



OCTUBRE 2022

# El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

## Su viaje de bienestar

# Flexibilidad en la guía de los CDC sobre la pandemia

En agosto, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) publicaron una nueva guía comunitaria sobre el COVID-19 que finaliza o flexibiliza varias recomendaciones clave. La guía actualizada muestra cuánto ha cambiado desde que comenzó la pandemia hace más de dos años. La agencia declaró que casi toda la población de Estados Unidos ha obtenido cierta inmunidad al COVID-19 a través de la vacunación, de una infección previa o ambas.

**Pautas modificadas** Los CDC modificaron algunas recomendaciones vigentes desde los primeros días de la pandemia:

- **Distanciamiento social:** las personas ya no deben mantenerse a menos a 6 pies de distancia de otros para reducir el riesgo de exposición al virus.
- **Cuarentena:** las personas que fueron expuestas al virus ya no necesitan hacer cuarentena en casa, independientemente de su estado de vacunación. Sin embargo, sí deben usar una mascarilla durante 10 días y hacerse la prueba el quinto día.

- **Pruebas:** las pruebas de rutina de personas asintomáticas ya no se recomiendan en la mayoría de los entornos. El rastreo de contactos y las pruebas deben limitarse únicamente a hospitales y ciertas situaciones de vivienda grupal de alto riesgo (por ejemplo, hogares de ancianos y cárceles).



Los CDC continúan recomendando usar mascarilla en ambientes interiores donde la circulación comunitaria de COVID-19 es alta. La agencia también reiteró que, sin importar el estado de vacunación, las personas deben aislarse de los demás cuando tienen COVID-19 y permanecer en casa durante al menos cinco días.

**¿Qué quiere decir esto?** Estos cambios esencialmente trasladan la

responsabilidad de la reducción del riesgo de COVID-19 de las instituciones a los individuos. Por lo tanto, aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta para reducir su riesgo, especialmente durante la próxima temporada de las fiestas:

- **Vacúnese.** Los [CDC](#) recomiendan que todos se mantengan al día con las vacunas y los refuerzos contra el COVID-19. Además, octubre es uno de los mejores meses para vacunarse contra la influenza y protegerse contra varias cepas de la gripe estacional.
- **Quédese en casa si está enfermo.** Es mejor quedarse en casa cuando no se siente bien. Evite el contacto cercano con otras personas que estén enfermas.
- **Hágase la prueba si no está seguro.** Debido a que los síntomas de la gripe y el COVID-19 son similares, es mejor hacerse una prueba para identificar la enfermedad que tiene.
- **Comprenda sus riesgos.** Los CDC tienen información sobre [cómo comprender los riesgos de COVID-19](#) para ayudarlo a tomar las mejores decisiones y mantenerse saludable.

A medida que transitamos por la vida cotidiana con cada vez menos pautas comunitarias, tome precauciones para protegerse a usted mismo y a los demás.

## Planifique ahora y disfrute de sus fiestas sin estrés

Aunque la temporada de festividades a menudo trae alegría y unión, también puede traer estrés a muchas personas. Los factores de estrés más importantes durante la época de las fiestas incluyen controlar el presupuesto, manejar múltiples compromisos y encontrar el regalo perfecto. Afortunadamente, al organizarse y planificar lo que puede hacer con anticipación, usted puede ayudar a reducir el estrés de las fiestas. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Anote todos los compromisos que ya conoce.** ¿Usted está planificando ser el anfitrión de una cena por las fiestas? ¿La escuela de su hijo ofrece un concierto de temporada? Hacer una lista de sus compromisos le ayudará a planificar su tiempo adecuadamente y le ayudará a evitar tenerlos por duplicado.
- **Cree su presupuesto ahora.** Si está estresado por cómo impactarán sus gastos de las festividades una vez que termine la temporada, usted no está solo. Recuerde que la emoción de un regalo es mucho más importante que el costo. Como tal, asegúrese de establecer un presupuesto realista para los regalos y apéguese a él.
- **Comience a comprar con anticipación.** No tema comprar con anticipación. A veces puede conseguir muy buenos precios en regalos incluso antes de que comience la época de las fiestas. Más aún, puede evitar el no poder conseguir el regalo que quiere porque ya se agotó.

Al tener en cuenta estos consejos, conseguirá pasar una temporada de fiestas sin estrés.



## Saludable y nutritivo Una dieta baja en estrés

Aunque el trabajo o la vida familiar pueden ser la fuente principal de estrés, la dieta también puede contribuir al desorden emocional. Según el Consejo de Bienestar de los Estados Unidos (WELCOA), a medida que aumenta el estrés puede ocurrir lo siguiente:

- Disminuye la cantidad de nutrientes en el cuerpo y, en general, no se reponen por hábitos alimenticios que generan estrés.
- Las personas se sienten atraídas por alimentos que promueven una respuesta al estrés para satisfacer una necesidad. Entre estos alimentos se encuentran el azúcar refinado, la harina procesada, la sal y la cafeína que pueden comprometer el sistema inmunológico.

Muchas personas estresadas se alimentan mal porque no tienen tiempo de hallar modos saludables de reponer los nutrientes del cuerpo o se vuelcan a la comida chatarra durante experiencias estresantes.

Para evitar las trampas de los alimentos que contribuyen al estrés, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para alimentarse de manera saludable:

- Mantenga una dieta rica en alimentos multicolores como las verduras.
- Seleccione alimentos con un contenido elevado de antioxidantes como el brócoli, las zanahorias, los granos integrales, la espinaca y toda clase de frutos rojos.
- Beba agua filtrada para mantenerse hidratado.
- Reduzca o elimine el consumo de cafeína
- Consuma diariamente entre 30 y 40 gramos de fibra como mínimo. Las manzanas, los guisantes y el salvado son excelentes fuentes de fibra.
- Incluya ácidos ricos en omega 3 a su dieta mediante suplementos nutricionales o alimentos como el salmón, las nueces, los langostinos y los porotos de soja.