



Salvavidas

Información sobre su vida

LA SALUD EN EL DÍA DE SAN VALENTÍN

El Día de San Valentín es una ocasión excelente para celebrar el amor y puede servir de recordatorio para que las opciones saludables sean parte de su vida cotidiana. Ya sea que celebre el Día de San Valentín solo o con otra persona, tome medidas para ser un novio saludable.

ESTÉ ACTIVO Y COMA SANO

- **Planifique una actividad** que promueva el buen estado físico. La actividad física regular puede ayudarlo a controlar el peso; reducir el riesgo de padecer cardiopatías y algunos tipos de cáncer; mejorar la salud mental y el estado de ánimo, e incrementar las probabilidades de vivir más. Los adultos necesitan dos horas y media de actividad (150 minutos en total) por semana. Puede repartirla en pequeños períodos durante el día. Lo que le resulte más conveniente, siempre que esté haciendo actividad física moderada o enérgica durante, al menos, diez minutos por vez.
- **Regálese** y comparta con sus seres queridos una comida que incluya opciones saludables y alimentos bajos en grasa saturada y sal; y restrinja los dulces. La nutrición juega un papel esencial para mantener el bienestar general.
- **Limite el consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol puede ocasionar problemas de salud a largo plazo, entre ellos, cardiopatías y cáncer.

Continúa en la página 2

MANTÉNGASE ACTIVO DURANTE ESTAS FIESTAS, ¡HAGA UNA CAMINATA POR EL CENTRO COMERCIAL!

¡Las fiestas ya están muy próximas! Esta temporada Navideña no solo trae ponche de huevo, galletas, bastones de caramelo y relleno con salsa espesa extra, sino que también significa temperaturas más bajas en muchas áreas. A pesar de que estar activo físicamente puede ayudarlo a no aumentar de peso durante las fiestas, ¿qué debería hacer si hace mucho frío o hay un clima gélido? ¿Por qué no superar a los compradores navideños con una caminata por el centro comercial más cercano?

Aunque casi cualquier persona puede realizar una caminata en el centro comercial, suele ser más popular entre gente mayor y de mediana edad. No nos sorprende, porque los centros comerciales tienen atractivos que hacen que la caminata resulte interesante para los adultos mayores. Están a resguardo de las inclemencias del tiempo, en un lugar bien iluminado, la superficie es plana y pareja, hay baños cómodos y disponen de asientos y bancos en donde pueden descansar un rato a mitad de la caminata.

¿La caminata en el centro comercial es algo que quisiera probar? Si desea intentarlo, puede hacerlo solo o puede invitar a algunos amigos a caminar con usted. Si necesita un programa más formal y estructurado para sacarlo de la cama y calzarse las zapatillas, verifique si el centro comercial local cuenta con un programa oficial de caminatas. Si no es así, podría abogar por las caminatas en el centro

comercial y trabajar con las autoridades del centro para crear uno. Los programas de caminatas por los centros comerciales ofrecen lugares seguros, convenientes y cálidos para que esté activo durante estas fiestas.

La actividad física regular, por ejemplo, caminar, puede ayudarlo a disminuir el riesgo de padecer cardiopatías, apoplejía, diabetes del tipo 2, depresión y algunos tipos de cáncer. Estas enfermedades son más frecuentes a medida que la gente envejece. La actividad física regular puede ayudar a controlar el peso, mejorar el sueño y, en los adultos mayores, mantener la independencia, reducir el riesgo de caídas y retrasar el comienzo del deterioro mental, como los olvidos.

A pesar de todos los beneficios que ofrece la actividad física, la gente mayor y de mediana edad son los grupos más inactivos del país. Caminar es una excelente manera de estar activo físicamente porque para ello no es necesario tener ninguna aptitud especial, y es una actividad que se adapta a cualquier nivel.

Caminar por el centro comercial es una forma muy buena de moverse. Incluso durante la temporada navideña donde el centro comercial está siempre muy concurrido, puede hacerlo para cumplir con el ejercicio físico recomendado mientras disfruta de la decoración y de la música navideña. Entonces, cuando abren las tiendas, ¡puede aprovechar para hacer algunas compras para sus hijos y nietos!

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC, por su sigla en inglés), Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los Estados Unidos. (Actualizado el 7 de diciembre de 2015.) *Mall walking this winter*. Obtenido el 26 de enero de 2016, de <http://www.cdc.gov>



CONTÁCTENOS

LLAMADA GRATUITA: 800-969-6162
TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 866-228-2809

www.helpnetep.com



La salud en el Día de SAN VALENTÍN

Continuación de la página 1

Si decide tomar alcohol, hágalo con moderación, lo que se traduce en un vaso por día para las mujeres y hasta dos para los hombres. No tome nada de alcohol si está embarazada, es menor de 21 años o tiene problemas de salud que podrían empeorar con la bebida.

