



ABRIL DE 2021

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Manténgase saludable

Bienestar físico y finanzas

Todos sabemos que el estrés por cuestiones económicas y financieras puede ser una carga, pero también puede tener un efecto negativo en la salud. El estrés financiero durante una pandemia puede ser incluso más perjudicial. Comprender la relación entre el bienestar financiero y el físico puede ayudarlo a mejorar ambas áreas de la vida.

Problemas de salud

El estrés financiero, con frecuencia, puede provocar ansiedad, depresión y desesperanza y ese estrés también puede generar enfermedades cardíacas, presión arterial alta, insomnio, resfríos más frecuentes y enfermedades leves, entre otras. Además, muchos lidian con el estrés financiero de maneras no saludables, como fumar, beber y comer en exceso, que pueden dañar la salud en general.

Efectos en la atención médica

A menudo, las personas con cargas financieras descuidan la importancia de la atención preventiva o los regímenes de medicamentos. Si bien esto ahorra dinero a corto plazo, con frecuencia, genera

problemas de salud más graves en el futuro y más facturas médicas.

Tomar decisiones más inteligentes

La atención médica no debe descuidarse debido a problemas financieros. Hay maneras de gastar el dinero de manera más inteligente, lo que puede mejorar la salud general y aliviar la tensión financiera:



- ✓ Los exámenes y los controles preventivos pueden ayudarnos a evitar problemas (y gastos) médicos más grandes.
- ✓ Maneje las enfermedades crónicas mediante el cumplimiento del tratamiento y los regímenes de medicamentos. Limite los costos de copago de farmacia mediante el uso de los servicios de pedido por correo para obtener sus medicamentos recetados.
- ✓ Obtenga más información sobre sus planes de beneficios y las opciones

de ahorro de costos, como las cuentas de gastos flexibles (FSA, por su sigla en inglés).

Lidiar con el estrés financiero

Aunque estas estrategias abordan sus costos médicos y de salud general, es probable que siga teniendo problemas financieros. Estas son algunas de las maneras saludables de manejar ese estrés:

- ✓ Reconocer los métodos no saludables para lidiar con las situaciones y encontrar alternativas, como la meditación, el ejercicio o hablar con un amigo.
- ✓ Cuídese. Duerma lo suficiente, coma bien, beba abundante agua y haga ejercicio regularmente. Dedique tiempo a relajarse y disfrutar.
- ✓ Hable con un asesor sobre sus problemas financieros. No podrá solucionarlos de la noche a la mañana, pero tener un plan puede ayudarlo a sentirse en control y minimizar los sentimientos de desesperanza.

Solo 11 minutos por día

No se puede negar que la pandemia ha perjudicado los niveles de actividad. Además de hacer menos ejercicio, es probable que también esté sentado más de lo normal. Sin embargo, un estilo de vida sedentario puede ser peligroso para su salud. Aunque este tipo de estilo de vida puede ser una realidad de la pandemia, hay buenas noticias sobre los beneficios de los objetivos de pequeños movimientos.

Según una nueva investigación de la Facultad Noruega de Medicina Deportiva (Norwegian School of Sports Medicine), realizar solo 11 minutos de ejercicio diario de intensidad moderada puede proporcionar beneficios de salud a largo plazo y aumentar su expectativa de vida. Además, las personas que hacían ejercicio al menos 35 minutos por día vieron los mejores resultados en términos de salud, especialmente en lo que respecta a las articulaciones.

Evite comenzar a hacer ejercicio con demasiada ambición. La clave para el éxito es comenzar despacio y aumentar la actividad a medida que esté mejor físicamente. Las personas que hacen ejercicio en exceso a menudo experimentan dolor muscular, se desalientan o lo abandonan por completo.

Más importante aún, recuerde que sentirse mareado o enfermo es la manera que tiene el cuerpo de decirle que está haciendo demasiado esfuerzo. Si esto sucede, tómese un descanso o deje de hacerlo por un día.

Cualquier movimiento, independientemente de la duración, resulta beneficioso, siempre y cuando acumule suficientes movimientos. Y, si realiza su actividad física al aire libre, puede mejorar su salud mental además de su salud física. Comience a moverse hoy mismo y hable con su médico si tiene preguntas sobre cualquier cambio en su estilo de vida.

Moverse todos los días

Realizar un ejercicio suave puede ser más fácil que realizar un ejercicio de alta intensidad. Incorpore ejercicios moderados en su rutina diaria, como los siguientes:



Caminar
enérgicamente



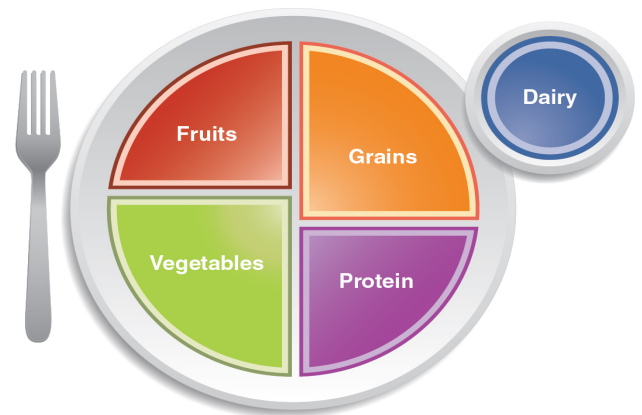
Andar en
bicicleta



Bailar



Limpiar



Saludable y nutritivo

Haga que cada bocado cuente

Los alimentos y las bebidas que consume tienen un impacto significativo en su salud. De hecho, el 60 % de los adultos tiene una o más enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Haga que cada bocado cuente y considere lo siguiente:

1. *Siga un patrón alimenticio saludable en cada etapa de la vida.* Las necesidades y recomendaciones alimenticias varían según su edad, sexo y etapa de la vida. Revise las pautas para asegurarse de que usted y sus seres queridos, ya sean bebés, niños, adolescentes, adultos o ancianos, sigan una dieta saludable.
2. *Personalice sus alimentos y bebidas para reflejar sus preferencias personales, tradiciones culturales y presupuestos.* Un patrón alimenticio saludable puede beneficiar a todas las personas, sin importar de su edad, raza, origen étnico o estado de salud actual.
3. *Enfóquese en satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos con alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes, mientras se mantiene dentro de los límites de calorías.* Los alimentos ricos en nutrientes son ricos en vitaminas y minerales, sin demasiada cantidad de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.
4. *Limite los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.* Tenga en cuenta los datos nutricionales de los alimentos y las bebidas que consume, incluido el alcohol.