

El bienestar importa

NOVIEMBRE 2023

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP



El vínculo entre salud y felicidad

La felicidad es una emoción positiva que puede incluir sentimientos de alegría, satisfacción, alegría y bienestar. Muchos estadounidenses desean vidas felices y satisfactorias. Sin embargo, la felicidad no es un sentimiento aislado. Es complejo y está conectado con su salud física y mental en general.

Felicidad y salud física

Un estudio publicado en el Psychological Science Journal encontró un vínculo entre la felicidad y la salud física. Cuando su cuerpo está sano, sirve como base para que la felicidad prospere. El ejercicio, la dieta y el sueño juegan un papel vital para facilitar la salud y la felicidad.

El cuerpo libera sustancias químicas naturales para sentirse bien conocidas como endorfinas durante la actividad física. Esto puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. La actividad física también mejora la salud cardiovascular y aumenta los niveles de energía.

Una dieta equilibrada de proteínas magras, frutas y verduras frescas, granos enteros y grasas saludables puede apoyar la mejora de la

función cognitiva, la estabilidad emocional y el bienestar general.

El sueño es otro factor que afecta la salud y la felicidad. Los estudios demuestran que la calidad del sueño puede mejorar el enfoque, la salud mental, el rendimiento cognitivo y la resiliencia emocional.

Felicidad y salud mental

Salud mental juega un papel crítico en el bienestar general y la felicidad. Abarca su estado emocional, psicológico y social. Una salud mental fuerte permite que florezca la felicidad.

Las relaciones saludables son cruciales para el bienestar mental. Las amistades de apoyo y las interacciones sociales positivas pueden fomentar un sentido de pertenencia y contribuir a la felicidad.

La orientación profesional también puede ayudarlo a mantener una salud mental positiva. Los profesionales de la salud mental pueden proporcionar herramientas y apoyo para superar los desafíos. También pueden ayudarlo a identificar y abordar cualquier condición de salud mental subyacente que pueda contribuir a su felicidad a largo plazo.

Los beneficios de la meditación para la ansiedad

Según la Asociación de Ansiedad y Depresión de América, la ansiedad afecta al 19% de los adultos estadounidenses cada año, lo que hace que los trastornos de ansiedad sean la enfermedad mental más común en los Estados Unidos.

Se ha demostrado que la meditación ayuda a mejorar las condiciones de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Un estudio reciente publicado por JAMA Psychiatry encontró que la meditación puede ser tan efectiva como la medicación para controlar los síntomas de ansiedad a largo plazo para algunas personas.

¿Cómo ayuda la meditación con la ansiedad?

La meditación implica enfocar tu atención en el presente y reducir el flujo de pensamientos en tu mente. Como resultado, puede ayudarlo a reducir los sentimientos negativos y los síntomas de ansiedad social, así como ayudarlo a aceptar sus pensamientos y sentimientos ansiosos. Los estudios han demostrado que la meditación también puede reducir el estrés crónico, el agotamiento emocional y el insomnio.

Meditación inicial

Si eres nuevo en la meditación, uno de los mejores lugares para comenzar es enfocarte en estar presente en el momento. Puede comenzar enfocándose en su cuerpo o respirando durante 15 minutos a la vez. Prueba esto mientras caminas, comes o te relajas en el sofá.

También puedes probar la meditación mantra, que implica enfocarse en un pensamiento o frase específica. Para hacer esto, encuentra un lugar cómodo para sentarte donde te repetirás tu mantra a ti mismo, redirigiendo tus pensamientos si comienzan a divagar.

La meditación guiada por imágenes es otra buena práctica para las personas que tienen ansiedad. Implica visualizar un lugar, sonido u objeto que encuentres relajante y enfocarte en él mientras tu cuerpo se relaja. Puede considerar usar un video o aplicación de imágenes guiadas para ayudarlo a comenzar.

Conclusión

La ansiedad es extremadamente común en los Estados Unidos. Si sufres de ansiedad o pensamientos ansiosos, la meditación puede ayudar. Pruebe una de las prácticas enumeradas aquí o consulte a un profesional de la salud médica para obtener más información.

