

El bienestar importa

DICIEMBRE 2023

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



Hábitos saludables que pueden reducir el riesgo de depresión

Un reciente estudio internacional publicado en la revista Nature Mental Health encontró que ciertos factores del estilo de vida pueden reducir el riesgo de depresión en un 57%. Este estudio, que examinó datos de casi 290,000 personas durante un período de nueve años, encontró que hay siete factores de estilo de vida asociados con un menor riesgo de depresión, y el sueño estaba en la parte superior de la lista.

El estudio encontró que dormir entre siete y nueve horas cada noche podría reducir el riesgo de depresión, incluidos los episodios depresivos únicos y la depresión resistente al tratamiento, en un 22%. Además, el estudio reveló que los participantes con el menor riesgo genético de depresión tenían un 25% menos de probabilidades de desarrollar depresión que aquellos con el mayor riesgo genético, lo que representa un impacto mucho menor que los factores del estilo de vida.

Los siete factores del estilo de vida que se vincularon con tasas más bajas de depresión fueron los siguientes:

- Limitar el consumo de alcohol
- Mantener una dieta saludable
- Realizar actividad física con regularidad

- Mantener un horario de sueño saludable
- Evitar fumar
- Minimizar el sedentarismo
- Tener conexiones sociales frecuentes

Adoptar un estilo de vida saludable

Puede reducir su riesgo de depresión y mejorar su salud mental y física modificando su estilo de vida. Esto puede incluir comer una dieta rica en proteínas magras y verduras, reducir el consumo de alcohol y realizar 60 minutos de actividad física todos los días.

Además, puede fomentar hábitos de sueño saludables acostándose y despertándose a la misma hora todos los días, evitando la cafeína y la nicotina antes de acostarse, guardando su tecnología antes de acostarse y asegurándose de tener un lugar oscuro y tranquilo para descansar.

Conclusión

Como lo demuestra el estudio mencionado anteriormente, puede reducir su riesgo de depresión y mejorar su salud mental con opciones de estilo de vida saludables, como dormir lo suficiente y comer alimentos nutritivos.

Estrés en navidad: viajes

La temporada navideña es la época más congestionada del año en lo que respecta a viajes de larga distancia. Los vuelos están sobrevendidos y las carreteras atestadas; lo que puede sumar estrés a esta época.

Para evitar que las preocupaciones del viaje arruinen sus planes navideños, aprenda a reducir su estrés al planificar por adelantado. Para comenzar, intente aplicar algunos de estos consejos; pueden ayudarlo a mantener el control durante el viaje.

Si está por volar:

- No se demore. Haga sus reservas con mucha anticipación para asegurarse de tener diferentes horarios de vuelo, precios y asientos para elegir.
- Viaje los días de baja demanda y durante las primeras horas de la mañana, siempre que sea posible. Los aeropuertos tienden a estar menos atestados en esos momentos, lo que puede facilitar la realización de otra reserva en caso que se cancele su vuelo.
- Antes de salir hacia el aeropuerto, llame o verifique en Internet para confirmar que el vuelo partirá puntualmente.
- Si es posible, regístrese para su vuelo por Internet a fin de evitar una cola extra en el aeropuerto.

- Manténgase hidratado. Beber agua con frecuencia para evitar el jet lag.
- Evite enviar equipaje a la bodega, pero si debe hacerlo, mantenga los medicamentos recetados, anteojos y otros productos básicos que necesite durante la noche en su bolso de mano en caso que se pierda su equipaje.
- Combata el aburrimiento. Empaque actividades para ayudar a pasar el tiempo, especialmente si viaja con niños.

Si va a conducir:

- Esté preparado. Haga que un mecánico revise su vehículo antes del viaje. Asegúrese también de llevar insumos de emergencia y primeros auxilios en caso que sufra alguna avería.
- Diagrame su ruta antes de partir, y lleve un mapa. Asegúrese de que su teléfono está completamente cargada si usted planea en usar smartphone mapas.
- Intente conducir durante horas no pico para evitar el tráfico intenso.
- Tome un descanso. Descanse cada dos horas y limite el tiempo de conducción a ocho horas por día. Deténgase en áreas de descanso para caminar y realizar estiramientos. Deténgase con más frecuencia si viaja con niños pequeños.
- Olvídense de la cafeína. Beba abundante agua e ingiera comidas balanceadas. Beber cafeína puede generarle mucho cansancio pocas horas después.

¿SALA DE EMERGENCIAS O ATENCIÓN DE URGENCIAS?



Ante una enfermedad o lesión repentinamente, tomar una decisión informada acerca de dónde buscar atención médica es crucial para su bienestar personal y financiero. Tomar la decisión equivocada puede demorar el tratamiento médico y costar cientos de dólares, si no miles. De hecho, la Universidad de Harvard informó que el 62 % de las personas que caen en quiebra lo hacen debido a sus gastos médicos, lo que convierte a las deudas por atención de salud en la principal causa de quiebras en los Estados Unidos.

Si de repente se enferma o se lesiona, ¿cómo puede determinar qué centro de atención de salud es el más apropiado para recibir tratamiento?



Sala de emergencias

Vs.



Atención de urgencias

La **sala de emergencias** está equipada para tratar lesiones y enfermedades potencialmente mortales, así como otras afecciones graves. Los pacientes reciben atención médica según la gravedad de su situación en relación con los demás pacientes.

Debe ir a la sala de emergencias más cercana si sufre alguna de las siguientes lesiones o afecciones:

- Fracturas abiertas
- Heridas profundas de arma blanca o arma de fuego
- Quemaduras de moderadas a severas
- Envenenamiento comprobado o presunto
- Pérdida del conocimiento o convulsiones
- Lesiones graves en la cabeza, cuello o espalda
- Dolor abdominal severo
- Dolor intenso de pecho o dificultad para respirar
- Síntomas de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular
- Sentimientos suicidas u homicidas
- Hemorragia incontrolable

Los centros de **atención de urgencias** no están equipados para tratar lesiones, enfermedades o afecciones potencialmente mortales. Esos centros están diseñados para ocuparse de afecciones en las que demorar el tratamiento podría causar problemas o molestias graves.

Algunos ejemplos de afecciones que requieren la visita a un centro de atención de urgencias incluyen:

- Hemorragias controladas o cortes que requieran puntos
- Servicios de diagnóstico (rayos X, análisis de laboratorio)
- Otitis
- Fiebre alta o gripe
- Fracturas menores (p. ej., dedos del pie o de la mano)
- Dolor de garganta intenso o tos fuerte
- Esguinces o torceduras
- Erupciones e infecciones cutáneas
- Infecciones del tracto urinario
- Vómitos, diarrea o deshidratación

Elegir el lugar apropiado de atención no solo le asegura que recibirá atención médica de manera rápida y adecuada, sino que además ayudará a reducir cualquier gasto innecesario. A pesar de que los centros de atención de urgencias suelen ser más efectivos en cuanto a los costos, no son un sustituto de la atención de emergencia.

