



ENERO DE 2022

El bienestar importa

Buena salud

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Cuide su salud mental

Los meses de invierno pueden ser desafiantes para muchos y pueden afectar la salud mental. Los días más cortos y las temperaturas más bajas pueden hacer que usted pase más tiempo dentro o que reciba menos luz natural. Mientras continúa la pandemia, puede que este momento del año le resulte aún más triste.

Depresión de invierno Los expertos en salud llaman “depresión de invierno” a esta tristeza estacional. Algunas personas incluso pueden desarrollar un trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), un tipo de depresión más grave que está relacionado con la disminución de las horas de luz. Sin embargo, el invierno es un buen momento para desarrollar hábitos de cuidado personal para estimular la salud mental para los meses venideros. Pruebe las siguientes tácticas:

- Salga para recibir algo de luz solar natural. Además de que la naturaleza puede ayudar a relajar la mente, el aire fresco es revitalizante.
- Mantenga su rutina de entrenamiento, ya que el ejercicio

puede mejorar su estado de ánimo. Tampoco es necesario que sea un entrenamiento formal; 15 minutos de movimiento diario ya son útiles.

- Haga una lista de tareas de invierno para tener actividades divertidas durante la temporada. Esto puede ayudar a cambiar el pensamiento negativo en positivo.



- Manténgase comunicado con familiares y amigos, aunque sea de manera virtual. Es esencial que se rodee de personas que lo apoyen e inspiren.

Todas las personas tienen episodios de tristeza, pero por lo general son temporarios. Si su estado de ánimo

permanece al punto de interferir con las actividades de la vida diaria, hable de esto con su médico.

Depresión La depresión es una enfermedad común pero grave. No existe una única causa de la depresión, sino que puede que esta sea el resultado de un conjunto de factores ambientales, bioquímicos, genéticos y psicológicos. No todos tienen los mismos síntomas; estos pueden incluir los siguientes:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”;
- sentimientos de culpa, sentir que uno no vale nada o desesperanza;
- irritabilidad, inquietud o fatiga;
- pérdida de interés en actividades que solían ser placenteras;
- un cambio drástico en el apetito;
- insomnio;
- pensamientos suicidas.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico. La depresión es un trastorno tratable.

Tome mejores decisiones de atención médica

Con el comienzo del nuevo año, este es el momento de volver a enfocarse en la salud. Un paso importante en este proceso es establecer una relación constante y de confianza con sus proveedores de atención médica, en particular con su médico principal. Los estudios de investigación muestran que los pacientes que tienen una buena relación con sus médicos reciben una mejor atención y están más contentos con el tratamiento que reciben. Estos pacientes se sienten empoderados para comunicarse abierta y efectivamente, lo que tiene como consecuencia elecciones de atención médica colaborativas e informadas.

Asegúrese de que el médico que usted elija tenga cobertura en su plan y que atienda a pacientes nuevos. Haga las preguntas relevantes para determinar si el médico se ajusta a sus necesidades, como cuál es el tiempo de espera promedio para las citas o si se especializa en alguna enfermedad en particular. De ser necesario, pida hablar directamente con el médico por teléfono o en persona. Tómese el tiempo que necesite para elegir un médico y visítelo al menos una vez al año, según corresponda, para construir y mantener una buena relación.

Sobre todo, es importante que tenga una participación activa en su atención médica. Para tomar mejores decisiones de atención médica, recuerde el acrónimo “**PREPARAR**” cuando analice un problema de salud; postergue las decisiones hasta que encuentre respuestas satisfactorias a estas preguntas:

Procedimiento: ¿Cuál es la forma de proceder sugerida?

Razón: ¿Por qué es necesario tomar acción? ¿Su salud está dañada?

Expectativa: ¿Cuáles son los beneficios esperables del plan de atención sugerido?

Probabilidad: ¿Cuáles son las probabilidades de alcanzar esos beneficios?

Alternativas: ¿Cuáles son las otras opciones disponibles?

Riesgos: ¿Qué problemas podrían ocurrir?

Abono: ¿Cuáles son los costos?

Resolución: ¿Cuenta con información suficiente para tomar una decisión?



Saludable y nutritivo

Reduzca el consumo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol produce 1 de cada 10 muertes de adultos activos cada año, según los CDC. El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que incrementan el riesgo de lesiones, accidentes vehiculares e intoxicación por ingesta de alcohol, además de problemas graves de salud a largo plazo, como enfermedad hepática, hipertensión, accidente cerebrovascular, cáncer o depresión.

Existen beneficios para la salud evidentes si reduce lo que bebe: es posible que tenga mayor energía, mejor calidad de sueño, mejor salud mental, un sistema inmunitario estimulado y un aspecto más saludable. Luego de analizar los riesgos y beneficios del alcohol, es posible que considere reducir el consumo. Intente realizar lo siguiente:

- Mida la ingesta: sea consciente de la cantidad.
- Establezca un límite: beba con moderación.
- Opte por alternativas sin alcohol: cócteles sin alcohol, aguas gasificadas o jugos.
- Aprenda a decir “no”: ¡rechace amablemente!.
- Intente pasar un mes sin beber (alcohol): El reto “Enero seco” se está volviendo popular; intente pasar un mes sin alcohol.

Si a usted o a un ser querido le preocupa el consumo de alcohol, consulte con un médico o con la línea de asistencia nacional *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) al 800-662-HELP (4357).