



Salvavidas

Información sobre su vida

APRENDA A RELAJARSE

La mayoría de nosotros puede conocer su nivel de estrés según el grado de tensión física y emocional que tenemos. Demasiada tensión puede ser perjudicial para la salud, además de molesta, y es por eso que la relajación es muy importante. La relajación ofrece una forma de disminuir parte de la tensión desarrollada como resultado del estrés. Esto, a su vez, nos ayuda a desempeñarnos de forma más eficiente.

Una de las formas en que el organismo enfrenta los efectos del estrés es al "apagarse" todas las noches mientras dormimos. Mientras estamos dormidos, el organismo se relaja mucho, y la frecuencia cardíaca, el pulso, la respiración, la tensión arterial y la temperatura corporal disminuyen. Esto le brinda al organismo y a la mente la posibilidad de renovarse, y nos permite enfrentar el estrés del día siguiente con un suministro renovado de energía física y mental. Además, si bien la relajación no es lo mismo que dormir, claro está, ofrece muchos de los mismos beneficios que ofrece una buena noche de sueño:

- Disminuye la tensión muscular.
- Disminuye la tensión arterial.
- Aumenta la energía.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Disminuye el nerviosismo o la irritabilidad.
- Mejora la concentración.

Continúa en la página 3

NO PIERDA LA FRESCURA DURANTE LOS DÍAS CALUROSOS

Conozca qué son las enfermedades causadas por el calor y cómo mantenerse fresco y seguro durante los días calurosos. Este es el momento adecuado para prepararse para afrontar las altas temperaturas que se cobran cientos de vidas por año. El calor extremo provocó 7415 muertes en los Estados Unidos desde 1999 hasta 2010. Las enfermedades causadas por el calor y la muerte como consecuencia de estas pueden prevenirse. Sin embargo, cada año, muchas personas sucumben al calor extremo.

Tome medidas para mantenerse fresco, hidratado e informado. El aumento excesivo de la temperatura puede dañar su salud. Puede enfermarse si el cuerpo no es capaz de contrarrestar el calor y enfriarse correctamente. Los principales factores que influyen sobre la capacidad del cuerpo para enfriarse durante los días de calor extremo son los siguientes:

- Humedad elevada: cuando hay mucha humedad, el sudor no se evapora tan rápidamente, lo cual evita que el cuerpo libere el calor con la rapidez que necesita.
- Factores individuales: la edad, la obesidad, la fiebre, la deshidratación, las cardiopatías, las enfermedades mentales, la mala circulación, las quemaduras solares, los medicamentos recetados y el consumo de alcohol pueden influir sobre la capacidad de una persona para enfriarse lo suficiente ante las temperaturas muy altas.

Las personas mayores de 65 años presentan un riesgo elevado de sufrir enfermedades causadas por el calor.

Beba mucho líquido para prevenir las enfermedades causadas por el calor. Las personas que presentan el mayor riesgo son los adultos mayores de 65 años, los niños menores de 2 años y las que padecen enfermedades crónicas o mentales. Controle atentamente a las personas que dependen de usted para su cuidado:

- ¿Beben suficiente agua?
- ¿Tienen acceso a aire acondicionado?
- ¿Necesitan ayuda para mantenerse frescas?

Las personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor pueden tomar las siguientes medidas de protección para prevenir enfermedades o la muerte:

Permanecer en lugares con aire acondicionado durante el mayor tiempo posible. Comunicarse con el departamento de salud local o encontrar un refugio con aire acondicionado en la zona. El aire acondicionado es el factor de protección principal para prevenir las enfermedades causadas por el calor y la muerte debida a estas. Si una vivienda no cuenta con aire acondicionado, se puede reducir el riesgo de enfermedades causadas por el calor al pasar tiempo en lugares públicos que sí lo tengan y utilizarlo en los vehículos.

