Deciembre 2024
Viva Bien, Trabaje Bien

COLEGIO CPA

Priorice su bienestar emocional durante las fiestas

Si bien la temporada navideña y las festividades de fin de año pueden ser divertidas, también pueden ser estresantes y afectar su bienestar emocional. Poner su bienestar emocional en un segundo plano puede causar cambios de humor y sentimientos de irritabilidad, desesperanza y aislamiento.

Una encuesta de la Asociación Americana de Psicología reveló que casi 9 de cada 10 estadounidenses anticipan un estrés excesivo durante las fiestas.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para ayudarle a priorizar su bienestar emocional durante la temporada navideña:

- **Practique hábitos saludables**. Mantener un horario de sueño constante y comer una dieta equilibrada le ayudará a asegurarle que tenga suficiente energía física y mental para hacer frente a las responsabilidades y los desafíos.
- **Cíñase a una rutina**. Es importante mantener un horario diario tanto para el trabajo como para el tiempo personal. Tachar los elementos de su lista de tareas pendientes también puede ayudarle a sentirse realizado a diario.
- **Disminuir el consumo de cafeína y alcohol**. Aunque el alcohol y la cafeína suelen aparecer en las celebraciones, estas sustancias pueden provocar sentimientos de depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental.
- **Mantenga sus límites**. Su calendario puede llenarse rápidamente de eventos laborales, personales y sociales. Siéntase cómodo diciendo "no" y reduciendo las actividades o tareas adicionales para no estar sobrecargado.
- **Incorporar actividades positivas**. Acostúmbrese a cuidarse y a hacer actividades que le hagan feliz. Durante un mes acelerado, es vital reducir la velocidad y priorizar el cuidado personal.
- **Reconozca los desencadenantes y aliviadores del estrés de las fiestas**. Las presiones financieras y las demandas personales son desencadenantes comunes. El estrés puede hacerle que se apoye de calmantes dañinos para el estrés y caiga en hábitos poco saludables como fumar o beber. Debe concientizarse de sus factores desencadenantes y mecanismos de afrontamiento poco saludables que le permitan preparar estrategias saludables para reducir el estrés.

Es esencial estar en sintonía con sus sentimientos y cuidarse a sí mismo. Si le preocupa su bienestar emocional, comuníquese con un profesional de la salud mental o llame a la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias al 800-662-HELP (4357) ó la línea PASS 800-981-0023.

ikon GROUP

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales.
Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2024 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Dales a sus recetas favoritas un cambio de imagen saludable

La comida es parte de las tradiciones navideñas, y su familia puede esperar con ansias ciertas recetas. Afortunadamente, hay algunas formas de hacer que sus recetas favoritas sean un poco más saludables. Considere estas formas de transformar sus recetas navideñas:

- **Grasa:** cuando hornee, use la mitad de la mantequilla o el aceite y sustituya la otra mitad con puré de manzana sin azúcar, puré de plátano o yogur griego.
- **Sal:** reduzca gradualmente la sal para ver si puede notar la diferencia. Puede reducir la sal a la mitad si los productos horneados no requieren levadura.
- **Azúcar:** reduzca la cantidad de azúcar de un tercio a la mitad. En su lugar, agregue especias como canela, clavo, pimienta de Jamaica y nuez moscada, o extracto de vainilla o almendras para aumentar la dulzura.

Los intercambios saludables también pueden aumentar el valor nutricional de sus clásicos. Sea creativo y experimente con otras formas de crear recetas saludables para sus tradiciones navideñas más queridas.

Sustitutos del azúcar

Stevia: cambie 1 taza de azúcar por 1 cucharadita de stevia.

Miel: agregue una cuarta parte de la cantidad de azúcar indicada.

Azúcar de coco: use una taza de azúcar sin refinar.

La falta de sueño a los 40 años puede acelerar el envejecimiento cerebral

El sueño es bueno para la salud en general y una nueva investigación se centra en cómo también es importante para la salud del cerebro. Investigadores de la Universidad de California, San Francisco y otras instituciones descubrieron que la falta de sueño puede hacer que el cerebro envejezca más rápido. El estudio reveló que las personas de 40 años con mala calidad de sueño tienen una edad cerebral que es de 1.6 a 2.6 años mayor cuando tienen 50 años, en comparación con aquellos que constantemente duermen bien.

Para combatir esto, concéntrese en desarrollar hábitos de sueño saludables. Trate de conciliar el sueño y despertarse a la misma hora todos los días, con el objetivo de dormir al menos siete horas. Cultive un ambiente de sueño de calidad manteniendo la habitación fresca, oscura y silenciosa y evitando los dispositivos antes de acostarse. Si le preocupan sus hábitos de sueño, hable con un médico.

Galletas de puré de manzana

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

1 taza de azúcar

½ taza de margarina (o mantequilla o manteca)

1 huevo

2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

2 ½ tazas de harina para todo uso

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de canela

1 1/2 tazas de puré de manzana sin azúcar

1 taza de pasas

1 taza de nueces (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 F. Engrase la bandeja para hornear galletas.
2. Batir el azúcar, la margarina y el huevo.
3. En un recipiente aparte, combine el bicarbonato de sodio, la harina, la sal y la canela. Mezclar bien.
4. Revuelva la mezcla de harina en la mezcla de margarina hasta que esté húmeda.
5. Agregue el puré de manzana, las pasas y las nueces (si se usa).
6. Deje caer la masa por una cucharadita colmada a varias pulgadas de distancia en una bandeja para hornear engrasada. Hornea de 10 a 12 minutos.

Información nutricional (por porción)

Total, de Calorías	282
Grasa total	8 g
Proteína	4 g
Sodio	377 mg
Carbohidratos	50 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Total Azúcar	27 g

Fuente: MyPlate