Hacer deporte tiene muchos beneficios para la salud, tanto física como mental. Así que, uno de los principales propósitos de año nuevo suele ser el de practicar ejercicio físico. Si tú también has tomado conciencia sobre tu estilo de vida sedentario y quieres cambiar, hay una serie de pasos a seguir para hacer que el deporte sea una parte fundamental de tu vida.

Es fundamental que tengas claro cuál es tu objetivo: realizar ejercicio físico. A partir de ahí, ya sólo te queda construir el camino para alcanzarlo.

Lo primero y más importante es elegir la actividad más adecuada. Es decir, aquella que mejor se adapte a tus gustos y preferencias, así como a tu salud y estado físico. El gimnasio es una opción fantástica ya que allí puedes practicar todo tipo de actividades como el Body Pump, Zumba, Entrenamiento Funcional entre muchas otras. También contamos con clases que requieren de una intensidad física menor como los estiramientos o el Body Balance.

Por supuesto, una vez hayas elegido la actividad que quieres practicar como propósito de año nuevo, debes empezar con moderación. De lo contrario, el cansancio no tardará en llegar y acabarás abandonando el camino hacia tus objetivos. Por lo tanto, comienza poco a poco y ve aumentando la intensidad de forma progresiva.

Así que no te desanimes, prueba diferentes clases y ya verás cómo al final encontrarás una que te enamorará.



Pensar en positivo es fundamental si realmente te has planteado hacer actividad física. Con 30 minutos de ejercicio al día es suficiente, aunque es cierto que a veces son difíciles de encontrar porque no hemos dado con esa actividad que nos motive de verdad.

Existen muchas maneras de hacer que una actividad física se adapte a tus gustos. Para ello, piensa en todos los beneficios que vas a conseguir si alcanzas tu objetivo: tener un buen estado de salud tanto físico como mental, lograr la mejor versión de ti mismo, etc.

Es verdad que los comienzos siempre son complicados. Incorporar el hábito de realizar ejercicio a tu día a día en principio te resultará duro, pero verás cómo pasadas unas semanas te acostumbras y empiezas a disfrutar en el gimnasio. Casi sin darte cuenta el deporte formará parte de tu estilo de vida.

Así que si este año tienes como objetivo introducir el ejercicio físico en tu día a día.