Continúa en la página 2

NO PIERDA LA FRESCURA durante los días calurosos

Continuación de la página 1

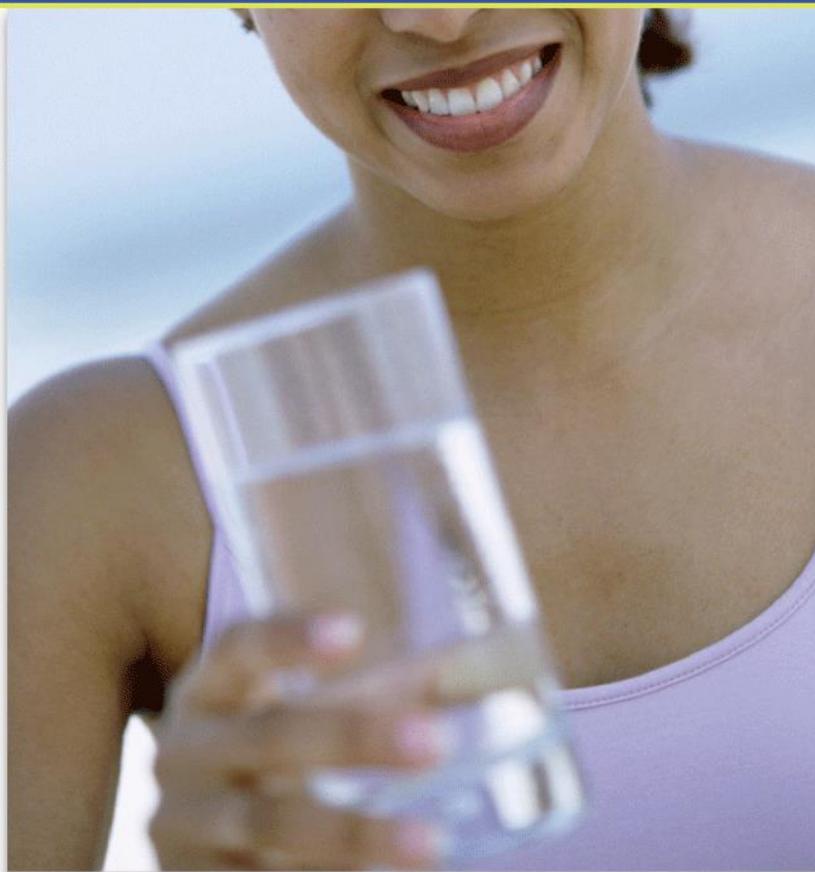
- No confíe en los ventiladores como principales artefactos de refrigeración durante una ola de calor extremo.
- Ingiera más agua de lo habitual y no espere a tener sed para hacerlo.
- Esté pendiente de sus amigos o vecinos, y que ellos hagan lo mismo por usted.
- No utilice el horno ni las hornallas para cocinar, pues calentarán más el ambiente y a usted.

Incluso las personas jóvenes y sanas pueden enfermarse por el calor si realizan actividades físicas con esfuerzo durante las altas temperaturas.

- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía (cuando el sol calienta más).
- Use protector solar y vuelva a aplicárselo según se indica en el envase.
- Realice sus actividades de a poco. Comiencelas lentamente y aumente el ritmo de forma gradual.
- Ingiera más agua de lo habitual y no espere a tener sed para volver a hacerlo. Los calambres musculares pueden ser un signo precoz de enfermedades causadas por el calor.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.

Si integra un equipo deportivo que entrena bajo temperaturas elevadas, protéjase y esté pendiente de sus compañeros de equipo.

- Programe las rutinas de ejercicios y los entrenamientos más temprano o más tarde, cuando la temperatura haya disminuido.
- Controle el estado de un compañero de equipo y que otro haga lo mismo por usted.
- Busque atención médica de inmediato si usted o un compañero de equipo presentan síntomas de enfermedades causadas por el calor.
- Infórmese sobre cómo proteger a los deportistas jóvenes frente a las enfermedades causadas por el calor al realizar un curso en línea ofrecido por los Centros para el Control



y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en http://www.cdc.gov/nceh/hsb/extreme/Heat_Illness/index.html.

