

Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero de 2022

Proporcionado por el Equipo de Salud y Bienestar de IKON Group

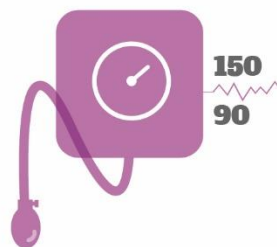
Cómo reducir el estrés durante el Mes del Corazón Estadounidense

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en Estados Unidos. De hecho, la mitad de los estadounidenses se consideran actualmente “en riesgo” de sufrir una enfermedad cardíaca, y esa cifra sigue aumentando. Debido a la prevalencia de la enfermedad, febrero se reconoce como el Mes del Corazón Estadounidense para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas y su prevención. Para celebrarlo, puede intentar reducir su nivel de estrés.

El estrés y la salud cardíaca

Si bien hay factores de riesgo que contribuyen a las cardiopatías que no puede controlar, hay muchas cosas que sí puede hacer para mantener una buena salud cardíaca. Una de esas cosas es reducir su nivel de estrés. El exceso de estrés durante mucho tiempo es malo para el corazón.

El estrés crónico puede provocar presión arterial alta, lo que puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco y ACV.



Algunas personas pueden manejar el estrés con comportamientos poco saludables, como fumar, comer alimentos no saludables y beber alcohol. Estos

comportamientos pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ACV.

Controle su estrés

Controlar el estrés es bueno para su salud y bienestar. Si toma medidas para reducir su nivel de estrés, esto mejorará su salud general. Intente poner en práctica estos consejos:

- **Simplifique su horario.** Si siente mucha presión o exceso de trabajo, priorice los elementos esenciales de su calendario y de sus listas de tareas.
- **Practique técnicas de relajación.** Escuche música relajante que le ayude a calmarse o busque clases de relajación o de control del estrés.
- **Duerma bien.** Los adultos deben tratar de dormir entre siete y nueve horas de calidad cada noche.
- **Haga ejercicios de forma regular.** El movimiento puede hacer que la sangre y las endorfinas fluyan, lo que alivia el estrés, la tensión, la ansiedad y la depresión.
- **Mantenga conexiones sociales.** Es importante hacer tiempo para los amigos y la familia y hablar con personas en las que confíe.

Si el nivel de estrés de su vida es más del que puede tolerar o manejar con estas técnicas, debe pensar en buscar ayuda profesional.





Panqueques integrales de fresa

Rinde: 7 porciones

Ingredientes

- 1 ½ de taza de harina de trigo integral
- 3 cdas. de azúcar
- 1 cdta. de polvo para hornear
- ½ cdta. de bicarbonato de sodio
- ½ cdta. de sal
- 3 huevos
- 6 onzas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ¾ taza de agua
- 3 cdas. de aceite de canola
- 1 ¾ taza de fresas frescas en rodajas
- 6 onzas de yogur de fresa bajo en grasa

Preparación

- 1) Caliente la plancha a 375 °F.
- 2) Mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón grande.
- 3) En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite.
- 4) Vierta la mezcla de huevo en la mezcla de harina. Luego, revuelva hasta formar una masa húmeda.
- 5) Para cada panqueque, vierta un poco menos de 1/4 de taza de masa en la plancha caliente. Cocine los panqueques hasta que queden burbujeantes por arriba (1 a 2 minutos) y secos en los bordes. De vuelta el panqueque y cocine hasta que esté dorado (1 a 2 minutos).
- 6) Cubra cada porción (2 panqueques) con 1/4 taza de fresas en rodajas y 1 o 2 cdas. de yogur de fresa.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	260
Grasas totales	9 g
Proteínas	9 g
Sodio	390 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra alimentaria	4 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	16 g

Fuente: MyPlate

Beneficios de reducir su consumo de alcohol

El consumo excesivo de alcohol es responsable de 1 de cada 10 muertes entre adultos en edad activa cada año, según los CDC. El consumo excesivo de alcohol tiene efectos inmediatos que aumentan los riesgos asociados con lesiones, accidentes automovilísticos e intoxicación por alcohol. También puede causar problemas de salud graves a largo plazo, como enfermedades hepáticas, hipertensión, ACV, depresión y cáncer.

La reducción del riesgo de sufrir esos efectos a corto y largo plazo tiene múltiples beneficios para la salud si se bebe menos. Al eliminar o reducir el consumo de alcohol, puede experimentar:

- aumento de la energía;
- mejor calidad del sueño;
- mejora de la salud mental;
- refuerzo del sistema inmunitario;
- una tez más saludable.

Después de sopesar los riesgos y beneficios del alcohol, es posible que esté considerando reducir su consumo. Si a usted o a un ser querido le preocupa el consumo de alcohol, hable con un médico o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) llamando al 800-662-HELP (4357).

¿Qué es un consumo normal?

Beber con moderación significa tomar hasta un trago por día para las mujeres y no más de dos tragos para los hombres. El volumen real de alcohol (Actual alcohol by volume, ABV) varía según el producto, pero a continuación se indican las pautas estándar de la bebida:



12 onzas de cerveza
(5 % de graduación alcohólica)



5 onzas de vino
(12 % de graduación alcohólica)



1.5 onzas de licores destilados
(40 % de graduación alcohólica u 80 grados de graduación)

¿Debe tomar una aspirina todos los días para el corazón?

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. ha cambiado recientemente su guía sobre el uso de aspirina y afirma que la mayoría de los adultos no necesitan tomar aspirina para prevenir los primeros ataques cardíacos o ACV. Este cambio en una recomendación de larga data se basa en nuevas pruebas de que los posibles daños de la aspirina, incluida la hemorragia grave, anulan los beneficios. Esta es una descripción general de la nueva guía:

- Los adultos de entre 40 y 59 años que tienen un riesgo más alto de padecer una enfermedad cardiovascular, pero no tienen antecedentes, deben decidir con su proveedor de atención médica si deben comenzar a tomar aspirina.
- Los adultos de 60 años o más no deberían empezar a tomar aspirina para prevenir las enfermedades cardíacas y ACV.
- Los adultos que ya estén tomando aspirina debido a un ataque cardíaco o ACV previo deben continuar haciéndolo, a menos que su médico indique lo contrario.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre cómo tomar aspirina.