

El bienestar importa

ABRIL 2024

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



Reconocer los signos de estrés y desarrollar la resiliencia

Abril es el Mes de la Concientización sobre el Estrés, un tiempo dedicado a reconocer la prevalencia del estrés y empoderar a las personas para que lo manejen de manera efectiva. En el mundo acelerado de hoy, el estrés se ha vuelto común, afectando la salud física, el bienestar mental y la calidad de vida en general. Sin embargo, reconocer los signos de estrés y adoptar estrategias para desarrollar la resiliencia permite navegar mejor los desafíos de la vida.

Síntomas del estrés

El estrés afecta tu salud mental, pero también puede manifestarse de otras maneras. Estos son algunos síntomas del estrés:

- **Físico:** dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, problemas digestivos y cambios en el apetito o los patrones de sueño
- **Emocional:** ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y sentirse abrumado
- **Cognitivo:** dificultad para concentrarse, indecisión o problemas de memoria

- **Conductual:** retraimiento de las actividades sociales, aumento del consumo de sustancias, procrastinación o descuido de responsabilidades.

El estrés prolongado que no se aborda puede convertirse en un grave problema de salud.

Cómo lidiar con el estrés

Si bien es imposible eliminar el estrés por completo, existen numerosas estrategias que puede emplear para mitigar sus efectos y mejorar su resiliencia:

- Planifique y priorice sus responsabilidades más importantes.
- Limite las interrupciones para que no tenga que volver a concentrarse cada vez que se distraiga.
- Tómese descansos lejos de su estación de trabajo para reagruparse mentalmente.
- Escucha música relajante que te ayude a calmarte.
- Limite el consumo de cafeína, ya que se ha demostrado que este estimulante exacerba el estrés.
- Haz algo de ejercicio para eliminar el estrés.
- Trata de meditar para calmar tu mente.

Hable con su médico si tiene dificultades para lidiar con el estrés.

Los beneficios mentales de caminar

A menudo se pasa por alto caminar como una forma de ejercicio; Sin embargo, ofrece varios beneficios para la salud tanto para el cuerpo como para la mente. Esta actividad simple pero poderosa es accesible para personas de todas las edades y niveles de condición física, y no requiere equipo especial, mallas o entrenamiento.

Caminar es una forma natural de ejercicio de bajo impacto que puede producir mejoras notables en la condición física, el bienestar mental y el equilibrio emocional. Caminar tiene el potencial de afectar su salud mental de las siguientes maneras:

- **Reduce el estrés y la ansiedad:** caminar puede tener un efecto calmante en la mente. Caminar reduce los niveles de hormonas del estrés y libera endorfinas, fomentando la sensación de relajación.
- **Mejora el estado de ánimo y el bienestar emocional:** caminar estimula la producción de neurotransmisores (por ejemplo, serotonina y dopamina), que desempeñan un papel clave en la regulación del estado

de ánimo y la promoción de sentimientos de felicidad y satisfacción.

- **Mejora la función cognitiva y reduce el riesgo de deterioro cognitivo:** caminar regularmente se ha relacionado con una mejor función cerebral cognitiva y un menor riesgo de deterioro cognitivo en la edad adulta. Caminar mejora el flujo sanguíneo al cerebro, promueve el crecimiento de nuevas células cerebrales y aumenta la memoria, la concentración y la creatividad.
- **Promueve mejores patrones y calidad de sueño:** la actividad física ayuda a regular los patrones de sueño y mejorar la calidad del sueño, aumentando la vitalidad diurna.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda que los adultos hagan al menos de 150 a 300 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana. Caminar a paso ligero durante 30 minutos al menos cinco días a la semana es una excelente manera de alcanzar ese objetivo y mejorar su salud mental y bienestar general.

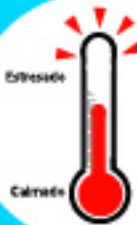
Simplemente, camine

Las caminatas ayudan a reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco al elevar los niveles de colesterol “bueno” y disminuir los niveles de colesterol “malo.”



Caminar reduce el riesgo de tener presión arterial alta, incluso puede hacer bajar la presión.

Las caminatas regulares reducen el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y mejoran la capacidad del organismo de procesar el azúcar, disminuir los niveles de azúcar en sangre y reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca.



Una caminata enérgica es una excelente manera de reducir el estrés, la depresión y la sensación de ansiedad.

Si camina 30 minutos diariamente se sentirá más saludable y con más energía. ¿Entonces, ¿qué está esperando? ¡Empieza a caminar!