Todos deben tomar estas medidas para prevenir las enfermedades causadas por el calor, las lesiones y las muertes relacionadas con aquellas durante las temperaturas elevadas:

- Permanezca en lugares internos con aire acondicionado durante el mayor tiempo posible.
- Beba mucho líquido, incluso si no tiene sed.
- Programe las actividades al aire libre con cautela.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros, y protector solar.
- No se esfuerce al realizar actividades.
- Dúchese o báñese con agua fría para disminuir la temperatura del cuerpo.
- Esté pendiente de sus amigos o vecinos, y que ellos hagan lo mismo por usted.
- Nunca deje encerrados a los niños o a las mascotas dentro de los automóviles.
- Infórmese con las noticias locales para conocer las novedades acerca de salud y seguridad.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU. (Actualizado el 29 de junio de 2015). *Keep your cool in hot weather*. Extraído el 22 de diciembre de 2015 de <http://www.cdc.gov>.



- Hipertensión arterial.
- Dolor crónico y agudo.
- Náuseas y vómitos.
- Asma y alergias.
- Adicciones.
- Diabetes.
- Insomnio.
- Espasmos musculares.
- Cefaleas.
- Ansiedad y fobias.
- Síndrome premenstrual (SPM).
- Síndrome del colon irritable (SCI).

Relájese y disfrute de la vida.

Una vez que domine la técnica, podrá disfrutar de muchos de los beneficios de la relajación con tan solo 15 o 20 minutos de práctica por día. Además, si la meditación forma parte de sus técnicas de relajación, algunos consideran que puede vivir más tiempo y con una mejor calidad de vida.

Formas de relajarse

Existen muchas formas eficaces de relajarse, así que puede probar varias de ellas para ver cuál funciona mejor. Los siguientes son algunos de los métodos de relajación más frecuentes:

Inspiración profunda

Uno de los ejercicios de relajación más sencillos es la inspiración profunda, y puede emplearla en casi cualquier situación sin que nadie se entere. Se trata de realizar inspiraciones lentas y profundas, desde el diafragma, y de exhalar lentamente para que todo el cuerpo se relaje un poco más con cada respiración. La mayoría de los siguientes métodos de relajación incluyen la inspiración profunda.

Relajación muscular progresiva (profunda)

Este tipo de ejercicio de relajación implica tensar y soltar, de forma alternada, grupos musculares de todo el cuerpo. Es especialmente útil para quienes dicen que sienten todo el cuerpo tenso o para quienes tienen dificultad para notar la diferencia entre lo que es estar tenso y lo que es estar relajado.

Relajación muscular pasiva

Es parecida a la relajación muscular progresiva, pero no se tensan los músculos primero. Por el contrario, recorre cada parte del cuerpo por turnos y se concentra en sensaciones de comodidad y relajación en todos los músculos de cada área. A medida que baja desde la cabeza hacia los pies (o viceversa), permite que las sensaciones de relajación se profundicen y se extiendan.

Continúa en la página 4

APRENDA a relajarse

Continuación de la página 1

De hecho, la relajación tiene el efecto opuesto al estrés; le brinda un descanso al cuerpo y ayuda a contrarrestar muchos de los problemas físicos que puede producir el estrés a corto y largo plazo. La relajación también puede ser muy útil para aliviar el dolor. Puede ayudarnos a disminuir la tensión muscular que, generalmente, acompaña a una lesión o una enfermedad y a distraernos del dolor y la preocupación. Finalmente, incluso un breve ejercicio de relajación puede renovar rápidamente la energía u ofrecernos un descanso si estamos concentrados en un problema o proyecto complicado. Por lo general, al retomar un problema difícil después de un breve descanso de relajación, podemos concentrarnos mejor e idear nuevas soluciones.