CELEBRE EL MES DEL CORAZÓN EN ESTADOS UNIDOS

- **Conozca su presión arterial** y, si es alta, tenga como objetivo controlarla. La presión arterial es la fuerza de la sangre que empuja las paredes de las arterias, las cuales transportan la sangre desde el corazón hasta otras partes del cuerpo. La presión arterial alta sin control es la causa principal de cardiopatías y de apoplejía. Trate este tema con su prestador de atención médica a fin de diseñar un plan para controlar la presión arterial.
- **Deje de fumar** y, si no fuma, no comience a hacerlo. Los fumadores recibirán recursos y asistencia gratuitos para ayudarlos a dejar de fumar si llaman al 1-800-QUIT-NOW, línea para dejar de fumar (1-800-784-8669), o si visitan en el sitio del CDC, la sección Consejos de antiguos fumadores en <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/>.
- **Conozca los síntomas más comunes de un ataque cardíaco** y marque 9-1-1 inmediatamente, si aparecieran estos síntomas. Los cinco síntomas principales de un

ataque cardíaco son los siguientes:

- o Dolor o malestar en la mandíbula, cuello o espalda.
- o Sensación de debilidad, mareo o desmayo.
- o Dolor o malestar en el pecho.
- o Dolor o malestar en los brazos o en el hombro.
- o Dificultad para respirar.

EVITE LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES E INFECCIONES

- **Lávese las manos con frecuencia, pida que le apliquen la vacuna contra la gripe** y evite el contacto directo con personas enfermas.
- **Evite las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.** Para disminuir el riesgo, absténgase de mantener relaciones sexuales o, si las tiene, use protección.

MANTÉNGASE A SALVO Y EVITE LAS LESIONES

- **Prepárese para el clima invernal.** Las tormentas y las temperaturas frías pueden ser peligrosas para su salud y seguridad. Planifique con anticipación y prepare su hogar y su automóvil. Asegúrese de que los sistemas de calefacción estén funcionando y de contar con agua y alimentos que no tenga que cocinar ni refrigerar en caso de sufrir un corte de energía.
- **Evite conducir distraído y cumpla con sus planes para el Día de San Valentín sin problemas.** Conducir distraído es hacerlo mientras realiza alguna otra actividad que desvíe su atención del volante. Esto puede aumentar la posibilidad de tener un accidente automovilístico.

CDC.gov. *Valentine's day health*. Obtenido 30 de junio de 2016, de <http://www.cdc.gov/features/valentine/>

¿Qué es la RESILIENCIA?

La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptación frente a un agente perturbador o a un estado o situación adversos, manteniendo el bienestar psicológico. Es la capacidad de «recuperarse» luego de haber sufrido experiencias difíciles. La resiliencia no se trata de un rasgo que alguien puede tener o no. Más bien se refiere a comportamientos, pensamientos y actos que cualquiera puede aprender y desarrollar.

La resiliencia es poder adaptarse. Es ser flexible. Se trata de reconocer que contamos con fortalezas que, tal vez, nunca supimos que teníamos, hasta que tuvimos que usarlas.

Continúa en la página 3

¿Qué es la RESILIENCIA?

Continuación de la página 2

Y como muchas cosas de la vida: cuanto más las ejercitamos, más aprendemos. Cuando más conocemos acerca de la resiliencia, y más la practicamos, más resilientes seremos.

Las personas resilientes pueden adaptarse al estrés, las crisis y los traumas. Encuentran el camino para recuperarse de los vaivenes de la vida y seguir adelante. Algunas personas nacen con un sentido firme de la resiliencia. Para otras será necesario aprender ciertas habilidades y desarrollar la resiliencia. Si quisiera ser más resiliente, estos consejos y datos lo ayudarán a lograrlo. Recuerde que la resiliencia es una habilidad, como montar en bicicleta. Cuando más practique, mejor lo hará.

Maneras de ser más resiliente:

La resiliencia no se trata de “aguantar” ni de reaccionar con una sonrisa ante cada contratiempo. Las personas resilientes se sienten tristes, frustradas o enojadas ante un revés. Sin embargo, encuentran la manera de avanzar y de encarar los desafíos con creatividad, esperanza y una actitud positiva.

A continuación, ofrecemos algunas maneras de aumentar la resiliencia:

- **Mantener el sentido de la perspectiva.** Pregúntese: «¿Cuán importante es realmente este problema?» y «¿Qué tengo que hacer?» Recuerde no exagerar ni convertir las cosas en una catástrofe, piense en todo lo bueno que tiene la vida y que las cosas cambiarán realmente.
- **Reconozca que puede elegir cómo manejar los desafíos que se le presenten.** No puede controlar lo que le sucede, pero puede elegir cómo responder ante las distintas situaciones. Puede reaccionar con esperanza y una actitud positiva ante los cambios y los problemas.
- **Acepte el cambio.** El cambio y la incertidumbre forman parte de la vida. Cuando lo acepte, podrá reaccionar con flexibilidad ante los cambios.



