



MAYO DE 2023

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar

Elevar su resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica es 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. También puede ayudar a protegerlo de diversos síntomas de salud mental. Los profesionales de la salud están observando que el estrés y la ansiedad se desarrollan a un ritmo rápido, y como mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, ahora es un buen 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 compromiso. Tenga en cuenta las siguientes estrategias:

Adopte un estilo de vida saludable.

Para un enfoque holístico para

mantener su bienestar físico, debe priorizar el sueño, comer sano, mantenerse hidratado y realizar actividad física con regularidad.

Cuide de sí mismo.

El cuidado personal es la práctica de participar intencionadamente en actividades que tienen un impacto positivo en el bienestar mental, físico y emocional. Esta práctica tiene una correlación directa con la



salud mental. Adquiera el hábito de cuidarse y realizar actividades que le hagan feliz. Con el aumento de los problemas de salud mental, es importante priorizarse ahora más que nunca.

Mantenga una perspectiva optimista.

Puede ser beneficioso ajustar su proceso de pensamiento y reformular cualquier pensamiento

negativo. Hágase cargo de sus pensamientos negativos; pueden perder su poder, cuando los dice en voz alta.

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 médico.

Haga de su resiliencia psicológica una prioridad este mes. Una buena forma de empezar es concentrarse 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 o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) llamando al 800-662-HELP (4357).

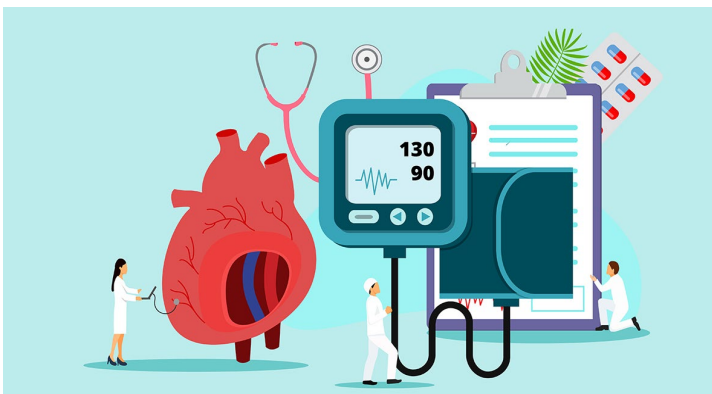
¿Tiene Presión Arterial Elevada?

La presión arterial alta puede producir enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular, enfermedades renales, ceguera e incluso la muerte. Afortunadamente, la presión arterial elevada se identifica fácilmente a través de exámenes, y es relativamente fácil de tratar.

Los expertos recomiendan que los **adultos mayores de 18 años** se realicen exámenes periódicos para saber si tienen presión arterial alta. Si no se ha realizado pruebas últimamente, hable con su médico al respecto. Si tiene presión arterial alta:

- Asegúrese de consultar a su médico para desarrollar un plan de tratamiento. No abordar la presión arterial alta puede producir los problemas de salud graves mencionados.
- Si su médico le receta medicamentos, tómelos según sus instrucciones.
- Realice cambios en su estilo de vida, como comer de forma más saludable, realizar actividad física, reducir el estrés y dejar de fumar. Desarrollar estos hábitos saludables puede ayudarlo a reducir la presión arterial elevada.

Aun si no tiene presión arterial elevada ahora, es importante que continúe realizándose exámenes periódicamente y que se esfuerce por **reducir sus factores de riesgo**. Esto implica comer alimentos nutritivos, realizar actividad física regular, reducir el nivel de estrés y dejar de fumar.



Saludable y nutritivo

Mitos y verdades sobre los alimentos

LA SEGUNDA PARTE

La segunda parte de esta serie responde más preguntas que pueda tener con respecto a ciertos alimentos.

¿Comer carne asada puede provocar cáncer?

El Instituto Nacional del Cáncer establece que al cocinar la carne a temperaturas muy altas se generan sustancias químicas, llamadas aminos heterocíclicos o HCA, que no se encuentran de otro modo en carnes crudas. Consumir carne asada de vez en cuando es bueno. No obstante, el consumo excesivo de carne asada a temperaturas muy altas parece incrementar el riesgo de desarrollar cáncer, lo que explica por qué los expertos recomiendan que la carne debe cocinarse a temperaturas bajas durante períodos de tiempo más prolongados. Además, un estudio ha demostrado que colocar la carne en el microondas antes de asarla disminuye el riesgo de generar HCA.

¿Cuál es la mejor opción: la margarina o la manteca?

La manteca contiene muchas grasas saturadas y colesterol, pero la margarina a menudo contiene grasas trans (pero también existen productos que contienen margarina sin grasas trans). A pesar de que ninguna de las dos es ideal, generalmente es preferible optar por la margarina. Esto se debe a que usted debe poder identificar qué productos que contienen margarina tienen la menor cantidad de grasas trans. Según la Cleveland Clinic, cuanto más tiempo se mantenga la margarina a temperatura ambiente, mayores serán las grasas trans que tendrá; por ejemplo, la margarina en barra contiene más grasas trans que la blanda.