



DICIEMBRE DE 2021

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

Alivie el estrés de las fiestas

Las fiestas pueden ser una fuente importante de estrés para muchos estadounidenses. Los factores de estrés más importantes durante la época de las fiestas incluyen mantenerse dentro de un presupuesto, manejar múltiples compromisos y encontrar el regalo perfecto. Y si la transmisión de la COVID-19 es alta en su comunidad, es posible que también se sienta preocupado por su salud y la de sus seres queridos. Considere los siguientes mecanismos de abordaje para ayudar a reducir el estrés de las fiestas.

Consejos de afrontamiento

Organícese. Finalice sus planes, incluidos días de compras, reuniones, fotos familiares y días de cocina, y póngalos en el calendario. Si aún no lo ha hecho, comience a preparar listas de deseos y listas de compras.

Mantenga hábitos saludables.

Intente hacer algo activo todos los días, tenga refrigerios saludables a mano, limite el consumo de alcohol y duerma al menos siete horas cada noche. Recuerde tomarse tiempo para usted también.

No diga “sí” a todo. Elija un puñado de actividades o eventos significativos y omita el resto. Es importante no esforzarse demasiado ni comprometerse a asistir a reuniones con las que no se sienta cómodo en medio de la pandemia.



Respete un presupuesto. Si está estresado por cómo lo afectarán sus gastos de las fiestas una vez estas terminen, usted no está solo. Recuerde, la emoción de un regalo es mucho más importante que el costo. Establezca un presupuesto realista y no lo exceda.

Seguridad en la pandemia

Una nueva variante del coronavirus detectada inicialmente en Sudáfrica está causando una nueva preocupación por la pandemia. Omicron fue etiquetada como una "variante de preocupación", la

categoría más grave para el seguimiento. Esta designación se reserva para las variantes peligrosas que pueden ser más transmisibles o agresivas o que podrían disminuir la efectividad de las vacunas o los tratamientos. Los epidemiólogos se están apresurando para conocer más sobre Omicron ya que, por el momento, existe muy poca investigación disponible para sacar conclusiones o dar recomendaciones. La conformación genética de Omicron es única en comparación a otras variantes de coronavirus en circulación y porta un gran número de mutaciones.

Mientras tanto, los expertos en salud alientan a los estadounidenses a seguir tomando las precauciones necesarias. No se estrese, sea proactivo: obtenga su dosis de refuerzo de COVID-19, use una mascarilla y mantenga la distancia social; este tipo de medidas prácticas lo ayudarán a aliviar el estrés y la preocupación.

Buena higiene de manos

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la higiene de las manos es el factor más importante para prevenir la propagación de gérmenes. De hecho, los especialistas en salud estiman que el 80 por ciento de las infecciones comunes se transmiten a través de las manos.

Tome decisiones limpias

En nuestro ajetreado mundo de hoy, no siempre es posible u oportuno lavarse las manos con la frecuencia necesaria. Cuando no puede ir a un lavamanos, los expertos recomiendan utilizar un desinfectante a base de alcohol. Si bien lo ideal es un buen lavado con agua y jabón cuando las manos están visiblemente sucias, los desinfectantes pueden reducir significativamente la cantidad de gérmenes que se encuentran en la piel y actúan rápidamente.

Lávese con agua y jabón

Recuerde que el agua simplemente elimina la suciedad y los gérmenes; el jabón es lo que verdaderamente previene que los gérmenes se adhieran a la piel. Por lo general, el jabón líquido es mejor que el jabón en barra.

Para lograr el mejor resultado, humedezca sus manos con agua corriente del grifo y aplique el jabón. Frótese las manos entre sí, haga espuma y limpie todas las superficies durante, al menos, 20 segundos, enjuáguese las manos con abundante agua corriente y séquelas con una toalla de papel o con un secamanos de aire. Si se encuentra en un baño público, use una toalla de papel para abrir la puerta.

Utilice un desinfectante para manos

La evidencia demuestra que los desinfectantes para manos son más eficaces que el jabón para prevenir infecciones, irritaciones en la piel y son más rápidos y fáciles de usar. El principal ingrediente de los desinfectantes para manos es el alcohol, que mata el 99,99% de las bacterias en aproximadamente 15 segundos.

Lávese las manos con frecuencia

Lavarse las manos con frecuencia ayuda a evitar que se enferme y a que enferme a otros.



Saludable y nutritivo

¿Año nuevo, dieta nueva?

El 1 de enero marca un nuevo año calendario y, para muchos estadounidenses, una mentalidad de "año nuevo, vida nueva". De hecho, según Business Insider, volver a estar en forma es el propósito más popular de Año Nuevo en Estados Unidos. Si bien no es malo hacer cambios en el estilo de vida aprobados por un médico, recurrir a una dieta de moda para lograr el objetivo de estar en forma no es ideal ni saludable.

Según el Centro Médico de la Universidad de Pittsburg, las dietas de moda prometen una rápida pérdida de peso con dietas por lo general poco saludables y desbalanceadas. Las dietas de moda pueden conducir a la gota, una mala condición física, enfermedades cardíacas y también, irónicamente, al mal control de la pérdida de peso a largo plazo. En cambio, haga cambios más saludables en el estilo de vida, como controlar las porciones, incluir ejercicios, evitar las calorías vacías y tener una dieta bien balanceada. Asegúrese de incorporar la dosis diaria recomendada de nutrientes consumiendo frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos para sentirte mejor.