Consejos de relajación

Práctica.

Aprender a relajarse es como aprender a jugar al golf: relajarse requiere práctica, especialmente si está acostumbrado a funcionar en situaciones de mucho estrés.

Comprenda que la relajación forma parte de una vida saludable.

Relaxation may sound like another term for goofing off, but it can be beneficial to your health. Research shows relaxation training can help alleviate the symptoms associated with many medical and psychological disorders, including:

APRENDA a relajarse

Continuación de la página 3

Meditación

Es un tipo de relajación que se ha practicado en muchas culturas durante siglos. Se trata de descansar en una posición cómoda y en un lugar relativamente libre de distracciones y de concentrar la atención en solo una cosa. El punto de atención puede ser un mantra (una palabra o frase que se repite a usted mismo), un sonido (viento, agua corriente) o algo visual (la llama de una vela, un punto en la pared, una fotografía agradable). El objetivo es aprender a redirigir la atención cada vez que se distrae.

Imágenes o visualización

Esto implica relajarse mientras utiliza la imaginación para crear una imagen visual de un lugar o una cosa relajante, calmante o sanadora. Se imagina cada elemento de esta imagen —la vista, el sonido, el gusto— la acción y la textura para que sea lo más real posible.

Autogenia

Esta técnica emplea comandos verbales para llevar al cuerpo a un estado de mayor relajación. Las palabras o frases repetidas se centran en las respuestas físicas específicas vinculadas con la relajación. Las frases pueden referirse a sensaciones de pesadez, calidez, ritmo cardíaco regular o relajación muscular. Además, las frases pueden concentrarse en conceptos o imágenes psicológicas positivas.

Autohipnosis

La hipnosis es un estado de relajación profunda en el cual los pensamientos, las sugerencias y las imágenes pueden parecer reales. Durante la autohipnosis, el cuerpo está profundamente relajado y la mente tiene un alto grado de concentración. Es posible utilizar la hipnosis para alterar procesos fisiológicos, como la percepción del dolor, la irrigación sanguínea, la actividad eléctrica del cerebro y el funcionamiento de los órganos, además de pensamientos, emociones y conductas.



Biorretroalimentación

Utiliza instrumentos para supervisar y retroalimentar las respuestas fisiológicas durante la relajación. Es especialmente útil para demostrar los efectos de los pensamientos y las acciones sobre los procesos físicos tales como la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la actividad eléctrica del cerebro, la tensión arterial, la respiración o el sudor. La biorretroalimentación no lo relaja; simplemente, ayuda a brindar información sobre lo que está haciendo el organismo. Con esta información, puede aprender a modificar sus respuestas a través de distintas estrategias de relajación.

Preguntas frecuentes

¿Cómo puedo saber qué método de relajación es el mejor para mí?

La elección de la técnica de relajación depende, principalmente, de su propia personalidad y de sus propias necesidades. Compre un libro o una grabación, o tome una clase. Experimente con algunas de ellas para saber qué técnicas encajan mejor con usted.

¿Cuándo debería relajarme?

En cualquier momento en que piense sobre la relajación, su cuerpo, probablemente, le está enviando una señal de que el estrés está comenzando a afectarlo. Puede tomarse un descanso de relajación siempre que detecte alguno de los siguientes síntomas relacionados con el estrés:

Continúa en la página 5



APRENDA a relajarse

Continuación de la página 4

- Fatiga.
- Disminución de la concentración.
- Rigidez o dolor muscular.
- Mayor irritabilidad o impaciencia.
- Cefalea.

¿Qué hago si mi jefe me ve haciendo un ejercicio de relajación?

La mayoría de los supervisores saben que los empleados necesitan tomar descansos ocasionales, así que explíquele que usted utiliza sus descansos para hacer ejercicios de relajación en lugar de pasarlos junto al dispensador de agua. También puede decirle que los ejercicios mejoran la agilidad mental y la actitud.

