



Viva Bien, Trabaje Bien

Julio de 2020

Proporcionado por Brady, Chapman, Holland & Associates

Aumente su bienestar mental durante estos tiempos inciertos

La pandemia del coronavirus (COVID-19) ha causado incertidumbre, estrés y preocupación a muchos durante las últimas semanas. Incluso mientras los negocios vuelven a abrir y se levantan las restricciones, muchos estadounidenses siguen experimentando una ansiedad considerable.

Con más de la mitad de los estadounidenses encuestados por Dynata, una empresa de encuestas, que creen que la pandemia de COVID-19 durará seis meses o más, muchos expertos en salud están preocupados por la salud mental de la nación.

De hecho, según una reciente encuesta de Gallup, aproximadamente el 60 % de los adultos de EE. UU. informaron estrés y preocupación diaria debido a la pandemia.

Si bien es normal experimentar estrés o ansiedad por los temores sobre la salud y la economía provocados por la COVID-19, si no se toman medidas para hacer frente a estos sentimientos, se puede correr el riesgo de sufrir efectos de salud a largo plazo. Pruebe estos consejos para mantener bajo control el estrés y la ansiedad relacionados con el coronavirus:

- Manténgase informado, pero no se obsesione: puede ser fácil sentirse abrumado por mirar las noticias y revisar las actualizaciones de la situación de la COVID-19. Aunque es importante estar informado de la situación, no debe obsesionarse con las noticias.

- Concéntrese en lo que puede controlar: concentrarse en las cosas que no puede controlar, como el curso de la pandemia y las acciones de los demás, solo alimentará la ansiedad y el estrés. En su lugar, concéntrese en las cosas sobre las que tiene control, incluido quedarse en casa cuando sea posible, lavarse las manos, usar una máscara y practicar el distanciamiento social.
- Comuníquese con los amigos y la familia: a veces, la mejor manera de lidiar con el estrés es hablar con un ser querido. Aproveche la tecnología para hablar de manera segura con los amigos o la familia durante estos momentos.
- Use mecanismos saludables para sobrellevar la situación: hay una variedad de formas saludables de mitigar el estrés y la ansiedad, que incluyen hacer ejercicio, seguir una rutina, pasar tiempo al aire libre y meditar.
- Hable con un profesional: si el estrés o la ansiedad le resultan abrumadores, comuníquese con un profesional de la salud mental registrado.

La pandemia de COVID-19 ha alterado la vida cotidiana y ha causado estrés y ansiedad a muchos, incluso cuando entramos en nuestra nueva normalidad. Si no se controlan, estos sentimientos pueden tener efectos negativos en su bienestar mental. Tome medidas hoy para mantener el estrés y la ansiedad bajo control.



Ensalada de patatas asadas rápida y fácil

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 ½ libras de patatas rojas
- 1 taza de yogur natural descremado
- ½ de taza de cebolla (picada)
- ½ taza de queso suizo rallado reducido en grasas
- ¼ cda. de cebollines frescos (cortados)
- 3 cda. de trocitos de tocino real
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta recién molida a gusto
- Perejil fresco picado (opcional)

Preparación

- 1) Coloque las patatas enteras (no las pinche) en un plato para microondas.
- 2) Cubra el plato. (Si cubre el plato con plástico, haga un pequeño agujero en el plástico.)
- 3) Cocine en el microondas a potencia alta durante 10 a 12 minutos, según la potencia de microondas.
- 4) Utilice guantes de cocina o una toalla para sacar el plato del microondas; retire con cuidado la tapa del plato debido a la acumulación de vapor y déjelo enfriar.
- 5) Corte las patatas en trozos del tamaño de un bocado y colóquelas en un gran tazón con el resto de los ingredientes. Revuelva y mezcle bien.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	200
Grasas totales	4 g
Proteínas	11 g
Carbohidratos	34 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	6 g

Fuente: USDA

Sobrevivir al calor del verano

El calor del verano puede ser algo más que molesto: también puede ser una amenaza para su salud, particularmente para los adultos mayores y los niños. Sea cual sea su edad, no permita que el calor del verano lo afecte.

Existen dos tipos de enfermedades ocasionadas por el calor en este verano:

- Agotamiento por calor: el agotamiento por calor ocurre cuando una persona no puede sudar lo suficiente para refrescar el cuerpo, generalmente como resultado de no beber suficiente líquido durante el clima caluroso. Una persona que sufre de agotamiento por calor debe trasladarse a un lugar fresco y beber mucha agua.
- Insolación: la insolación es el resultado de un agotamiento por calor no tratado y es una emergencia médica grave que debe ser tratada rápidamente por un profesional.

Para prevenir las enfermedades ocasionadas por el calor este verano, asegúrese de beber mucha agua, usar ropa ligera y de colores claros y comer alimentos livianos y refrescantes. Además, trate de quedarse dentro de recintos cerrados tanto como sea posible, y realice las tareas temprano o tarde en el día. Al tener en cuenta estos consejos, está en el buen camino para vencer el calor.

Conozca los signos de las enfermedades causadas por el calor

Agotamiento por calor

- Mareos o debilidad
- Náuseas o vómitos
- Visión borrosa
- Temperatura corporal que asciende a 101 °F

Insolación

- Falta de conciencia del calor o la sed
- Confusión o delirio
- Pérdida de la conciencia
- Temperatura corporal que se eleva por encima de 101 °F

Mantenga el distanciamiento social este verano

Probablemente haya escuchado mucho el término “distanciamiento social” en los últimos meses. Mantener la distancia con los demás ha sido crucial para frenar la propagación de COVID-19. También será un componente clave para mantenerse sano durante la reapertura de las actividades.

Para practicar de manera correcta el distanciamiento social este verano, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Manténgase al menos a 6 pies, lo que equivale a dos brazos de distancia, de los demás.
- Evite reunirse en grupos, reuniones masivas o grandes multitudes siempre que sea posible.
- Use una máscara facial protectora o un protector facial cuando esté en público.

Tener estos consejos en cuenta puede ayudarlo a mantenerse sano y a cuidarse este verano. Para obtener más información sobre distanciamiento social, haga clic [aquí](#).