



ABRIL DE 2023

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar Cómo lidiar con los mecanismos de afrontamiento poco saludables

Cuando las cosas se ponen difíciles, el instinto a menudo empuja a las personas hacia mecanismos de afrontamiento. Estos mecanismos pueden ayudar a las personas a sentir que están escapando de la realidad al aliviar el estrés o distraer sus mentes. Aunque esta es una respuesta estándar, puede volverse problemática cuando se recurre a mecanismos de afrontamiento perjudiciales y poco saludables. Los mecanismos de afrontamiento poco saludables comunes incluyen dormir demasiado, el consumo excesivo de sustancias, comer demasiado o no lo suficiente y gastar impulsivamente en ir de compras.

Tener sentimientos de querer escapar de la realidad debido al estrés o la ansiedad es algo esperable. Los mecanismos de afrontamiento saludables pueden ayudarle a abordar de forma positiva dichos sentimientos y desarrollar hábitos duraderos. Tenga en cuenta estas alternativas de afrontamiento más saludables:

Cree listas de tareas. Los mecanismos de afrontamiento poco saludables pueden impedir que alcance sus objetivos a corto y largo plazo. Hacer una lista de tareas con objetivos personales puede ayudarle

a lograr lo que desea y mejorar su estado de ánimo al ver físicamente sus logros cuando se marcan en la lista.

Hable del estrés. Encuentre a alguien dispuesto a escucharle, como un amigo cercano, un familiar o un profesional de la salud mental. Poner sus sentimientos en palabras puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.

Aborde los sentimientos negativos. La negatividad es una parte normal de la vida. Intentar evitarla se denomina comportamiento de evitación, que puede dar lugar a mecanismos de afrontamiento poco saludables.



Identifique sus desencadenantes. Saber a qué situaciones responde negativamente puede ayudarle a realizar un seguimiento de sus desencadenantes y ser consciente de cómo reacciona.

Elija un nuevo pasatiempo.

Actividades como pintar o correr pueden ser terapéuticas para muchas personas. Designe un tiempo y espacio habituales para practicar su nuevo pasatiempo.

Tener emociones negativas o abrumadoras es natural, pero es importante apoyarse en mecanismos saludables para afrontar el estrés y la ansiedad. Hable con su médico o un profesional de la salud mental si está experimentando dificultades emocionales actualmente. La telesalud es un excelente lugar para comenzar a recibir atención de salud mental virtual, especialmente si vive en una zona rural. O llame a la Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) National Helpline at (800) 662-HELP / 4357. Recuerde estar atento a sus emociones y pida ayuda si la necesita.

Obesidad: ¿Está usted en riesgo?

La obesidad aumenta el riesgo de muchas enfermedades y afecciones, incluidas las enfermedades cardíacas coronarias, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, la presión arterial alta, el accidente cerebrovascular, la artrosis y muchas más.

¿Conoce su índice de masa corporal (IMC)? El IMC es un enfoque para evaluar si su peso se considera que está por debajo de lo normal, si es normal, si tiene sobrepeso o si es obeso. Puede ingresar su peso y altura en esta calculadora para hallar su IMC:

<https://www.nhlbi.nih.gov>.

Si tiene sobrepeso o es obeso, comience por hablar con su médico sobre cómo lograr un peso más saludable. Lograr un peso saludable reducirá sus factores de riesgo de enfermedades y obtendrá más resistencia y energía. Además, tenga en cuenta los siguientes cambios en el estilo de vida:

Realice actividad física. Encuentre maneras de aumentar su actividad física todos los días. Si recién está comenzando, podría ser tan simple como caminar 30 minutos todas las noches después de la cena o pasar más tiempo jugado con sus hijos.

Aliméntese en forma nutritiva. Elija porciones sensatas y coma más frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa.

Dormir bien. Obtenga alrededor de ocho horas de sueño cada noche.



Saludable y nutritivo

Mitos y verdades sobre los alimentos PARTE UNO

Usted sabe que es importante comer muchos granos integrales, frutas y verduras. Es posible que todavía tenga algunas dudas acerca de los detalles de su dieta.

¿Los aguacates son buenos o malos para usted?

A pesar de que es cierto que los aguacates contienen más calorías y grasas que otras frutas o verduras (una quinta parte de un aguacate contiene 50 calorías y 4.5 gramos de grasa), también tienen muchos beneficios para la salud. Los aguacates contienen grasas no saturadas que son saludables para el corazón, lo que realmente puede ayudar a reducir el colesterol. Además, están llenos de vitaminas, fibras y minerales.

¿Algunos frutos secos son mejores que otros para su salud?

Sí. Todos los frutos secos son ricos en fibras, vitamina E y proteínas, pero las nueces son las más ricas en ácidos grasos omega 3, las almendras tienen el nivel más alto de vitamina E, las castañas de cajú son las más ricas en hierro y las nueces del Brasil tienen el nivel más alto de magnesio y selenio (que funciona como antioxidante). Opte por consumir distintas variedades sin agregar sal para obtener los mejores beneficios para su salud.

¿Cuál es la diferencia entre una fruta y una verdura?

Científicamente, "verdura" se refiere a todos los productos de la planta, específicamente a la parte comestible de las plantas (raíces, tallos, hojas, flores o frutas). Una "fruta" es el ovario maduro, junto con sus semillas, de una planta de floración. Sin embargo, las frutas y verduras generalmente se identifican por su dulzura y con qué se cocinan.

