



MAY 2022

# El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

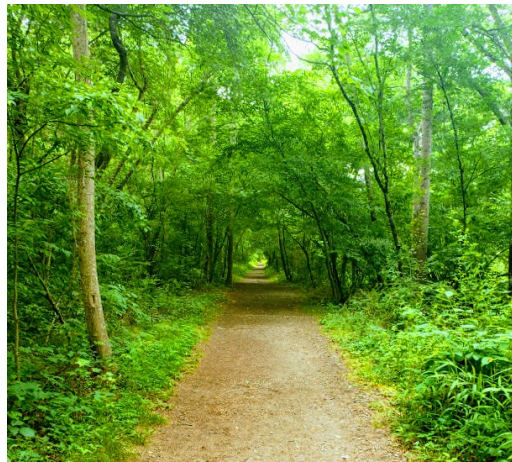
## Elevando la Resiliencia Psicológica

La resiliencia psicológica se refiere a la capacidad de soportar o adaptarse mentalmente a la incertidumbre y la adversidad. Desarrollar resiliencia ante los cambios y desafíos inevitables de la vida puede ayudarlo a sobrellevar y manejar los factores estresantes. La resiliencia también puede ayudar a protegerlo de diversos síntomas de salud mental.

A medida que la pandemia avanza hacia el tercer año, los profesionales de la salud notan que el estrés y la ansiedad se convierten en mayores preocupaciones de salud mental. El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra anualmente en mayo, es un excelente momento para controlar sus sentimientos y pensamientos.

La resiliencia no se desarrolla de la noche a la mañana; se construye con el tiempo y se moldea mediante experiencias personales. Al igual que con el desarrollo muscular, elevar su resiliencia psicológica requiere tiempo y compromiso. Tenga en cuenta las siguientes estrategias:

- **Adopte un estilo de vida saludable.** Para mantener su bienestar físico con un enfoque holístico, debe priorizar el sueño, comer sano, mantenerse hidratado y realizar actividad física con regularidad.



- **Cuídese.** Adquiera el hábito de cuidarse y realizar actividades que lo hagan feliz. Es importante que usted sea su prioridad ahora más que nunca.
- **Mantenga una perspectiva optimista.** Puede ser beneficioso ajustar su proceso de pensamiento y reformular cualquier pensamiento negativo. Reconozca sus pensamientos negativos; cuando los dice en voz alta, pueden perder su poder.

- **Conozca sus beneficios como empleado.** Su empleador puede ofrecer apoyo y recursos para el bienestar mental, así que verifique lo que está disponible en su plan.

Haga de su resiliencia psicológica una prioridad este mes. Si hace algo, concéntrese en hacer al menos una cosa por usted mismo todos los días que apoye su bienestar general.

Si tiene inquietudes, comuníquese con un profesional de la salud mental o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

La resiliencia psicológica puede ayudar a estabilizar positivamente la salud mental durante la pandemia de COVID-19.



(Substance Abuse and Mental Health Services Administration) llamando al 800-662-HELP (4357).

## Proteja su visión

Si sus ojos se sienten sanos, es fácil suponer que están sanos. Sin embargo, muchas enfermedades oculares no tienen signos de advertencia. Además, su riesgo de padecer algunas enfermedades oculares aumenta con la edad. Afortunadamente, la detección temprana y el tratamiento oportuno pueden ser exitosos y rentables a largo plazo. Estas son formas prácticas en las que puede proteger su visión:

- **Realícese un examen regular.** Los exámenes de la vista completos consisten en pruebas diseñadas para evaluar la visión y verificar si hay enfermedades oculares.
- **Use gafas de protección.** Cuando practique deportes o realice una tarea que requiera el uso de gafas, use lentes o gafas de protección para evitar lesiones en los ojos.
- **Póngase sus gafas de sol.** Usar gafas de sol protege la vista de los rayos solares dañinos. ¡No olvide ponérselas mientras permanece al aire libre!
- **No fume.** Fumar puede contribuir a una gran cantidad de enfermedades oculares irreversibles, de manera que deje de fumar o evite el hábito para proteger sus ojos.
- **Descanse la vista.** Mirar fijamente la pantalla de una computadora durante mucho tiempo puede causar cansancio ocular acompañado de dolor. Siempre que sea posible, intente dejar de mirar la pantalla por un intervalo breve, o considere el uso de gafas con filtro de luz azul.

Si tiene inquietudes sobre su visión, hable con un profesional de atención oftalmológica.

### 10 alimentos que estimulan la salud ocular



Brócoli



Coles de Bruselas



Verduras de hojas verde oscuro



Huevos



Carnes magras y de ave



Pimientos rojos



Salmón



Calabaza



Batatas



Semillas de girasol



## Saludable y nutritivo

### Mes de acción contra las alergias alimentarias

Las alergias alimentarias se presentan cuando el sistema inmunológico de una persona identifica erróneamente un alimento como perjudicial y crea anticuerpos específicos para combatir ese alimento. Posteriormente, la siguiente vez que se ingiere ese alimento específico, se liberan grandes cantidades de sustancias químicas como protección para el cuerpo. Estas sustancias químicas ocasionan los síntomas de las alergias. Las investigaciones sugieren que el 90 % de las reacciones alérgicas son causadas por los siguientes alimentos: leche, huevos, maníes, frutos secos, nueces, castaña de cajú, almendras, pescado, mariscos, soja y trigo.

Los síntomas de la alergia alimentaria por lo general se presentan en minutos o hasta dos horas después de ingerir el alimento que causa la alergia. Los síntomas típicos de la alergia alimentaria son:

- Hormigueo en la boca.
- Inflamación de los labios, la lengua y la garganta.
- Comezón, urticaria y erupción cutánea en todo el cuerpo.
- Cólicos, diarrea o vómitos.
- Sibilancias y dificultad para respirar.

En la actualidad, no existen medicamentos que curen las alergias alimentarias. Sin embargo, afortunadamente, una vez que identifique qué alimentos provocan sus alergias puede evitarlos y prevenir una reacción alérgica. No obstante, en el caso de la anafilaxia o de una reacción alérgica repentina y severa, debe administrarse epinefrina lo antes posible.