



SEPTIEMBRE DEL 2022

El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Su viaje de bienestar

Empiece un estilo de vida más saludable

Tener un estilo de vida saludable es una excelente manera de priorizar el bienestar general, mantener alejadas las afecciones crónicas y reducir los posibles costos de atención médica. Sin embargo, si no sabe por dónde empezar, puede verse abrumado con la gran variedad de información sobre salud y bienestar que existe. Las dietas que están moda, las bebidas desintoxicantes y las soluciones “rápidas” podrían ponerlo en riesgo de sufrir lesiones o enfermedades.

*En esta nueva serie, **Su viaje hacia el bienestar**, aprenda cómo impulsar de manera segura prácticas de estilo de vida saludables, como por ejemplo visitar a su médico, alimentarse bien, hacer ejercicio, priorizar el sueño y, en este número, cómo controlar el estrés. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta sobre cómo cambiar su estilo de vida. Esté atento a los próximos números para más información.*

Manejar el estrés

Según una encuesta de Gallup, el 55 % de los estadounidenses experimentan estrés a diario, lo que convierte a Estados Unidos en una de las naciones con los habitantes más estresados del mundo.

Lamentablemente, el estrés crónico y a largo plazo puede aumentar en gran medida el riesgo de desarrollar problemas de salud graves.



¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta natural del cuerpo a cualquier tipo de demanda. Es un sentimiento de tensión emocional o física en respuesta a un evento o pensamiento que nos provoca enojo, nervios o frustración. Por ejemplo, uno puede sentirse estresado por tener que cumplir con una fecha límite o viajar a algún lado.

Si bien los casos de estrés a corto plazo generalmente no son dañinos, el estrés prolongado que no se trata puede convertirse en un problema

de salud grave y provocar agotamiento mental (*burnout*). Los ejemplos de factores de estrés crónicos y a largo plazo incluyen problemas financieros continuos y grandes cargas de trabajo. El estrés no controlado puede llevar a problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta u obesidad.

Síntomas del estrés

El estrés afecta la salud mental, pero también puede manifestarse de otras formas. El dolor de espalda, la falta de concentración y los dolores de cabeza pueden ser síntomas de estrés. A continuación se muestran otras señales de que puede estar estresado:

- Problemas para dormir o fatiga
- Sentimientos de ansiedad, irritabilidad, ira, depresión o inquietud
- Malestar estomacal
- Cambios en el apetito
- Aislamiento social
- Dolor de pecho

Obtenga consejos sobre cómo abordar el estrés en nuestro próximo número.

¿Está preparado para un desastre?

Los desastres, como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos, pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, lo que hace que sea un buen momento para que usted y su familia hagan un plan en caso de que necesiten evacuar su hogar o queden atrapados durante días. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (Federal Emergency Management Agency, FEMA) recomienda los siguientes pasos para crear un plan de emergencia:

1. Analice las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo recibiré alertas y advertencias de emergencia?
 - ¿Cuál es mi plan de refugio?
 - ¿Cuál es mi ruta de evacuación?
 - ¿Cuál es mi plan de comunicación familiar?
 - ¿Necesito actualizar mi kit de preparación para emergencias?
2. Considere las necesidades específicas de su familia.
3. Complete un [plan de emergencia](#) para la familia.
4. Practique su plan con su familia.

Estos consejos son para su hogar, pero recuerde que las emergencias pueden ocurrir en cualquier lugar. Visite el sitio web de FEMA, [Listo.gov](#), para obtener más información sobre cómo prepararse para emergencias en el hogar, en el trabajo y en la carretera.

Lista de verificación para kit de suministros de emergencia



La alimentación consciente se centra en estar presente y ser consciente de los sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y el entorno propios durante las comidas.

Saludable y nutritivo

Alimentación consciente

Tomarse el tiempo para ser consciente de su proceso de alimentación y no enfocarse en restringir las calorías podría mejorar su conciencia sobre la experiencia, mejorar su relación con los alimentos y ayudarle a perder peso. La alimentación consciente puede ser una práctica esencial en el mundo actual de las múltiples tareas. Realizar múltiples tareas mientras come puede llevar a una menor satisfacción con sus comidas, menos conciencia de los alimentos y, a menudo, comer en exceso.

Consejos para comer conscientemente

La alimentación consciente puede sonar simple, pero requiere práctica. Considere los siguientes consejos para una alimentación consciente:

- Evalúe su apetito y continúe evaluándolo mientras come.
- Comience con porciones pequeñas para ayudar a respetar sus señales de hambre y saciedad.
- Involucre sus sentidos mientras come, prestando atención a lo que ve, huele, siente, saborea y escucha.
- Elimine las distracciones, ya que pueden fomentar una relación negativa con los alimentos o provocar una alimentación excesiva o emocional.
- Mastique más los alimentos, lo que le dará más tiempo para la digestión y para reconocer las señales del cuerpo.
- No omita comidas, ya que eso puede aumentar su riesgo de hambre extrema, lo que a menudo conduce a elecciones de alimentos rápidas y poco saludables.

Puede comenzar de a poco intentando la práctica una vez a la semana; por ejemplo, adopte un "lunes consciente". Comuníquese con un nutricionista registrado si necesita ayuda u orientación adicional con la alimentación consciente o los hábitos alimenticios generales.