

## Mayo es el Mes de los Estadounidenses de Edad Avanzada

El tema es Powered by Connection (alimentación por la conexión) que reconoce el impacto que las relaciones significativas y las conexiones sociales tienen en nuestro bienestar. Los estudios muestran que más del 20% de los adultos en los EE. UU. se sienten solos, aislados, o ambos.

Toma el tiempo para explorar formas de aumentar las conexiones sociales y físicas:

- Sal a dar una caminata al aire libre e invita a un amigo o familiar a que te acompañe.
- Mantente abrigado(a). Estar al aire libre en los climas fríos a menudo puede ser tolerable y agradable. Algunas investigaciones sugieren que si tienes frío, es más probable que te sientas solo(a), así que abrigate.

- Comparte una comida con otras personas. Reúnete con amigos en un café y/o disfruten de la comida juntos.
- Si el clima no coopera, prueba una actividad en el interior. Considera los videos y las clases de yoga, *tai chi*, y otros ejercicios, transmitidos en vivo en línea, que pueden ayudarte a mantenerte activo(a) desde tu hogar.
- Comprométete a probar algo nuevo. Ayudar a los demás crea una conexión social y nos da un propósito.

Fuente: Kara Schweitzer  
[go.illinois.edu/StaySocialinWinter](https://go.illinois.edu/StaySocialinWinter), adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar

### Consejos para Conservar las Fresas

- La temperatura ideal para el almacenamiento de fresas es entre 32°F y 36°F. Usa un termómetro de refrigerador para ver a qué temperatura está el refrigerador y ajústalo según sea necesario.
- La humedad ideal para las fresas es del 90-95%. Guárdalas en un cajón para verduras en el refrigerador, en un recipiente cerrado, o en una bolsa de plástico parcialmente abierta.
- Las fresas se pueden almacenar por 2-3 días a partir de la fecha de compra.
- No laves las bayas hasta que estén listas para usar.

Aprende más en [go.illinois.edu/strawberries](https://go.illinois.edu/strawberries)

Un litro de fresas equivale a 4 tazas de fresas en rodajas

### Consejos para Moverse Más en el Día

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial según la Organización Mundial de la Salud (WHO, por sus siglas en inglés). Prueba uno de estos consejos para ayudar a mejorar el movimiento durante el día:

- Ponte de pie cuando contestas llamadas telefónicas y camina mientras hablas
- Configura un temporizador para recordarte que debes moverte
- Intenta hacer ejercicio (una caminata u otro movimiento) por diez minutos, tres veces al día
- Levántate y camina cuando haya comerciales o anuncios cuando miras la televisión

Trata de participar en la actividad física moderada 150 minutos a la semana, o 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Fuente: Lisa Peterson, Educadora de Nutrición y Bienestar, University of Illinois Extension

### ¡No lo sabía!

Casi 41.8 millones de cuidadores informales de adultos de 50+ años están en los EE. UU. Las exigencias del cuidado pueden continuar y conducir al agotamiento. Recuerda que los cuidadores ¡también necesitan ser cuidados!

**Estos son algunos consejos para controlar el agotamiento:**

- Reconoce tus límites.
- Haz un plan.
- Pide ayuda y encuentra ayuda.
- Busca el cuidado para los cuidadores.
- Cuídate mucho.

Para obtener más consejos, visita: [go.illinois.edu/CaregiverCare](https://go.illinois.edu/CaregiverCare)

El 5 de mayo celebra el comienzo de ¡la Semana Nacional de las Hierbas! 3 cucharadas de hierbas frescas equivalen a 1 cucharadita seca.