

Viva Bien, Trabaje Bien

Mayo de 2021

Proporcionado por Equipo de Salud y Bienestar IKON Group

Cuidado personal y su salud mental

Más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos experimentarán una enfermedad mental, lo cual hace referencia a una variedad de afecciones que afectan el estado de ánimo, el comportamiento, los sentimientos o el pensamiento, en algún momento de su vida. Las enfermedades mentales pueden ocurrir ocasionalmente, mientras que otras son crónicas. Entre las enfermedades mentales comunes se incluyen la ansiedad, la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra todos los meses de mayo, es un momento para crear conciencia sobre la salud mental, romper el estigma y apoyar a las personas con enfermedades mentales.

Cada año, **1 de cada 5** estadounidenses experimenta una enfermedad mental.



Cada afección tiene sus propios síntomas únicos, pero los signos comunes de la enfermedad mental incluyen los siguientes:

- Sentirse triste, irritable o enojado durante un período prolongado
- Sentirse excesivamente paranoico, preocupado o ansioso
- Experimentar cambios de humor extremos
- Evitar amigos y actividades sociales
- Cambiar los hábitos alimenticios debido al aumento del hambre o a la falta de apetito

- Tener problemas para dormir o hacer cambios drásticos en el patrón de sueño

Uno o dos de estos síntomas por sí solos no pueden predecir una enfermedad mental, pero pueden indicar la necesidad de una evaluación adicional.

Cúidese

Una manera de mejorar su salud mental es a través del cuidado personal. El cuidado personal es diferente para cada persona, ya que implica hacer cosas que usted disfruta o necesita.

Estas son algunas ideas sobre cómo practicar el autocuidado:

- Viva de manera saludable comiendo bien, durmiendo lo suficiente y haciendo ejercicio con regularidad.
- Conéctese regularmente con amigos y familiares que le alienten y apoyen.
- Dese gusto mirando su programa de televisión favorito, tomando un baño, aplicando una máscara facial, recibiendo un masaje o leyendo un libro.
- Encuentre maneras de relajarse, como meditar, practicar yoga, caminar por la naturaleza u hornear.

El objetivo es intentar hacer algo que disfrute todos los días. Si le preocupa la salud mental de un ser querido o la suya propia, póngase en contacto con un médico o un profesional de la salud mental.



El cáncer de piel y usted

A uno de cada 5 estadounidenses se le diagnosticará cáncer de piel en su vida. Eso hace que el cáncer de piel sea el cáncer más frecuente en los Estados Unidos.

Afortunadamente, el cáncer de piel es altamente prevenible al evitar la exposición excesiva al sol.

Mayo es el Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Piel, pero la protección solar es importante durante todo el año. Estos son algunos consejos para protegerse estando al aire libre:

- Permanezca a la sombra bajo una sombrilla, un árbol u otro refugio. Evite exponerse al sol entre las 10.00 a. m. y las 4.00 p. m., cuando los rayos están más fuertes.
- Use prendas de telas de color oscuro hechas de tramas cerradas junto con un sombrero que proteja su cara, cuello y orejas.
- Use anteojos de sol para protegerse los ojos y la piel alrededor de los ojos.
- Use un protector solar con factor de protección (Sun Protection Factor, SPF) de al menos 30, y aplíquelo en todo el cuerpo y en los labios. Repita la aplicación al menos cada dos horas, y después de nadar o transpirar.

Revise su piel para detectar cualquier tipo de mancha o cambio en el color o la apariencia. Si tiene alguna inquietud, consulte a su médico.

Etiqueta de protector solar 101

Al igual que otros medicamentos de venta libre, los protectores solares siguen las pautas de etiquetado reguladas. Aquí le explicamos cómo interpretar su etiqueta de protector solar:

- La protección **de amplio espectro** actúa contra los rayos UVA (cáncer de piel y envejecimiento prematuro) y los UVB (quemaduras solares).
- El factor de protección solar (**SPF**) es el nivel de protección contra los rayos UVB nocivos.
- Verifique siempre la **fecha de vencimiento**. Por lo general, los protectores solares tienen una vigencia de entre dos y tres años.



La comida rápida y la salud del corazón

La comida rápida es altamente procesada y contiene grasas trans no saludables, especialmente cuando los alimentos se fríen en aceite. Comer alimentos fritos puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y de sufrir un accidente cerebrovascular.

Según una nueva investigación, las personas que comieron la mayor cantidad de alimentos fritos por semana tuvieron un riesgo un 28 % mayor de tener eventos cardiovasculares importantes, en comparación con las que comieron menos. Esas personas también tuvieron un riesgo 22 % mayor de enfermedad cardíaca, y un riesgo 37 % mayor de insuficiencia cardíaca.

Además de elegir productos horneados o a la parrilla, considere las siguientes alternativas cardiosaludables para sustituir los alimentos fritos:

- Carne de ave y pescado sin piel
- Una variedad de frutas y verduras
- Productos lácteos de bajo contenido graso
- Granos integrales

Limite su ingesta diaria de comida rápida y hable con su médico si tiene preguntas.

Pasta Primavera



Rinde: 3 porciones

Ingredientes

- 1 taza de fideos (sin cocinar)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de verduras mixtas, como colinabo, guisantes dulces, zanahorias o espárragos (picados)
- 1 taza de tomates (picados)
- 1 cucharadas de margarina
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas Queso parmesano

Preparación

- 1) Cocine los fideos según las indicaciones del paquete.
- 2) Mientras se cocinan los fideos, caliente el aceite en una sartén.
- 3) Agregue las verduras y saltee hasta que estén tiernas. Revuelva constantemente.
- 4) Agregue los tomates y saltee durante 2 minutos más.
- 5) Agregue margarina y fideos cocidos a la sartén y mezcle con las verduras.
- 6) Agregue los condimentos y espolvoree con queso parmesano.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	336
Grasas totales	11 g
Proteínas	11 g
Sodio	147 mg
Carbohidratos	48 g
Fibra alimentaria	8 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	6 g

Fuente: MyPlate