

Viva Bien, Trabaje Bien

Septiembre de 2021

Proporcionado por el Equipo de Salud y Bienestar de IKON Group

5 maneras de sobrellevar la ansiedad por regreso en pandemia

Dado que la vacuna contra la COVID-19 está cada vez más disponible en todo el país, el tema de regresar al trabajo en persona, la escuela y otras actividades se está debatiendo constantemente. Sin embargo, la reapertura del país coincide con la propagación de la variante Delta del coronavirus, que representa [más de la mitad de todos los casos de COVID-19](#) en las últimas semanas. Volver a la vida previa a la COVID en medio de este último desarrollo puede causar, comprensiblemente, sentimientos de incertidumbre o ansiedad por el regreso.

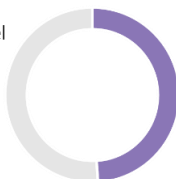
¿Qué es la ansiedad por el regreso?

La ansiedad por el regreso es una inquietud o incertidumbre general acerca de volver a la forma en que eran las cosas antes de la pandemia. Este sentimiento puede desencadenarse cuando se reúne socialmente con amigos y familiares, regresa al lugar de trabajo o atraviesa otros aspectos importantes de la interacción social. Puede ser difícil volver a aclimatarse, pero es importante recordar que no está solo.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el

49%

de los adultos estadounidenses no se sienten cómodos al reanudar las interacciones en persona.



Cómo manejar su ansiedad por el regreso

Según la persona, hay diferentes estrategias de afrontamiento, pero hay algunas formas comunes en las que todos podemos lidiar con la ansiedad por el regreso. Si se siente ansioso a

medida que vuelve a su vida previa a la COVID-19, considere los siguientes cinco consejos para sobrellevarla:

1. **Comience de a poco** y aumente gradualmente hasta lograr interacciones sociales más significativas. No se apresure a hacer nada.
2. **Establezca límites** al dejarle saber a otras personas con qué se siente cómodo. No hay necesidad de disculparse por no querer hacer algo, así que explique claramente cómo se siente y también sea respetuoso con los demás.
3. **Haga una lista de cosas por hacer después de la pandemia** para cambiar su pensamiento de ansioso a positivo. Muchas cosas han cambiado debido a la pandemia, pero usted puede enfocarse en las nuevas posibilidades.
4. **Haga lo que le ponga feliz**, aunque sea solo por unos minutos cada día. Es importante participar frecuentemente en algo que sea gratificante para usted.
5. **Cuídese** y reserve tiempo todos los días para relajarse y resetear su mente.

La ansiedad por el regreso puede aliviarse cuando se maneja de manera saludable. Si le preocupa su bienestar mental, comuníquese con un médico o profesional de salud mental para asegurarse de que está recibiendo la ayuda que necesita a medida que regresa a su vida cotidiana.





Muffins de avena y manzana

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de leche descremada
- ¼ de taza de puré de manzana
- ½ de taza de harina común
- ½ taza de avena de cocción rápida (sin cocinar)
- 1 taza de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 manzana (sin el corazón y picada)
- Pasas de uva y nueces, opcional para cubrir

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400 °F.
- 2) Recubra seis moldes para muffins con revestimiento de papel.
- 3) En un tazón para mezclar, agregue la leche y el puré de manzana. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
- 4) Añada la harina, la avena, el azúcar, el polvo para hornear y la canela. Mezcle hasta que quede húmedo.
- 5) Incorpore suavemente las manzanas picadas.
- 6) Divida la masa para muffins en la bandeja preparada.
- 7) Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que inserte un palillo y salga limpio.
- 8) Deje enfriar en el molde durante 5 minutos antes de servir. Almacene las porciones no utilizadas en un recipiente hermético.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	125
Grasas totales	1 g
Proteínas	3 g
Sodio	133 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	14 g

Fuente: MyPlate

El colesterol y usted

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

1. Las lipoproteínas de baja densidad (low-density lipoprotein, LDL), conocidas como **colesterol malo**, constituyen la mayor parte del colesterol del cuerpo. Los niveles altos de colesterol LDL pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
2. Las lipoproteínas de alta densidad (high-density lipoprotein, HDL), conocidas como **colesterol bueno**, absorben el colesterol y lo transporta de regreso al hígado para ser eliminado del cuerpo.

El colesterol malo puede aumentar por ciertos factores, que incluyen la obesidad, falta de actividad física, dieta poco saludable, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y antecedentes familiares. El colesterol alto generalmente no tiene síntomas, por lo que es mejor realizarse un examen de colesterol cada cuatro a seis años y analizar los riesgos del estilo de vida con un médico.

Alimentos para reducir el colesterol malo

La dieta juega un papel importante en el motivo por el cual algunas personas sufren de colesterol alto. Considere incorporar los siguientes alimentos para mejorar sus valores de colesterol:

Avena



Frijoles



Frutas cítricas



Pescados grasos



Nueces



Ejercicios de respiración para la ansiedad

Cuando está ansioso, tiende a respirar de forma rápida y superficial desde el pecho. La respiración de pecho puede provocar aumento de la frecuencia cardíaca, mareos y tensión muscular. Durante la respiración abdominal o diafragmática, en su lugar, respira profundamente, lo que reduce la cantidad de trabajo que su cuerpo necesita hacer para respirar.

Si se siente sin aliento debido a la ansiedad, pruebe las siguientes técnicas para aliviar los síntomas:

- Respiración equitativa: sentado o acostado, inhale durante la misma cantidad de tiempo que exhala. Intente usar un conteo de cuatro segundos.
- Respiración consciente: concéntrese en su respiración y en llevar la atención de su mente al presente. No deje que su mente se desvíe hacia ninguna inquietud.
- Respiración lenta: normalmente, realiza de 10 a 20 respiraciones por minuto, por lo tanto, esfuércese por realizar de cuatro a 10 respiraciones por minuto.
- Respiración resonante: acuéstese y cierre los ojos. Inhale suavemente por la nariz durante seis segundos y exhale durante seis segundos.

Si estos tipos de respiración son difíciles, inténtelo de nuevo en un día aproximadamente, o aumente el tiempo gradualmente. Si su ansiedad persiste o empeora, comuníquese con su médico.