- **Prevea las dificultades** enfocándose en las formas positivas de enfrentarlas, en lugar de hacerlo en los posibles resultados negativos. Esto lo ayudará a sentir que tiene mayor control y que está menos abrumado.
- **Aprenda a tranquilizarse.** Cuando sienta que está reaccionando ante una dificultad con un mayor nivel de estrés y ansiedad, tome medidas para tranquilizarse (respire hondo, reemplace los pensamientos negativos).
- **Supere el miedo.** Todos tenemos miedo, en particular, cuando nos enfrentamos a un cambio. Pero el miedo puede impedirnos vivir nuevas experiencias y tener oportunidades de crecimiento. Si se enfrenta con una dificultad que lo hace sentir miedo y estar abrumado, comience por lo más sencillo para ir en la dirección que desea. Pregúntese: «¿Qué es lo más pequeño que puedo hacer para comenzar?». Una vez que lo descubrió, hágalo.
- **Deje que se le pase el enfado.** Una dificultad importante puede hacer que nos enfademos o molestemos. Estos sentimientos son normales, pero no nos permitirán avanzar. Supere su enfado y trate de apartar los sentimientos negativos escribiendo sobre ellos o hablando con un amigo de confianza.
- **Actúe.** Evite afligirse por los problemas. Enfóquese en las soluciones. Descubra qué puede hacer y hágalo; un paso a la vez.
- **Ríase.** Incluso cuando parece que las cosas se derrumban a su alrededor, trate de encontrar el momento para sonreír y reírse. Es muy sanador y lo ayudará a olvidar sus preocupaciones por un momento. Rente una película que lo haga reír o comparta un rato con un amigo que tenga buen sentido del humor.

State.gov. *What is resilience?* Obtenido 30 de junio de 2016, de <http://www.state.gov/m/med/dsmp/c44950.htm>.



CÓMO CREAR UN FONDO para emergencias de \$1000 en 10 meses

¿Tiene \$1000 reservados para emergencias? Si ya los tiene, probablemente le vendría bien sumar otros \$1000 a esa cuenta. Los expertos recomiendan mantener, al menos, tres meses de gastos en una cuenta confiable y en efectivo; aunque disponer de \$1000 extra puede llegar a ser un salvavidas. Sin embargo, no siempre resulta fácil ahorrar \$1000.

COMIENCE POR ESTOS CUATRO PASOS.

1. Encuentre un lugar seguro para ahorrar su dinero. Querrá ahorrar en una cuenta a la que pueda acceder con facilidad en caso de una emergencia. Eso significa que, probablemente, no mantendrá estos ahorros en bonos de ahorro, ni en fondos de inversión de los Estados Unidos. Elija una cuenta de ahorro tradicional o un certificado de depósito de corto plazo (CD); hoy en día, son las cuentas más atractivas. Las multas por retiro anticipado de un CD casi nunca disminuyen el rendimiento por debajo del de una cuenta de ahorro. Considere abrir una nueva cuenta o subcuenta para este dinero, así no se siente tentado de gastarlo. Algo más importante aún es no ahorrar en una cuentacorrente, ya que no genera interés o paga un interés muy bajo, y resulta muy fácil acceder a ella.

2. Ahorre \$100 al mes. Si ya lo está haciendo, ¡felicidades! Siga con el paso 3. Si no, es necesario que gane \$100 más por mes o que reduzca \$100 de su presupuesto para poder ahorrar esa cifra. También podría ser útil ahorrar los \$100 al comienzo del mes, en lugar de esperar a que le sobre dinero para ahorrar a fin de mes.

3. Automatice los ahorros. Implementar una forma automática de ahorrar es una de las mejores maneras de hacerlo. Una vez organizada, lo hará sin tener que pensar en ello. A continuación, sugerimos dos maneras de automatizar el ahorro: Solicite a su empleador que, en cada período de pago, descuente \$100 de su salario y los transfiera a una cuenta de ahorro. Consulte a su representante de recursos humanos para mayor información y para poder implementarlo. O solicite a su banco o cooperativa de crédito que transfiera \$100 desde su cuenta corriente a la de ahorros todos los meses. Hable con su banco local o cooperativa de crédito para ponerlo en práctica.

4. Vea cómo se incrementarán sus ahorros en 10 meses. El paso final es relajarse y ver cómo aumenta su dinero. ¿Con qué frecuencia mira el calendario y se da cuenta de que ya es mitad de año? Lo mismo se aplica a sus ahorros. Antes de que se dé cuenta, tendrá los \$1000. La clave es no tocar el dinero a menos que sea para una emergencia; después de todo, para eso era el dinero.

Una vez que tenga, al menos, \$1000 en la cuenta para emergencias,

continúe ahorrando con éxito y creando su fondo para emergencias, o destine ese dinero a un objetivo nuevo de ahorro. Tal vez, tenga una deuda que deba cancelar o quiera ahorrar para comprar un automóvil o una casa.

Blog USA.gov. (22 de julio de 2014). *How to build a \$1,000 emergency fund in 10 months*. Obtenido el 28 de julio de 2014, de <http://blog.usa>.