



Ecoterapia

El sonido del agua en movimiento, el canto de los pájaros y el susurro de las hojas nos ayuda a reconectarnos con la naturaleza. De alguna manera, la naturaleza puede incluso ayudarnos a reconectarnos con nosotros mismos. Después de todo, somos naturaleza.

La terapia de la naturaleza, a veces llamada ecoterapia, incluye actividades al aire libre como senderismo, escalada, kayak, jardinería, natación o simplemente pasar tiempo en entornos naturales.

La ecoterapia se ha asociado con una serie de beneficios para la salud como los siguientes:

- **Mejor función pulmonar.** Con cada respiración, los pulmones eliminan el dióxido de carbono de la sangre y reabastecen el cuerpo con oxígeno vital. Pasar tiempo al aire libre, donde hay menos contaminación atmosférica, puede ofrecer beneficios respiratorios.
- **Menor nivel de estrés diario.** Según algunos estudios, la exposición a entornos naturales puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, una hormona que aumenta con el estrés³. Los baños de bosque también pueden reducir la presión arterial, lo que posiblemente se deba al hecho de sentirnos más relajados cuando pasamos tiempo en la naturaleza³.
- **Menos síntomas de depresión.** Estar al aire libre también puede ser terapéutico para su bienestar físico y emocional. La exposición a la luz solar hace que su cuerpo produzca vitamina D y puede reducir los síntomas de la depresión¹. Del mismo modo, la actividad física produce endorfinas (las sustancias químicas naturales que hacen sentir bien al cuerpo) que ofrecen una distracción de los pensamientos negativos.

- **Mejor función inmunitaria.** Existen estudios en los que se relaciona la exposición a la naturaleza con una mejora de la función inmunitaria. Según una teoría, las plantas emiten fitoncidas en el aire, que pueden ofrecer beneficios similares a los fitonutrientes que se encuentran en frutas y verduras³. Ahora se sabe que los pulmones también contienen microorganismos beneficiosos que favorecen la salud, de forma muy parecida al microbioma intestinal². Aunque la investigación en este campo aún se encuentra en sus primeras fases, los investigadores han descubierto varias “firmas microbianas” que están estrechamente relacionadas con la presencia de ciertos tipos de trastornos respiratorios como el asma y la EPOC².

Respirar aire fresco puede ayudar a ver los momentos difíciles con más claridad. Cuando la vida le resulte caótica o estresante, salga al aire libre y deje que la energía calmante de la naturaleza le ayude a respirar mejor.

La ecoterapia a veces incluye actividades al aire libre como senderismo, escalada, kayak, jardinería, natación o simplemente pasar tiempo en entornos naturales.

1. Healthline. [8 Health Benefits of Getting Back to Nature and Spending Time Outside \(8 beneficios para la salud de volver a la naturaleza y pasar tiempo al aire libre\)](#). Consultado el 21 de agosto de 2023.

2. Natalini J. G., Singh S., Segal L. N. The dynamic lung microbiome in health and disease (El microbioma pulmonar dinámico en la salud y la enfermedad). Nat Rev Microbiol. Abril de 2023;21(4):222-235. doi: 10.1038/s41579-022-00821-x. Publicación electrónica del 16 de noviembre de 2022. PMID: 36385637; PMCID: PMC9668228.

3. Jimenez M. P., DeVille N. V., Elliott E. G., Schiff J. E., Wilt G. E., Hart J. E., James P. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence (Asociaciones entre la exposición a la naturaleza y la salud: una revisión de las pruebas). Int J Environ Res Public Health. 30 de abril de 2021; 18(9):4790. doi: 10.3390/ijerph18094790. PMID: 33946197; PMCID: PMC8125471.



Ejercicios para respirar mejor

Los ejercicios de respiración ayudan a que los pulmones funcionen de manera más eficiente al eliminar el aire viciado y aumentar los niveles de oxígeno en la sangre. Estos ejercicios pueden ayudar a mejorar la capacidad pulmonar, reducir la presión arterial y facilitar la respiración¹.

