



ABRIL DE 2022

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

Cómo controlar la ansiedad relacionada con la guerra

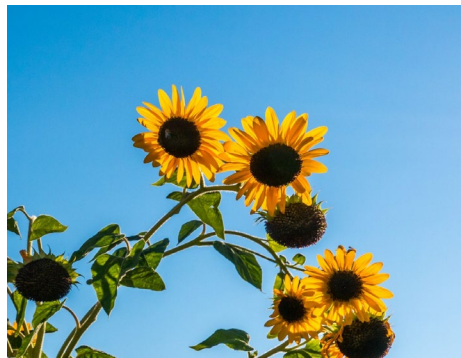
Si está preocupado por la guerra en Ucrania, no es el único. Aunque su primer instinto sea pensar en las personas atrapadas en el conflicto, es completamente normal sentirse molesto o preocupado por lo que se ve desde lejos.

¿Cómo afrontarlo?

Ver cómo se desata una guerra puede hacer que se sienta fuera de control, lo que aumenta la ansiedad y el estrés. Intente concentrarse en lo que puede controlar. Tenga en cuenta estos consejos para afrontar la situación:

- Evite el *doomscrolling*. El “doomscrolling” es un nuevo término que describe la adicción a las noticias negativas, lo que puede causar demasiado estrés. Pasar mucho tiempo pendiente de la actualidad puede afectar negativamente su salud mental. Concéntrese en los hechos, no en las especulaciones y pase menos tiempo en las redes sociales.
- Déle un descanso a su mente. Cambie el enfoque hacia su cuerpo. Nade, corra, camine o monte en bicicleta para crear cambios químicos en el cerebro que mejoren el estado de ánimo.

- Practique la atención plena. Cuando los pensamientos no paren de dar vueltas, detenga su cerebro con ejercicios de yoga, meditación o respiración que lo ayuden a mantenerse en el presente.
- Dedique tiempo a relajarse. Es esencial participar en actividades que disfrute. Los pasatiempos, las manualidades, la escritura o los proyectos caseros pueden ser buenas distracciones.



- Hágase una rutina para dormir. Aunque puede ser difícil dormir cuando se tiene ansiedad, trate de mantener su patrón de sueño habitual. El descanso es crucial para el equilibrio emocional.
- Conéctese con otras personas. Las buenas relaciones fomentan el sentido de pertenencia y proporcionan una oportunidad para compartir experiencias.

Compartir las preocupaciones con los demás es una forma de mejorar la perspectiva.

Su salud mental

Sobre todo en medio de los acontecimientos actuales, es esencial centrarse en lo que puede controlar: sus pensamientos. Si le preocupa su salud mental, acuda a un profesional o llame o envíe un mensaje de texto a la línea de ayuda de [SAMHSA](#) para casos de emergencia ([Disaster Distress Helpline](#)) al (800) 985-5990. Esta línea telefónica confidencial se dedica a proporcionar asesoramiento inmediato en caso de crisis relacionada con cualquier desastre provocado por el hombre.

¿Cómo ayudar?

Colaborar en alguna causa puede aliviar la ansiedad. [Charity Navigator](#), un investigador de organizaciones sin fines de lucro, evaluó y recomendó estos y otros grupos:

- [Direct Relief](#)
- [Global Giving](#)
- [Heart to Heart International](#)
- [Save the Children](#)
- [UNICEF](#)

Erradicar las alergias de raíz

Cada año, más de 50 millones de estadounidenses sufren alergias. En concreto, las alergias primaverales son una molestia anual para muchas personas. Cuando las plantas empiezan a florecer y los vecinos comienzan a cortar el césped con más frecuencia, los alérgicos de todo el país empiezan a resfriarse y estornudar. Es más, el moho crece tanto dentro como fuera de la casa, lo que hace casi imposible escapar de los desencadenantes de la alergia. Asimismo, tenga en cuenta que cualquier actividad de limpieza durante la primavera puede agitar los ácaros del polvo.

Para reducir las alergias primaverales, considere las siguientes estrategias:

- Lave las sábanas con agua caliente cada semana para ayudar a mantener el polen bajo control.
- Lávese el cabello antes de acostarse, ya que el polen puede acumularse en él.
- Limite la cantidad de alfombras para reducir el polvo y el moho en su casa.
- Cuando limpie, aspire o pinte, utilice una máscara de pintor y guantes desechables para limitar la exposición de la piel y la inhalación de polvo y productos químicos.
- Pase la aspiradora dos veces por semana.
- Asegúrese de que las alfombras que tiene se puedan lavar.
- Cambie los filtros del aire acondicionado y de la calefacción con frecuencia.
- Quítense los zapatos antes de entrar a la casa.
- Mantenga las ventanas cerradas.



Saludable y nutritivo

La dieta mediterránea ocupa el primer lugar

U.S. News & World Report ha publicado su clasificación anual de dietas, y la mediterránea encabeza la lista por quinto año consecutivo. La dieta mediterránea fue nombrada la mejor de la lista para 2022 ya que fue votada como la mejor en cuanto a alimentación saludable. Es la dieta basada en plantas más beneficiosa para el corazón, la más fácil de seguir y la mejor para la diabetes.

La dieta mediterránea es un patrón que imita la forma en la que los habitantes de la región mediterránea se alimentaban tradicionalmente, centrándose en los cereales integrales y las grasas saludables para el corazón. El plan puede ayudar a la función cerebral, promover la salud del corazón y regular los niveles de azúcar en la sangre. De las investigaciones también se desprende que puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad. No hay reglas concretas, pero sí pautas para incorporar el plan a su rutina diaria, a partir de estos alimentos y otros:

Frutas: manzanas, bananas, dátiles, higos, uvas, melones, melocotones, peras, fresas

Verduras: brócoli, coles de Bruselas, col rizada, tomates, coliflor, pepinos, espinacas

Frutos secos y semillas: almendras, anacardos, avellanas, nueces de macadamia, mantequilla de cacahuete (mani).

Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas, guisantes

Cereales integrales: cebada, trigo sarraceno, arroz integral, maíz, avena y pan integral, pastas

Pescados y mariscos: almejas, cangrejo, mejillones, ostras, salmón, sardinas, camarones, trucha, atún

Hay tratamientos tanto de venta libre como con receta para la mayoría de las alergias. Si sus síntomas de alergia son graves o crónicos, puede necesitar una serie de inyecciones antialérgicas. Contacte a su médico o alergólogo para determinar qué opción de tratamiento es la mejor para usted.