Los adultos mayores

tienen alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS

El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus común que afecta los pulmones y las vías respiratorias

Las infecciones por el VRS pueden ser peligrosas para ciertos adultos. Los adultos que tienen el más alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS incluyen:

- Adultos mayores, especialmente los de 65 años de edad o más.
- Adultos con enfermedad cardíaca o pulmonar crónicas.
- Adultos con el sistema inmunitario debilitado

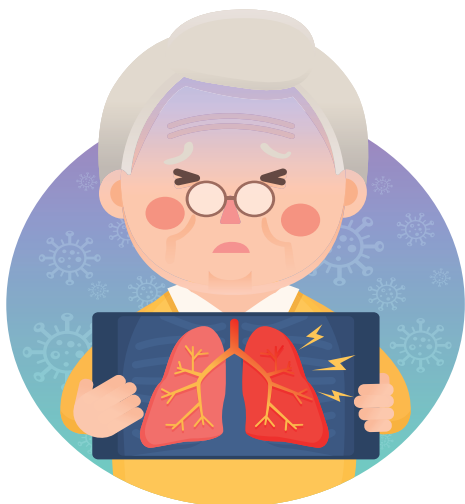
Cada año, en los Estados Unidos, una cifra estimada de 177 000 adultos mayores son hospitalizados y 14 000 de ellos mueren debido a una infección por el VRS.

Infección grave por el VRS

Cuando los adultos mayores contraen una infección por el VRS, generalmente tienen síntomas leves similares a los de un resfriado, como moqueo, dolor de garganta, tos y dolor de cabeza. Pero el VRS a veces puede causar afecciones graves como las siguientes:

- Neumonía (infección de los pulmones).
- Síntomas más graves en las personas con asma.
- Síntomas más graves en las personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (epoc), una afección crónica de los pulmones que hace que sea difícil respirar.
- Insuficiencia cardíaca congestiva (cuando el corazón no puede bombear sangre y oxígeno a los tejidos del cuerpo).

Los adultos mayores que se enfermen gravemente por el VRS puede que necesiten ser hospitalizados. Algunos pueden incluso morir. Los adultos mayores están en mayor riesgo que los adultos jóvenes de presentar complicaciones graves por el VRS porque el sistema inmunitario se debilita cuando envejecemos.



Los científicos están trabajando para elaborar vacunas

Todavía no hay ninguna vacuna que prevenga la infección por el VRS, pero los científicos están trabajando arduamente para crear una. Si le preocupa el riesgo que tiene de contraer el VRS, hable con su médico.



Cómo protegerse y proteger a sus seres queridos

La temporada del VRS se presenta cada año en la mayoría de las regiones de los Estados Unidos durante el otoño, el invierno y la primavera. Si usted tiene un alto riesgo de contraer una infección grave por el VRS o si interactúa con un adulto mayor, debe tomar medidas adicionales para mantenerse sano:

- **Lávese las manos con frecuencia**
Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol. Lavarse las manos lo ayudará a protegerse de los microbios.
- **No se lleve las manos a la cara**
Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos. Los microbios se transmiten de este modo.
- **Evite el contacto cercano con las personas enfermas**
Evite el contacto cercano, como dar besos y compartir vasos o cubiertos con las personas que tengan síntomas similares a los de un resfriado.
- **Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude**
Cúbrase con un pañuelo desechable la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Luego bote el pañuelo a la basura.
- **Limpie y desinfecte las superficies**
Limpie y desinfecte las superficies que las personas toquen frecuentemente, como las manijas de las puertas. Cuando las personas infectadas con el VRS tocan superficies y objetos, pueden dejar allí los microbios. Además, cuando tosen o estornudan, las gotitas que expulsan y que contienen microbios pueden caer en las superficies y objetos.
- **Quédese en la casa si está enfermo**
Si es posible, quédese en la casa y no vaya al trabajo, la escuela ni a lugares públicos cuando esté enfermo. Esto ayudará a proteger a los demás para que no contraigan su enfermedad.

