

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNE 2021

Improve Your Joint Mobility

Body Systems & Immobility

Your body is made up of a variety of systems all working together to keep your body running nice and strong. These include muscle and bones, breathing/respiratory, digestion, nervous, among others. It's okay if you don't understand how each of these systems work, doctors go to many years of school to understand these systems! However, understand that everything you **do** or **do not**, can impact these systems. Immobility (lack of movement) has shown to stiffen joints by impairing the range of motion, causing loss of bone calcium, and reducing muscle mass. A lack of physical activity can lead to undesired weight gain and impact your mental health (lower mood, frustration, depression). Immobility can create a domino effect in your body's systems that can lead to life threatening complications.

Benefits of Joint Mobility

Some of the most common issues among aging adults are shoulder, knee, and lower back pain. Joint mobility can be improved as you target specific muscle groups to strengthen and improve long term mobility. Many conditions such as lower back pain can be resolved with proper work on flexibility, which can lead to improved quality of life and work productivity. The following are a few of the many benefits linked to joint mobility:

- Increased Strength
- Improved Posture & Balance
- Lower injury risk

- Reduced lower back pain
- Reduced stress levels
- Increased energy and endurance
- Positive state of mind

Physical Activity to Help Improve Mobility

Look for physical activities that allow your body to position itself in a way that all joints are involved in the movement. Always go at a pace you are comfortable with while challenging yourself at the same time. The following exercises help improve your overall joint mobility using minimal to no equipment:

Yoga. Low-impact physical activity, postures, breathing techniques, relaxation, and meditation. Equipment-Yoga Mat (optional, can use a bath towel instead)

Tai Chi. Postures flowing from one to the next without pause, keeping your body in constant motion while connecting the mind and body. Doing this exercise in nature is preferred.

Thich Nhat Hanh. A less familiar exercise involving simple movements that improves mindfulness. Do these slow and breathe throughout the motion while smiling.

Note: Please consult your doctor before trying any of the above exercises.

Aim to also maintain a healthy eating pattern and get your joints moving as often as possible!

Written by Adan Ruiz, Extension Agent - Better Living for Texans
Content Source: [registerednursing.org](https://www.registerednursing.org), [intermountainhealthcare.org](https://www.intermountainhealthcare.org), sites.psu.edu/kinescfw/health-education/exercise-articles/the-importance-of-flexibility-and-mobility/, fcsagents.tamu.edu/resources/stress-less-with-mindfulness



Photo Source: unsplash.com

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. USDA is an equal opportunity provider and employer.

The members of Texas A&M AgriLife will provide equal opportunities in programs and activities, education, and employment to all persons regardless of race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity and will strive to achieve full and equal employment opportunity throughout Texas A&M AgriLife.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNE 2021

Recipe of the Month

Source: MyPlate Kitchen, myplate.gov/myplate-kitchen

Peachy Peanut Butter Pita Pockets

Servings: 4

Ingredients

- 2 pita pockets (medium, whole wheat)
- ¼ cup peanut butter (reduced fat, chunky)
- ½ apple (cored and thinly sliced)
- ½ banana (thinly sliced)
- ½ peach (fresh, thinly sliced)



Photo source: myplate.gov

Directions

1. Cut pitas in half to make 4 pockets and warm in the microwave for about 10 seconds to make them more flexible.
2. Carefully open each pocket and spread a thin layer of peanut butter on the inside walls.
3. Fill with a combination of apple, banana, and peach slices. Serve at room temperature.

Nutrients Per Serving: (1/2 pita pocket) 183 calories, 7 g total fat, 1 g saturated fat, 7 g protein, 26 g carbohydrates, 4 g dietary fiber, 7 g total sugars, 1 g added sugar, and 197 mg sodium

Total Cost per serving: \$\$\$\$

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. USDA is an equal opportunity provider and employer.