¿Cómo puedo relajarme si tengo tanto en qué pensar que me cuesta concentrarme?

Es normal, al principio, que tenga dificultad para redirigir sus pensamientos hacia la relajación, en especial cuando tiene mucho en qué pensar. Para la mayoría de nosotros, la relajación es una destreza que requiere práctica. Mientras esté aprendiendo, intente practicar en un momento en que esté relativamente tranquilo y libre de distracciones importantes. Cuando en verdad haya distracciones, oblíguese a dejarlas de lado hasta que finalice el tiempo de relajación. Podrá lidiar mejor con ellas luego de relajarse.

He probado la relajación una o dos veces, y me hizo sentir ansioso. ¿Qué hice mal?

Eso puede suceder algunas veces. Intente utilizar un enfoque muy estructurado, tal como la relajación muscular progresiva. Si esto sigue siendo un problema, puede consultar con un terapeuta de relajación para obtener consejos o capacitación.

Barriles DE LLUVIA

Algunos dicen que, cuando llueve, diluvia. Sin embargo, e independientemente de lo que pensemos sobre la lluvia, no podemos negar que no solo es útil, sino también necesaria para sobrevivir. Incluso si la lluvia lo obliga a no salir de su casa, puede aprovecharla para ahorrar dinero en gastos de agua y, al mismo tiempo, proteger el medioambiente.

Los barriles de lluvia, que han estado apareciendo debajo de las alcantarillas de todo el país, constituyen una forma ecológica, económica y eficaz para recolectar agua que, de lo contrario, se perdería como drenaje hacia los arroyos, ríos o bocas de tormenta cercanas. Si se los utiliza, los barriles ofrecen un suministro gratuito de agua blanda (agua que no contiene cloro, cal ni calcio) ideal para regar las plantas, lavar los automóviles o llenar piscinas, entre otros usos. Estos barriles almacenan y recolectan el agua que se junta en las alcantarillas y la guardan para cuando sea necesario usarla.

Durante los peores meses del verano, cuando las temperaturas son elevadas y hay posibles sequías, la Agencia de Protección Medioambiental (EPA, por sus siglas en inglés) calcula que los barriles de lluvia podrían ahorrar aproximadamente 1300 galones de agua para el ciudadano promedio. Los barriles de lluvia no solo son rentables, sino también extremadamente ecológicos. Ayudan a filtrar el agua de lluvia que se convierte en escorrentía, que, generalmente, lleva contaminantes hacia las masas de agua; ahorran energía al disminuir la demanda de agua potable tratada y ayudan a proteger el medioambiente. Además, nos permiten aprovechar un recurso natural de forma segura y sustentable.

¿No sabe dónde encontrar un barril de lluvia? Consulte en las ferreterías o tiendas de jardinería locales; muchas de ellas ofrecen barriles prefabricados en venta. Si no encuentra ninguno allí, puede fabricar su propio barril con un tambor de 55 galones, una manguera de vinilo, uniones de PVC y una red en la parte superior para retener los escombros o los insectos. Una vez que tenga su barril de lluvia, simplemente colóquelo debajo de una alcantarilla y ¡comience a recolectar agua!

Blog de USA.gov. (Revisado el 30 de agosto de 2013). *Use a rain barrel to save money and protect the environment*. Extraído el 12 de septiembre de 2014 de <http://blog.usa.gov>.

Needham, S. (Revisado en 2015). *Learning to relax*. Raleigh, NC: Workplace Options.



CÓMO EDUCAR A LOS NIÑOS sobre temas económicos

Los padres buscan educar a sus hijos para que tengan inteligencia práctica en la vida y buenas costumbres, pero educarlos sobre temas económicos puede no ser una tarea fácil. Para ayudar a los padres, a los tutores y, también, a los abuelos a criar administradores responsables del dinero, este artículo ofrece las siguientes sugerencias:

Utilice el método de “mostrar y explicar” al administrar su propio dinero.

