



MAYO DE 2021

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Manténgase saludable

Avanzar hacia el bienestar

Esta pandemia generó dificultades en la vida social. Mientras lentamente volvemos a las actividades normales, recuerde que el bienestar social tiene impacto en la salud mental. Haga un esfuerzo por permanecer socializando con su familia, sus amigos y su comunidad.

Por qué es importante

La interacción social es la sensación de cercanía y vinculación con una comunidad. Cada interacción tiene un impacto duradero en nuestra salud física y mental; por eso, es muy importante enfocarse en la interacción para ofrecer apoyo tanto a nivel personal como para otros miembros de su red.

Las investigaciones muestran que las personas que participan en actividades sociales significativas y productivas suelen vivir más, tienen una motivación para el futuro y mantienen un mejor estado de ánimo. Además, la interacción social tiene los siguientes beneficios sobre la salud:

- Refuerza el sistema inmunológico
- Aumenta la sensación de felicidad

- Mejora la memoria y las habilidades cognitivas
- Motiva el cuidado personal
- Reduce los niveles de estrés

Incluso las interacciones virtuales ayudan a reducir el estrés, reducen el sufrimiento y promueven el bienestar general.



No importa si usted es una persona introvertida o extrovertida; todos necesitamos el contacto social para mantener un buen estado de salud físico y mental.

Cómo permanecer interactuando

Genere formas de interactuar y volver a interactuar con las personas que conoce:

- Use distintas tecnologías. Permanezca interactuando con sus amistades y seres queridos personalmente y por medio de videollamadas, redes sociales y llamadas telefónicas.

- Nunca deje de aprender. Asista a eventos o clases virtuales o presenciales para seguir aprendiendo y conocer gente nueva.
- Permanezca en movimiento. Hacer ejercicio físico puede hacerlo sentir lleno de energía y menos estresado. ¡Qué hacer ejercicio se vuelva un objetivo de cada día!
- Haga un voluntariado. Si está sano y es capaz, colabore con organizaciones sin fines de lucro, bancos de alimentos o done sangre. Considere ayudar a quienes viven solos o a adultos mayores que necesitan asistencia adicional.
- Vuélvase ecológico. Rodearse de productos y procesos compatibles con el planeta Tierra minimiza el impacto negativo que usted tiene sobre el mundo y su cuerpo.
- Invente maneras divertidas para interactuar con sus familiares: intente cocinar, hornear, jugar juegos o armar rompecabezas.

Si se siente aislado o preocupado por su estado de ánimo, comuníquese con su médico o profesional de salud mental.

Día Mundial Sin Tabaco

Según la American Lung Association, el tabaquismo causa más de 480,000 muertes cada año. Los datos más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) indican una disminución de los adultos fumadores en los EE. UU., pero aproximadamente 34 millones de personas aún fuman cigarrillos.

La epidemia de tabaco está tan generalizada que la OMS respalda el Día Mundial Sin Tabaco, que se celebra anualmente el 31 de mayo. En honor al Día Mundial Sin Tabaco de este año, tómese un momento para conocer los beneficios de dejar de fumar, y cómo usted o un ser querido puede comenzar a dejar este hábito.

Más de 16 millones de estadounidenses padecen una enfermedad relacionada con el tabaco, como cáncer, enfermedades cardíacas o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Considerando todos los riesgos de salud asociados con el tabaco, es importante terminar con este hábito de manera definitiva. Algunas recomendaciones para comenzar a dejar de fumar son las siguientes:

- Piense cuándo fuma y por qué lo hace; registre los momentos en los cuales enciende cigarrillos y cómo se siente al hacerlo. Identificar sus desencadenantes puede ayudarlo a prepararse para dejar de fumar.
- Para mantenerse motivado, piense en los numerosos beneficios de dejar de fumar; por ejemplo, ampliar su esperanza de vida, ahorrar más dinero y sentirse más saludable en general.
- Planifique con anticipación las ansias de fumar, con el fin de mantener el rumbo. Algunas estrategias comunes para controlar la ansiedad incluyen masticar goma de mascar, un refrigerio saludable o dar un paseo cuando sienta deseos de fumar.
- Asegúrese de compartir sus planes con sus seres queridos para que puedan ayudarlo y hacer que se comprometa.

Nunca es demasiado tarde para empezar a dejar de fumar. Hable con su médico hoy mismo a fin de elaborar una estrategia para dejar de fumar que sea adecuada para usted.



Saludable y nutritivo

Los sustitutos del azúcar y usted

A simple vista, los edulcorantes artificiales parecen ser alternativas inofensivas y atractivas para reemplazar el azúcar común. Los sustitutos del azúcar ofrecen un sabor dulce, sin las calorías o los carbohidratos que acompañan al azúcar y a otros edulcorantes. La Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) ha aprobado el uso de acesulfamo-K (Sunett®), aspartamo (Equal®), neotame, sacarina (Sweet'N Low®), sucralosa (Splenda®) y estevia.

A pesar de esta aprobación, algunos expertos en salud desaconsejan el uso de los sustitutos del azúcar. Tenga en cuenta los siguientes consejos para garantizar un consumo seguro:

- Lea siempre la información nutricional de los alimentos y las bebidas para saber qué sustituto se utiliza y cuánto.
- Revise, en el sitio web de la FDA, las pautas de ingesta diaria aceptable para cada sustituto del azúcar aprobado.
- Tenga en cuenta que si un producto contiene un sustituto del azúcar, eso no significa necesariamente que no contiene calorías o que es saludable.