La respiración torácica consiste en realizar respiraciones breves y superficiales, que solo llenan la parte superior de los pulmones. Este tipo de respiración es menos eficaz que la respiración abdominal, con la que se logra llenar los pulmones por completo. La respiración torácica puede provocar palpitaciones, mareos y dolor en el pecho.

La respiración abdominal y la respiración con labios fruncidos son dos técnicas de respiración que pueden ayudarlo cuando siente falta de aire o ansiedad².

Respiración abdominal

- **Cómo funciona:** Este tipo de respiración requiere menos esfuerzo para respirar porque utiliza el diafragma para llenar los pulmones por completo. El diafragma es un músculo ubicado justo debajo de los pulmones. Cuando inhala, el diafragma se contrae para permitir que entre oxígeno fresco a los pulmones. En personas con pulmones sanos, el diafragma realiza el 80 % del trabajo respiratorio².
- **Cómo se hace:** Acuéstese o siéntese con la espalda recta y coloque las manos sobre el vientre. Cierre la boca y respire lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhala, exhale con el estómago y permita que su abdomen se expanda como si estuviera llenando un globo. Luego exhale completamente por la boca como si estuviera soplando burbujas. Repita este paso entre 5 y 10 minutos hasta que sienta que se relaja³.



Respiración con labios fruncidos

Cómo funciona: Este tipo de respiración permite abrir las vías respiratorias, ralentiza la frecuencia respiratoria y ayuda a que llegue más oxígeno a los pulmones.

Cómo se hace: Siéntese y relaje el cuello y los hombros. Inhale lentamente por la nariz con la boca cerrada. Luego exhale por la boca con los labios fruncidos (como si fuera a silbar). Intente exhalar durante más tiempo del que inhala. Por ejemplo, inhale contando hasta tres y exhale contando hasta cuatro².

1. Cleveland Clinic. [Diaphragmatic Breathing \(Respiración diafragmática\)](#). Consultado el 26 de agosto de 2023.
2. American Lung Association. [Breathing Exercises \(Ejercicios de respiración\)](#). Consultado el 26 de agosto de 2023.
3. American Lung Association. [Belly Breathing \(Respiración abdominal\)](#). Consultado el 27 de agosto de 2023.



Deje de fumar

La nicotina es una droga estimulante altamente adictiva que se asocia a muchos problemas de salud. Los cigarrillos, los puros, el tabaco de pipa, el tabaco sin humo, el tabaco de mascar, el rapé y los cigarrillos electrónicos contienen nicotina¹. Los efectos a largo plazo del consumo de tabaco pueden provocar enfermedades pulmonares graves como enfisema, bronquitis crónica y cáncer. También se asocia con mayores riesgos de diabetes tipo 2¹.

Afortunadamente, dejar de fumar conlleva una gran cantidad de beneficios para la salud. Los siguientes son algunos consejos para ayudarlo a dejar de fumar para siempre:

Establecer una fecha para dejar de fumar

Elija una fecha y márkela en su calendario. Luego, comparta sus planes abiertamente con amigos y familiares que puedan apoyarle y alentarle. Establecer una fecha para dejar de fumar ayuda a fortalecer su compromiso de dejar de fumar.

Crear un entorno libre de humo

Retire todos los productos relacionados con el consumo de tabaco de su casa, automóvil y cualquier espacio en el que guarde suministros. También puede resultar útil mantenerse alejado de lugares o personas que le provoquen ganas de fumar hasta que haya tenido tiempo de crear nuevas rutinas.

Consultar al proveedor de atención médica

Dejar de fumar puede provocar irritabilidad, ansiedad, cambios en los patrones de sueño, aumento del apetito y aumento de peso². Por eso es importante obtener el apoyo que necesita con anticipación para ayudar a minimizar los efectos secundarios. Analice sus planes para dejar de fumar con su proveedor de atención médica y solicite orientación sobre cómo afrontar los síntomas de abstinencia.