The members of Texas A&M AgriLife will provide equal opportunities in programs and activities, education, and employment to all persons regardless of race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information, veteran status, sexual orientation or gender identity and will strive to achieve full and equal employment opportunity throughout Texas A&M AgriLife.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNIO DE 2021

Mejore la movilidad articular

Sistemas del cuerpo e inmovilidad

El cuerpo está compuesto por una variedad de sistemas que trabajan juntos para hacer que funcione adecuadamente y se mantenga fuerte. Entre estos se incluyen el sistema muscular y óseo, respiratorio, digestivo, nervioso, entre otros. Es normal que no comprenda cómo funcionan estos sistemas; los médicos van muchos años a la universidad para comprenderlos. Sin embargo, comprenda que todo lo que **hace o no hace** puede afectar estos sistemas. Se ha demostrado que la inmovilidad (falta de movimiento) hace que las articulaciones se pongan rígidas, y esto afecta el rango de desplazamiento, lo que causa pérdida de calcio en los huesos y reduce la masa muscular. La falta de actividad física puede provocar el aumento de peso no deseado y afectar la salud mental (disminución del estado anímico, frustración, depresión). La inmovilidad puede crear un efecto dominó en los sistemas del cuerpo que puede provocar complicaciones potencialmente mortales.

Beneficios de la movilidad articular

Algunos de los problemas más comunes entre los adultos mayores son los dolores de hombro, de rodilla y en la zona lumbar. La movilidad articular puede mejorarse a medida que se centra en grupos musculares específicos para fortalecer y mejorar la movilidad a largo plazo. Muchas afecciones como el dolor en la zona lumbar pueden resolverse trabajando la flexibilidad adecuadamente, que puede dar lugar a una mejora en la calidad de vida y la productividad laboral. Los siguientes son algunos de los muchos beneficios asociados con la movilidad articular:

- Mayor fuerza
- Mejora en la postura y el equilibrio

- Menor riesgo de sufrir lesiones
- Reducción del dolor en la zona lumbar
- Reducción de los niveles de estrés
- Mayor energía y resistencia
- Estado de ánimo positivo

Actividad física para ayudar a mejorar la movilidad

Busque actividades físicas que le permitan al cuerpo posicionarse de manera tal que todas las articulaciones formen parte del movimiento. Siempre vaya a un ritmo que le resulte cómodo y que, a la vez, le permita asumir desafíos.

Los siguientes ejercicios ayudan a mejorar la movilidad articular general mediante el uso de pocos equipamientos o ninguno:

Yoga. Actividad física de bajo impacto, posturas, técnicas de respiración, relajación y meditación. Equipamiento: colchoneta para yoga (opcional; en su lugar, se puede utilizar una toalla de baño).

Taichí. Fluidez de posturas de una a la otra sin interrupción, que hace que el cuerpo esté en constante movimiento y, a la vez, conecta la mente y el cuerpo. Se prefiere hacer este ejercicio en entornos naturales.

Thich Nhat Hanh. Un ejercicio menos conocido que implica movimientos simples que mejoran la atención plena (*mindfulness*). Hágalos despacio y respire durante todo el movimiento y sonría a la vez.

Nota: Consulte con su médico antes de intentar cualquiera de los ejercicios anteriores.

También propóngase mantener un patrón de alimentación saludable y mueva las articulaciones con la mayor frecuencia posible.

Escrito por Adan Ruiz, agente de extensión de Better Living for Texans

Fuente del contenido: [registerednursing.org](https://www.registerednursing.org), [intermountainhealthcare.org](https://www.intermountainhealthcare.org), sites.psu.edu/kinescfw/health-education/exercise-articles/the-importance-of-flexibility-and-mobility/, fcsagents.tamu.edu/resources/stress-less-with-mindfulness



Fuente de la foto: unsplash.com

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JUNIO DE 2021

Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen, myplate.gov/myplate-kitchen

Bolsillos de pita de mantequilla de maní con melocotón

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 bolsillos de pita (medianos, trigo integral)
- ¼ taza de mantequilla de maní (reducida en grasas, con trozos)
- ½ manzana (sin corazón y en rodajas finas)
- ½ banana (en rodajas finas)
- ½ melocotón (fresco, en rodajas finas)



Fuente de la foto: myplate.gov

Preparación

1. Corte las pitas a la mitad, haga 4 bolsillos y caliéntelos en el microondas durante aproximadamente 10 segundos para hacerlos más flexibles.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte una fina capa de mantequilla de maní en el interior de las paredes.
3. Rellénelos con una combinación de rodajas de manzana, banana y melocotón. Sirva a temperatura ambiente.

Nutrientes por porción: (1/2 bolsillo de pita) 183 calorías, 7 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 7 g de proteínas, 26 g de carbohidratos, 4 g de fibra dietética, 7 g de azúcares totales, 1 g de azúcar añadida y 197 mg de sodio

Costo total por porción: \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.

