

(NOTICIAS DE MOCHILA)

(ADOLESCENTES)

## Mes del corazón y la actividad física

Febrero es el Mes Nacional del Corazón, y cuando piensas acerca de ello, ¡el corazón es muy importante! Sin el corazón, no tendríamos sangre moviéndose alrededor del cuerpo, y eso significa no más deportes, ni divertirse con amigos, ni trabajar, ni estar vivo.

Hay muchas cosas que puedes hacer para mantener el corazón saludable y fuerte, y esta edición de Backpack News te dará algunas sugerencias para las diferentes facetas de bienestar y cómo lograrlas.

### Actividad física

El ejercicio es una excelente manera de mantener el corazón en movimiento, y puede ayudar con la gestión del estrés y a mantener un peso saludable para tu edad. Se recomiendan 60 minutos de actividad física por día para los adolescentes, y puede ser una combinación de actividades como clases de gimnasia, salir a caminar con amigos o hacer deportes.

### Actividad física en el invierno

Algunas opciones buenas para ti pueden incluir jugar en la nieve al aire libre y hacer diferentes actividades de invierno, como esquiar, hacer snowshoe o patinar sobre hielo; busca clases/entrenamientos digitales o de YouTube o el gimnasio de tu escuela o de tu zona.

## Mes del corazón y gestión del estrés

El estrés puede impedir que te sientas bien y que tengas tu mejor rendimiento. Aprende a reconocer tu nivel de estrés y trata de estar dispuesto a tener una conversación abierta sobre cómo sobrellevarlo.

Hay diferentes técnicas para la gestión del estrés, por ejemplo, respirar, meditar, leer, dibujar, hablar o caminar

## Mes del corazón y la vacuna contra el COVID-19

Darse la vacuna contra el COVID-19 es la mejor manera de prevenir complicaciones graves del virus del COVID-19. La vacuna contra el COVID-19 es gratis para los mayores de 5 años de edad, y puedes encontrar información sobre dónde darte la vacuna en la farmacia de tu localidad y con tu proveedor de atención primaria (PCP). Puedes encontrar información adicional en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

## Mes del corazón y el sueño

Cuando dormimos, el cuerpo tiene la oportunidad de reponerse, recuperarse y sanar, y nos deja preparados para el día siguiente.

Los adolescentes de entre 13 y 18 años deberían intentar dormir entre 8 y 10 horas por noche.

## Mes del corazón y nutrición y tabaco

### Nutrición

Lo que comes tiene un gran efecto en cómo te sientes, y en la salud del corazón y todo el cuerpo.

Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y nutrientes que son buenos para el cuerpo; las proteínas magras (como el pollo, el pescado y las legumbres) mantienen los músculos fuertes y te harán sentir satisfecho por más tiempo; y comer granos integrales te dará la energía que necesitas para todo el día.

Deberías limitar el consumo de alimentos como los dulces, las cosas saladas y la comida rápida porque, si bien son muy ricos, no ofrecen muchos beneficios nutricionales.

Además, lo que bebes a diario puede tener un enorme efecto en tu salud. El agua y los jugos de fruta son la mejor opción, y deberías evitar los refrescos, las bebidas energéticas y otras bebidas azucaradas y con contenido alto de cafeína.

### Evita el tabaco/la nicotina/los cigarrillos electrónicos

¡El tabaco y fumar apestan! Los cigarrillos electrónicos y el tabaco no solo dañan el corazón, además son malos para los pulmones, la sangre y otros órganos. Dile no al tabaco, a la nicotina y a los cigarrillos electrónicos.