



SEPTIEMBRE DEL 2021

# El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

## Buena Salud

# Control de la ansiedad por la pandemia

El tema del reingreso seguro al trabajo, a la escuela y a otras actividades en persona, se discute constantemente. La reapertura del país, especialmente coincidiendo con la propagación de la variante Delta del coronavirus, puede causar incertidumbre y ansiedad para muchos. ¿Cómo puede lidiar con estos sentimientos, identificados como la *ansiedad de reingreso por la pandemia*?

### ¿Qué es la ansiedad de reincorporación?

La ansiedad de reingreso es una zozobra o incertidumbre general sobre el regreso a la forma en que eran las cosas antes de la pandemia. Estos sentimientos pueden desencadenarse cuando se reúnen socialmente con amigos y familiares, cuando regresan al lugar de trabajo o cuando buscan otros tipos de interacción social.

### Gestionar su ansiedad

Diferentes personas tienen diferentes estrategias de afrontamiento, pero hay algunas formas comunes en que todos pueden lidiar con la ansiedad de reingreso. Si se siente ansioso, considere los siguientes consejos para sobrellevar la situación:

➤ **Comience poco a poco y**

construya interacciones sociales más significativas. No se precipite en nada.

- **Establezca límites** dejando que otros sepan con lo que se siente cómodo. No hay necesidad de disculparse por no querer hacer algo, así que explique cómo se siente y también sea respetuoso con los demás.



- **Haga una lista de cosas que quiere hacer después de la pandemia** para cambiar su pensamiento de ansioso a positivo. Mucho ha cambiado debido a la pandemia, pero puede concentrarse en las nuevas posibilidades.
- **Haga lo que le haga feliz**, aunque solo sea por unos minutos al día. Participe regularmente en algo que le satisfaga.

- **Cuidese** y reserve tiempo para relajarse cada día.

### Relájese y reinicie

Una forma de reducir la ansiedad es la meditación periódica con respiración profunda. Cuando estamos ansiosos, la respiración rápida y superficial desde el pecho puede resultar en un aumento del ritmo cardíaco, mareos y tensión muscular. Respirar desde el abdomen o el diafragma puede ayudar. Pruebe estos ejercicios:

- **Respiración por igual:** desde una posición sentada o acostada, inhalar y exhalar durante la misma cantidad de tiempo, intente durante cuatro segundos.
- **Respiración consciente:** dirija la atención de su mente a su respiración.
- **Respiración lenta:** Normalmente usted realiza 10-20 respiraciones por minuto; intente 10 o menos por minuto.

## Conciencia de quemaduras

La mayoría de las quemaduras son solo lesiones menores. Es común obtenerlas del agua caliente, una plancha para rizar, tocar una estufa caliente o una exposición prolongada y sin protección al sol. Sin embargo, algunos tipos de quemaduras son muy graves y requieren tratamiento médico. A continuación, hay una guía para ayudarle a determinar cuándo buscar ayuda por una quemadura.

### Tipos de quemaduras

Existen varios tipos de quemaduras. Las siguientes son algunas de las causas más comunes y de contacto:

- Térmica: llamas abiertas, vapor, líquidos o superficies calientes y otras fuentes de calor
- Químicas: productos químicos domésticos o industriales
- Eléctricas: fuentes eléctricas o relámpagos
- Radiación: sol, camas de bronceado, lámparas solares o rayos X

### Gravedad de las quemaduras

Para distinguir la gravedad de la quemadura, determine el grado y la extensión del daño al tejido del cuerpo. Existen cuatro clasificaciones principales para las quemaduras:

1. Primer grado: Este es el tipo de quemadura menos grave y ocurre cuando solo se quema la capa externa de la piel. Se verá rojo con hinchazón y dolor.
2. Segundo grado: Estas son quemaduras más graves que se dividen en dos subcategorías: profundidad parcial (que lesiona la primera y segunda capa de la piel) y profundidad completa (que se extiende a capas más profundas). Se forman ampollas y la piel adquiere un aspecto intensamente enrojecido y moteado, con un fuerte dolor e hinchazón.
3. Tercer grado: Estas quemaduras lesionan todas las capas de la piel y el tejido debajo de la piel. El área quemada puede ser negra o blanca y aparecerá seca. No habrá dolor después de la lesión inicial.
4. Cuarto grado: Si bien la mayoría del público no reconoce el cuarto grado, es el término correcto para las quemaduras que van más allá de la piel y se extienden hasta los músculos y los huesos.

Si sospecha que una quemadura es más grave que la de primer grado, busque atención médica inmediata.



## Saludable y nutritivo

### El colesterol y usted

¿Sabía que uno de cada tres adultos estadounidenses tiene colesterol elevado? El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. Su cuerpo lo necesita para construir células, pero demasiado puede plantear un problema. El colesterol viaja a través de la sangre en proteínas llamadas lipoproteínas, de las cuales hay dos tipos:

1. LDL (lipoproteína de baja densidad): conocida como **colesterol malo**. La LDL constituye la mayor parte del colesterol de su cuerpo. Los niveles altos de colesterol LDL pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
2. HDL (lipoproteína de alta densidad): conocida como **colesterol bueno**. La HDL absorbe el colesterol y lo lleva de vuelta al hígado para ser eliminado del cuerpo.

El colesterol malo puede ser elevado por ciertos factores, incluyendo la obesidad, la inactividad física, la dieta poco saludable, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y los antecedentes familiares. El colesterol alto generalmente no produce síntomas, por lo que es mejor hacerse una prueba de detección cada cuatro o seis años como mínimo y discutir los riesgos con su médico. Además, incluya en su dieta alimentos como pescado graso, cítricos, frijoles, avena y nueces para ayudar a mejorar sus niveles de colesterol.