



ENERO DE 2023

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar

Iniciar una rutina de entrenamiento realista

El ejercicio regular es una excelente manera de cuidar el cuerpo. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU. recomienda que los adultos realicen actividades aeróbicas de intensidad moderada durante al menos 150 minutos por semana y actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana. El año nuevo es un buen momento para comenzar una nueva rutina de ejercicios para mejorar su estado de salud general.

Muchos adultos mencionan sus horarios ocupados como la razón que les impide hacer ejercicio regularmente. Sin embargo, hacer suficiente ejercicio a menudo se reduce a priorizar el movimiento y ser creativo con la planificación. Considere estos consejos para comenzar una rutina realista:

Comience con sensatez.

Comience con sesiones cortas y aumente el tiempo y la dificultad. Si se excede, puede experimentar dolor muscular y abandonar.

Tan solo 20 minutos de ejercicio por día bastan para mejorar en gran medida su condición física.

Pruebe con ejercicios de 5 minutos durante el día para alcanzar el objetivo de 20 minutos por día. Los ejercicios simples suman rápidamente:

- ✓ Estacione lejos del trabajo para caminar más.
- ✓ Use las escaleras siempre que sea posible.
- ✓ Camine durante su recreo en lugar de permanecer sentado.
- ✓ Eleve las piernas y manténgalas durante 30 segundos mientras esté sentado.
- ✓ Apriete una pelota para el estrés.
- ✓ Estírese para que circule la sangre y, así, evitar el cansancio muscular.



Elija un entrenamiento divertido.

Encuentre una actividad que le guste o que haga bien, e incorpórela a su rutina. Es más probable que continúe con los entrenamientos si se divierte.

Muévase cuando su energía

esté en el nivel más alto. Es posible que vea los mejores resultados al hacer ejercicio durante las horas en que alcanza su pico de energía. A algunas personas también les gusta hacer ejercicio por la mañana antes de que surjan otras cosas durante el día.

Programa los entrenamientos.

Poner los entrenamientos en su calendario puede ayudarlo a comprometerse con una rutina. Si necesita cambiar el entrenamiento programado, reprogramelo en su calendario inmediatamente.

Mantenga la motivación. Una vez que comience, necesita mantener la motivación.

Considere hacer ejercicios con un amigo o un entrenador personal para ayudarlo a mantener el compromiso. Recuerde que no notará cambios físicos inmediatos en el cuerpo, pero pronto se verá y sentirá y mejor.

Antes de comenzar con los ejercicios, consulte a su médico para realizarse un control, sobre todo si tiene problemas de salud.

Enero es el mes nacional de la donación de sangre

El invierno es uno de los momentos más desafiantes del año para recolectar suficientes productos hemoderivados y donaciones de sangre para satisfacer las necesidades de los pacientes. Es por eso que el Mes Nacional del Donante de Sangre se celebra todos los años en enero.

El evento nacional de salud de este año se produce cuando el suministro de sangre del país ha disminuido a niveles preocupantes y podría retrasar las transfusiones esenciales de sangre y plaquetas. Se necesitan donantes de todos los tipos de sangre, especialmente sangre de tipo O, para administrar sangre o plaquetas para ayudar a satisfacer las demandas diarias de los hospitales.

Es vital tener mucha sangre almacenada para satisfacer la demanda. Se necesita sangre para cirugías, lesiones traumáticas, tratamiento del cáncer y enfermedades crónicas. A diario, se requieren aproximadamente 29,000 unidades de glóbulos rojos, 5,000 unidades de plaquetas y 6,500 unidades de plasma. La sangre y las plaquetas no pueden fabricarse sintéticamente, lo que hace que las donaciones voluntarias sean necesarias.

Este mes, decida ser un donante de sangre y considere los siguientes beneficios para la salud al donar sangre regularmente:

- **Se detectan problemas de salud:** se analiza la sangre donada para determinar si se encontraron irregularidades. También debe someterse a un examen médico rápido antes de donar sangre.
- **Se reducen los riesgos de padecer enfermedades cardíacas:** la donación puede ayudar a eliminar cualquier acumulación excesiva de hierro en sangre, lo que reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- **Se queman calorías:** en el proceso de donación de sangre puede quemar hasta 650 calorías.
- **Se fortalece la salud mental:** no solo se obtienen beneficios físicos al donar, sino que también al ofrecerse como voluntario para ayudar a otros puede liberar dopamina y ayudar a combatir la depresión y aumentar su confianza.

Antes de tomar la decisión y comprometerse a ser un donante de sangre regular, verifique si cumple con los [requisitos](#) de la Cruz Roja Americana para donar sangre de manera segura.



Saludable y nutritive

¿Tiene un alto nivel de colesterol en la sangre?

El colesterol alto es el principal riesgo de enfermedades cardíacas y la principal causa de muerte entre las mujeres y los hombres en los Estados Unidos.

Muchos adultos tienen niveles de colesterol en la sangre que son altos o casi altos. Sin embargo, la detección puede identificar el colesterol alto, por lo que las personas pueden buscar tratamiento para reducir el riesgo de enfermedad.

Si tiene colesterol alto:

- Hable con su médico acerca de un plan de tratamiento para reducir el colesterol. Esto incluye realizar cambios en el estilo de vida y, posiblemente, tomar medicamentos.
- Con la orientación de su médico, adopte comportamientos y hábitos más saludables para reducir el riesgo de enfermedades. Estos incluyen lograr y mantener un peso saludable, aumentar la actividad física, comer de forma nutritiva, eliminar el uso de tabaco y reducir la presión arterial.

Evite el colesterol alto al adoptar hábitos saludables ahora mismo, incluidos comer bien, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y mantener un peso saludable.