Si espera que sus hijos sean responsables con el dinero, deberá mostrarles cómo hacerlo al ser consecuente con lo que dice y hace. Demuestre un buen ejemplo de lo que significa ahorrar, gastar de forma inteligente y compartir con los demás. Tendrá un mayor impacto sobre sus hijos si ellos pueden ver y oír lo que usted hace para administrar su dinero.

Por lo tanto, lleve a su hijo de compras y converse sobre lo que hace que algunos productos sean demasiado caros y que otros sean compras inteligentes.

También lleve a su hijo al banco. Cuénteles sobre los distintos servicios que se ofrecen al visitar distintos sectores del banco. Explíqueles los principios básicos; por ejemplo, cómo el gobierno protege el dinero depositado en cuentas aseguradas frente a la pérdida.

En casa, deje que su hijo lo ayude a realizar tareas sencillas vinculadas con preparar depósitos o inversiones o conciliar las cuentas bancarias. Al pagar las facturas, especialmente las de las tarjetas de crédito, explíqueles cómo deben pagarse las deudas a tiempo para evitar cargos adicionales y dificultades para obtener un buen préstamo en el futuro.

Converse sobre sus aportes benéficos y por qué los realiza. Pídale a su hijo sugerencias sobre a qué entidades benéficas ayudar. Su hijo también puede ayudarlo a preparar los aportes, incluso si solo lo ayuda a colocar los cheques en los sobres.

Ayude a su hijo a abrir una caja de ahorro o inversión.

Los niños pequeños disfrutan de ahorrar dinero en alcancías, pero al cumplir 8 años, piense en ayudarlos a abrir una pequeña caja de ahorro. De esa forma también comenzarán a aprender en qué consisten las operaciones bancarias. Muchos padres recompensan a sus hijos por cumplir con un plan de ahorro al igualar el aporte del niño o ayudarlo con el ahorro.

A medida que los hijos crecen, analice con ellos las ventajas y desventajas de tener inversiones, tales como acciones, bonos y fondos de inversión. Las inversiones pueden producir ganancias mayores que los depósitos bancarios en el largo plazo, pero recuerde que también pueden hacerle perder dinero y que no están aseguradas por la Corporación Federal de Seguro de Depósitos (FDIC, por sus siglas en inglés).

Aliente a los niños más grandes a adquirir experiencia laboral.

Los empleos de verano o de medio tiempo pueden enseñar a los jóvenes importantes habilidades comerciales y cómo ser responsables. También pueden disfrutar de ganar y ahorrar dinero.

Dele a su hijo una ayuda económica.

Si la utiliza como una herramienta de enseñanza y no como un obsequio, la ayuda económica puede ser una de las mejores formas de enseñar a sus hijos, incluso desde los 5 o 6 años, a administrar el dinero. También permite que los niños experimenten con la administración del dinero y aprendan de

Contemple la idea de darles obsequios que fomenten el ahorro. Ejemplos de esto son los bonos de ahorro de los EE. UU. y los libros que refuercen la responsabilidad económica.

sus errores sin perder demasiado en el camino.

Alíentelos a decidir por adelantado cuánto deberían destinar al ahorro (lo cual refuerza el concepto de “pagarse primero a sí mismo”), cuánto deberían destinar a los gastos (para usar como “dinero de bolsillo”) y cuánto deberían apartar para compartir con los demás (a modo de beneficencia o para regalos de cumpleaños o vacaciones). Darles una ayuda económica en billetes

pequeños o monedas también les permite dividirla fácilmente para los distintos fines.

Corporación Federal de Seguro de Depósitos (FDIC). (Actualizado el 13 de mayo de 2008). For parents: Teaching children the financial facts of life. *FDIC Consumer News*. Extraído el 6 de agosto de 2015 de <http://www.fdic.gov>