También puede consultar a su médico sobre la terapia de reemplazo de nicotina, que puede ayudarlo a reducir el deseo de fumar y hacer más fácil que deje de fumar. En la actualidad, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado siete fármacos de terapia de reemplazo de nicotina: parches de nicotina, goma de mascar, pastillas que se disuelven en la boca, inhaladores, aerosoles nasales, vareniclina (Chantix) y bupropión (Zyban)². Otras opciones para dejar de fumar que no requieren receta médica, como la goma de mascar sin azúcar, los sorbetes y los palillos de dientes, también pueden resultar útiles para algunas personas. Consulte sus beneficios para comprobar si su plan cubre los medicamentos de terapia de reemplazo de nicotina o si existen recursos comunitarios en su área.

Lo más importante es saber que todos los consumidores de tabaco pueden dejar de fumar.

Si consume tabaco, puede tomar medidas ahora mismo llamando al 1-800-QUIT-NOW o visitando www.smokefree.gov³.

1. Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. [Nicotine Is Why Tobacco Products Are Addictive \(La nicotina es la razón por la que los productos de tabaco son adictivos\)](#). Consultado el 27 de agosto de 2023.

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). [Quitting Starts Now. Make Your Quit Plan \(Dejar de fumar comienza ahora. Configure su plan para dejar de fumar\)](#). Consultado el 30 de agosto de 2023.

3. American Lung Association. [How to Quit Smoking \(Cómo dejar de fumar\)](#). Consultado el 30 de agosto de 2023.

ENSALADA DE SALMÓN Y CUSCÚS

Ingredientes

Salmón:

- 2 filetes de salmón de 4 a 6 onzas (si es posible, use salmón fresco en lugar de salmón previamente congelado)
- 1 cucharada de aceite de aguacate (u otro aceite de cocina de alta temperatura)
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta a gusto

Ensalada:

- 1/2 taza de cuscús marroquí, seco
- 1 taza de pepino (persa o inglés)
- 1 taza de tomates cherry (madurados en la planta, si es posible)
- 2 cucharadas de chalote, cortado en cubos
- 1/4 taza de menta fresca
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado
- 1/2 limón, solo jugo (¡o más, si lo desea!)

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de aguacate con el comino, el pimentón, el ajo en polvo y la sal hasta que estén bien combinados.
2. Coloque los filetes de salmón en un plato y unte con aceite y la mezcla de especias hasta que estén cubiertos uniformemente. Sazone con pimienta y reserve.
3. En la estufa, cocine el cuscús según las instrucciones del paquete.
4. Mientras se cocina el cuscús, pique los pepinos, los tomates, los chalotes y la menta fresca.
5. Una vez que el cuscús esté cocido, agregue a la olla el pepino, los tomates, la menta, el queso feta, el limón y el aceite de oliva. Mezcle con el cuscús y condimente con sal y pimienta a gusto. Reserve.
6. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Para comprobar que la sartén está bien caliente, salpique una gota de agua. Si hierve, ¡ya está!
7. Coloque el salmón con la piel hacia abajo sobre la sartén caliente. Cocine entre 3 y 5 minutos (según el grosor), y use una espátula para presionar el salmón.
8. Cuando los lados del salmón estén más opacos, dele la vuelta para que el lado sin piel quede en contacto con la sartén. APAGUE EL FUEGO y deje que el pescado se cocine durante uno o dos minutos más. El objetivo es que el exterior esté bien cocido, pero el interior quede blando y tierno.
9. Sirva la ensalada de cuscús en 2 tazones y coloque encima el salmón cocido. ¡Disfrute!

Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Tamaño de la porción

2



Información nutricional

Calorías	556
Grasa total	21g
Sodio	514mg
Carbohidratos	47g
Fibra nutricional	5g
Proteína	49g