MAYO DE 2023

Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by **Brady, Chapman, Holland & Associates**

Mejorar su Salud Mental Diaria

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra todos los meses de mayo, es un momento para crear conciencia y romper el estigma sobre la salud mental, y apoyar a las personas con enfermedades mentales. De hecho, a más de la mitad de los adultos en los Estados Unidos se le diagnosticará una enfermedad mental, una variedad de afecciones que afectan el estado de ánimo, el comportamiento, los sentimientos o el pensamiento, en algún momento de su vida.

> **Cada año, 1 de cada 5 estadounidenses experimenta una enfermedad mental.**

La salud mental desempeña un rol muy importante en su salud y bienestar en general. Afecta todo, incluso cómo piensa, siente y actúa, y ayuda a determinar cómo toma decisiones saludables y cómo enfrenta el estrés. Debido a que es un componente tan esencial de su bienestar, es importante concentrarse en mantener o mejorar su salud mental. Estas son cinco formas de mejorar o priorizar su salud mental todos los días:

- **Exprese gratitud**. Dedicar cinco minutos por día a anotar todo aquello por lo que está agradecido ha demostrado reducir los niveles de estrés y puede ayudarlo a lograr una actitud más positiva.
- **Manténgase en movimiento**. El ejercicio regular puede beneficiar la función cerebral, reducir la ansiedad y mejorar su imagen de sí mismo.
- **Pase tiempo al aire libre**. Salir al aire libre, especialmente en días soleados, puede mejorar en gran medida su estado de ánimo, lo que beneficia su salud mental.
- **Sea amable**. Ayudar a los demás y ser amable no solo ayuda al destinatario, sino que también puede beneficiar su salud mental. El simple hecho de sostener la puerta para alguien o hacer un cumplido puede ser muy útil.
- **Duerma bien por la noche**. Las personas fatigadas suelen experimentar somnolencia, cambios en el estado de ánimo, pérdida de energía y apetito, dolores de cabeza y falta de motivación, concentración y estado de alerta. Esfuércese para lograr siete a ocho horas por noche.

Solicite ayuda a su médico de atención primaria o a un profesional de la salud mental si le preocupa su salud mental. Si necesita apoyo para crisis relacionadas con la salud mental, o está preocupado por otra persona, el 988 Suicide and Crisis Lifeline está disponible llamando o enviando un mensaje de texto al 988 y chateando en línea en 988lifeline.org.

¿Tiene Síntomas de Abstinencia de Cafeína? El Café Descafeinado Puede Ayudar

Según Drive Research, alrededor del 75 % de los estadounidenses beben café todos los días y la mitad de los adultos encuestados beben de tres a cinco tazas al día. Lamentablemente, beber demasiado café puede tener efectos secundarios negativos en su salud. Pero si está reduciendo su ingesta de café, puede experimentar síntomas de abstinencia de cafeína, lo que hace que sea más difícil reducirlo. Los síntomas frecuentes incluyen dolor de cabeza, fatiga e irritabilidad.

Afortunadamente, una nueva investigación de la Universidad de Sídney tiene un consejo para las personas que intentan beber menos café. Los investigadores descubrieron que beber una taza de café descafeinado de alta calidad reduce temporalmente los síntomas de abstinencia. En el estudio se mencionó que la taza de café descafeinado debe tener el mismo sabor el café normal para que tenga un impacto. La cuestión fue que algunos participantes del estudio no sabían que estaban bebiendo café descafeinado. Esto se debe al acondicionamiento. Muchas personas asocian el café y sus estímulos circundantes (p. ej., sabor y aroma). Por lo tanto, una taza de café descafeinado de calidad puede ofrecer esas mismas experiencias pero sin cafeína.

Si le preocupa su consumo de café, hable con su médico.

Los Riesgos para la Salud del Consumo de Café

Beber café con moderación es razonable, pero las cantidades excesivas están relacionadas con los siguientes riesgos para la salud:

Ansiedad

Hipertensión

Palpitaciones Cardíacs

Difficultad para Dormir

Mejorar su Relación con el Teléfono

Los teléfonos inteligentes han hecho que nuestras vidas sean mucho más fáciles, pero también pueden afectar a nuestro bienestar físico y mental. Para construir una relación más saludable con su teléfono, pruebe las siguientes estrategias:

- **Desactive las notificaciones**. Desactive las notificaciones de las aplicaciones de redes sociales o ponga en silencio los chats grupales para evitar verse tentado por las distracciones.
- **Revíselo en momentos específicos**. Cree límites factibles revisando su teléfono en momentos específicos o dejando su teléfono en otra habitación.
- **Antes de acostarse evite usarlo**. Intente reducir el uso del teléfono en la cama o justo antes de dormir. La pantalla brillante puede indicarle a su cuerpo que es hora de estar despierto, por lo que puede tener problemas para quedarse dormido o experimentar una calidad del sueño inferior.

Comience poco a poco para crear un plan de acción que sea ideal para su vida y su horario.

bch BRADY, CHAPMAN, HOLLAND & ASSOCIATES

When it Matters.

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. © 2023 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Pimientos Rellenos

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

5 pimientos (de cualquier color)

1 libra de carne de res molida magra al 90 %

¾ taza de arroz integral

½ lata de tomates con bajo contenido de sodio cortados en cubos

3 cucharadas de jugo de limón

¼ cucharadita de canela

¼ cucharadita de especias

¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1) Corte un hoyo circular en la parte superior de los pimientos. Retire las semillas y la membrana y déjelas a un lado.
2) En un bol grande, mezcle los ingredientes restantes y revuelva hasta que estén completamente mezclados. Llene los pimientos con la mezcla de carne.
3) Coloque los pimientos rellenos en la cocina en una olla grande con la parte superior hacia arriba. Agregue una pulgada de agua al fondo de la olla y cúbrala.
4) Caliente a fuego medio manteniéndola cubierta durante 30 – 40 minutos hasta que el arroz esté listo.

Información nutricional (por porción)

Calorías totals	277
Grasa total	8 g
Proteína	21 g
Sodio	66 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra dietética	4 g
Grasa saturada	3 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate