

SEPTIEMBRE DE 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien

Brought to you by Brady, Chapman, Holland & Associates

## El Vínculo Entre Salud y Felicidad

En la búsqueda de una vida plena, la felicidad es una meta para muchos. Sin embargo, la felicidad no es un concepto aislado; Es complejo y está conectado con su salud física y mental en general. Al comprender y nutrir los vínculos entre su salud y felicidad, puede estar en camino a una vida enriquecida y equilibrada.

**La Asociación Americana de Psicología define la felicidad como “una emoción de alegría, regocijo, satisfacción y bienestar”.**

### SALUD FÍSICA Y FELICIDAD

La salud física forma la base sobre la cual prospera la felicidad. Cuando su cuerpo funciona de manera óptima, también puede hacerlo su sensación general de bienestar. Considere las siguientes estrategias para optimizar su salud física:

- **Haga ejercicio regularmente.** Participar en la actividad física libera endorfinas, los químicos naturales para sentirse bien del cuerpo, que elevan el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. El ejercicio también aumenta los niveles de energía.
- **Concéntrese en la nutrición.** Una dieta equilibrada alimenta el cuerpo y la mente. Las frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables proporcionan nutrición para apoyar la función cognitiva y la estabilidad emocional.
- **Obtenga un sueño de calidad.** El sueño adecuado y regular influye positivamente en el estado de ánimo, el rendimiento cognitivo y la resiliencia emocional.

### SALUD MENTAL Y FELICIDAD

Cuando nutres su mente, la felicidad puede florecer. Considere estos consejos para desarrollar su resiliencia emocional y una mentalidad positiva:

- **Practique el autocuidado y el manejo del estrés.** Es fundamental participar en actividades que le brinden alegría y relajación. Las prácticas de atención plena también pueden reducir la ansiedad y mejorar el enfoque.
- **Prioriza las relaciones saludables.** Las interacciones sociales positivas, las amistades de apoyo y el sentido de pertenencia contribuyen significativamente a la felicidad.
- **Busque ayuda si es necesario.** Los profesionales de la salud mental pueden proporcionar orientación, terapia y herramientas para ayudarlo a manejar y superar los desafíos de la vida.

### EL CAMINO A LA FELICIDAD

Una mente y un cuerpo sanos son componentes críticos en su búsqueda de la felicidad. Al adoptar un enfoque holístico de la salud, puede desbloquear el potencial para una vida llena de felicidad, propósito y satisfacción. Comuníquese con un profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre su bienestar.

bch

BRADY, CHAPMAN,  
HOLLAND &  
ASSOCIATES

When it Matters.

## Exámenes de Ansiedad Recomendados para la Mayoría de los Estadounidenses

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (Task Force, por sus siglas en inglés) ahora recomienda que los adultos menores de 65 años se sometan regularmente a exámenes de detección de ansiedad. Por primera vez, el Grupo de Trabajo recomienda evaluar a todos los adultos menores de 65 años que no tienen un trastorno de salud mental diagnosticado o síntomas relacionados. Esto está destinado a ayudar a los médicos de atención primaria a identificar signos tempranos de ansiedad, que pueden pasar desapercibidos durante años.

La última recomendación también se centra en la detección de grupos específicos de personas, especialmente aquellas que están embarazadas y han dado a luz en el último año. El año pasado, el Grupo de Trabajo recomendó evaluar la ansiedad en niños de 8 a 17 años. Esto ahora significa que todos los estadounidenses de 8 a 64 años deben ser examinados para detectar ansiedad. Los trastornos de ansiedad generalmente comienzan en la infancia y la edad adulta temprana, y los síntomas parecen disminuir con la edad. Póngase en contacto con un médico si le preocupa la ansiedad.

### Síntomas de Ansiedad

La ansiedad se ve y siente diferente para todos, por lo que es importante entender cómo la ansiedad puede presentarse. Estos son los síntomas comunes de ansiedad:



**Pensamientos ansiosos que son difíciles de controlar**



**Fatiga**



**Irritabilidad**



**Inquietud**



**Problemas para dormir**



**Dolores y molestias inexplicables**



**Dificultad para concentrarse**

## ¿Con qué Frecuencia Necesita Nacer Ejercicio para una Salud Cardíaca Óptima?

La American Heart Association recomienda 150 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa cada semana, pero no especifica un patrón óptimo. Una nueva [investigación](#) publicada en The Journal of the American Medical Association sugiere que los “guerreros de fin de semana” pueden obtener los mismos beneficios para la salud cardiovascular que aquellos que hacen ejercicio varias veces a la semana. Un guerrero de fin de semana encaja una semana de ejercicio en un par de días.

El estudio encontró que hacer ejercicio al menos 150 minutos cada semana puede ayudar a reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque cardíaco y fibrilación auricular (también conocida como Afib), y esos minutos pueden dividirse en partes iguales a lo largo de la semana o concentrarse en el fin de semana. Siempre que llegue a los 150 minutos, puede obtener beneficios cardiovasculares. El horario de guerreros de fin de semana podría ser una opción si tienes poco tiempo durante la semana. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.

**bch** | BRADY, CHAPMAN,  
HOLLAND &  
ASSOCIATES

When it Matters.

## Ensalada de Pepino con Tomates

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- ½ taza de leche sin grasa
- ⅓ taza de puré de manzana
- ½ taza de harina para todo uso
- ½ taza de avena de cocción rápida (sin cocer)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 manzana ácida (sin corazón y picada)

### Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400 F.
- 2) Coloque seis portacupcakes en una lata para hornear.
- 3) Agregue la leche y el puré de manzana a un tazón para mezclar. Revuelva hasta que se mezcle.
- 4) Agregue la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela, y mezcle hasta que se humedezca.
- 5) Agregue suavemente las manzanas picadas.
- 6) Vierta la masa en la lata.
- 7) Hornear durante 15-20 minutos.
- 8) Enfríe los muffins en la sartén durante 5 minutos antes de servir.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	125
Grasa total	1 g
Proteína	3 g
Sodio	133 mg
Carbohidratos	28 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	14 g

Fuente: MyPlate