

El bienestar importa

MARZO 2024

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



Reconocer los síntomas del TDAH en adultos

Una nueva investigación de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. muestra que las recetas de medicamentos utilizados para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) aumentaron durante la pandemia de COVID-19, sobre todo entre las mujeres y los pacientes de 20 a 39 años. Los investigadores anotaron que los motivos del aumento no son obvios, pero podrían incluir el estrés relacionado con la pandemia, el reconocimiento de casos no diagnosticados, la prescripción excesiva y la comercialización en línea de medicamentos. Las redes sociales también pueden haber permitido que más personas reconozcan que tenían síntomas de TDAH no tratados y reciban ayuda profesional.

A menudo se piensa que el TDAH es una afección presente durante la infancia, pero también puede afectar a los adultos; La afección se manifiesta de manera diferente a la de los niños. Además, los síntomas del TDAH pueden volverse más graves a medida que aumentan las demandas de la edad adulta. La falta de atención y la distracción son rasgos distintivos del TDAH, pero los adultos específicamente pueden

experimentar los siguientes síntomas:

- Incapacidad para concentrarse en una tarea durante un período prolongado
- Incapacidad para iniciar o llevar a cabo proyectos que requieren planificación
- Dificultad con la gestión del tiempo o la organización
- Soñar despierto en exceso
- Interrumpir a los demás
- Incapacidad para prestar atención durante la conversación
- Dificultad para administrar las finanzas o los gastos

Los síntomas del TDAH pueden causar dificultades en el trabajo, en el hogar o en las relaciones. Además, ten en cuenta que estos síntomas pueden variar. Al igual que otras afecciones de salud mental, el TDAH no es permanente y puede manifestarse de diferentes maneras a lo largo del ciclo de vida.

Cuando no se tratan, los síntomas del TDAH pueden ser perturbadores y potencialmente conducir a la depresión, la ansiedad y los problemas de abuso de sustancias. Si experimentas síntomas de TDAH, es imperativo recibir un diagnóstico profesional, así que comunícate con un médico para analizar los síntomas y el tratamiento.

La comida y su estado

A medida que la investigación revela más sobre la conexión mente-cuerpo, se hace evidente que la comida juega un papel fundamental en la influencia del estado de ánimo y el bienestar mental general. Una dieta saludable y bien balanceada puede ayudar a las personas a pensar con claridad y estar más alerta. También puede mejorar la concentración y la capacidad de atención. El vínculo entre la dieta y las emociones proviene de la estrecha relación entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, a menudo llamado el "segundo cerebro".

El cerebro depende de un delicado equilibrio de neurotransmisores, sustancias químicas que transmiten señales entre las células nerviosas, para regular el estado de ánimo y las emociones. Ciertos nutrientes de los alimentos que consumes juegan un papel crucial en la síntesis y función de estos neurotransmisores.

Comer bien para la salud mental

Una encuesta de la Asociación Americana de Psiquiatría reveló que 4 de cada 5 adultos estarían dispuestos a cambiar su dieta de una manera que tenga un impacto positivo en la salud mental. Ciertos alimentos pueden mejorar la salud general del cerebro y ciertos

tipos de trastornos del estado de ánimo. Considere la posibilidad de incorporar los siguientes alimentos en su dieta diaria:

- **Alimentos con ácidos grasos omega-3** (por ejemplo, salmón, semillas de lino, semillas de chía, nueces y aguacate)
- **Alimentos fermentados** (por ejemplo, kimchi, miso, tempeh, kombucha, kéfir y yogur)
- **Alimentos ricos en magnesio** (por ejemplo, semillas de cacao, almendras, anacardos, verduras de hoja verde oscura y plátanos)
- **Bayas** (por ejemplo, frambuesas y arándanos)
- **Espicias** (por ejemplo, azafrán, cúrcuma y jengibre)

Al tomar decisiones conscientes e incorporar alimentos ricos en nutrientes en su dieta, puede influir positivamente en el delicado equilibrio de los neurotransmisores en su cerebro. Si bien ningún alimento por sí solo puede garantizar la felicidad, adoptar una dieta equilibrada y variada puede contribuir a un impacto positivo general en su estado de ánimo y salud mental y emocional.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, por lo que es un buen momento para evaluar su dieta y asegurarse de que está sirviendo bien a su cuerpo y mente.

ELIJA UNA OPCIÓN SALUDABLE PARA EL DESAYUNO



Rosca con queso crema

Para quemar las calorías de una rosca simple con queso crema, tendría que caminar durante una hora y 23 minutos a una velocidad promedio de 4 mph.

450 Calorías



Yogur natural de bajo contenido graso con frutas

Puede agregar una variedad de frutas frescas al yogur natural. Las calorías de este desayuno se pueden quemar en una caminata de 30 minutos.

160 Calorías

