

La Conexión

Consejos para una vida sana



Los trabajadores por turnos y las argas en la salud

Los trabajadores por turnos tienen que manejar una “carga en la salud metabólica” porque sus horarios a menudo entran en conflicto con su necesidad de sueño y alimentación adecuados y las exigencias de la vida cotidiana.

Esto contribuye a la tendencia al sobrepeso en los trabajadores por turnos en relación con sus colegas que trabajan durante el día. Manejar el bienestar es una habilidad que necesitan los trabajadores por turnos prevenir enfermedades como la diabetes. ¿Se siente bien con cuatro a cinco horas de sueño como trabajador por turnos? Esto no indica que usted necesite menos para desenvolverse. Hable con su médico y busque orientación sobre la forma de dormir más.

Fuente: www.nlm.nih.gov/medlineplus (buscar “152606”)

¡No pierda sus cosas en vacaciones!

La pérdida de su cámara, iPhone, Kindle, o billetera en vacaciones puede ser un fastidio.

Cree hábitos para manejar artículos específicos como estos con el fin de reducir el riesgo de extraviarlos u olvidarlos. Por ejemplo, si el lugar más seguro para su tarjeta de embarque es su billetera, colóquela allí siempre, no en el bolsillo de una camisa o un pantalón donde puede mezclarse con otros artículos o ser removida.



Acuerde mutuamente con su compañero de viaje hacerse preguntas para evitar dejar cosas olvidadas. Al salir de una habitación de hotel, comedor o sala de estar, observe, señale y diga, “No hay nada aquí” al explorar el área. Esta técnica utiliza tres métodos –escuchar, ver y señalar– y casi siempre ayuda a no pasar por alto sus artículos. Por supuesto, esté pendiente de sus pertenencias. El delito de oportunidad más común durante los viajes es el robo de artículos no vigilados por sus dueños.

Cómo manejar el estrés: El cortisol y usted

El conocimiento de las respuestas físicas al estrés puede ayudarle a intervenir más pronto.

Éstas incluyen dolores de cabeza, trastornos del sueño, cortes que no cicatrizan bien, espasmos en los párpados de los ojos, fatiga, resfriarse con facilidad, antojos de dulces, diarrea, estreñimiento, calambres abdominales, sentimientos de pánico y temores indefinidos, sentimientos repentinos de tristeza, falta de memoria y aumento de peso. Cortisol, la hormona natural de respuesta al estrés/almacenamiento de grasa, es la causa del estrés crónico. Se emite por las glándulas suprarrenales que ubicadas encima de sus riñones. Usted puede reducir la liberación de cortisol con sueño y ejercicio. El té negro, los masajes, la risa, e incluso la goma de mascar pueden tener un efecto de reducción. Hable con su médico acerca de los síntomas físicos que persisten por algún motivo porque puede haber otras causas. Eche un vistazo al último libro sobre el manejo del estrés: *The Adrenal Reset Diet (La Dieta de Restauración Suprarrenal)*, escrito por Alan Christianson, doctor en medicina naturopática, y Sara Gottfried, doctora en medicina.



Resbalones, caídas y la seguridad en el verano

Los resbalones y las caídas son los tipos más comunes de accidentes con lesiones con más de 38 millones de incidentes en todo el mundo cada año.

Por cada 100.000 personas, diez mueren de una caída. Conocer lo que provoca los resbalones y las caídas puede ayudarle a prevenirlos: pisos desordenados, suelos sueltos, aceras defectuosas, baches en estacionamientos, escaleras mal construidas, alfombras rotas, suelos recientemente trapeados o encerados, condiciones meteorológicas adversas (hielo, aguanieve, lluvia), entrenamiento o técnica inadecuados para subir o caminar en áreas o vías peligrosas, supervisión o asistencia inadecuada a pacientes de edad avanzada o con discapacidad y calzado inadecuado. Tenga en mente estos peligros y reducirá las caídas.

Por qué los hombres no buscan ayuda

El comportamiento de buscar ayuda se suele observar con menos frecuencia en los hombres que en las mujeres.

La investigación apunta a la vulnerabilidad percibida, el miedo y la negación como las razones de esto. Otras barreras incluyen la creencia más fuerte en los hombres en la inmunidad y la inmortalidad y su dificultad de renunciar al control. Algunos hombres ven el buscar ayuda como inaceptable. Los hombres también están menos interesados en el cuidado de la salud preventiva. Junio es el mes de la conciencia de la salud masculina, y si lo anterior suena como usted, considere programar ese examen físico que ha estado posponiendo, o esa cita para que su médico revise esa protuberancia.

Fuente : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed (buscar "9934383")

Cómo ayudar a los adolescentes con las rupturas de relaciones

El sesenta por ciento de los estudiantes de secundaria planean romper con su novio o novia actual cuando vayan a la universidad.

Es evidente que habrá muchos corazones rotos este verano. Los adolescentes ahora enfrentan nuevos retos en las rupturas de relaciones: teléfonos inteligentes, chat, Facebook, y mensajes de texto. Estos agravan y prolongan la angustia, el dolor y la ansiedad e interfieren con el fin de la relación y la experiencia de cierre. Anime a su hijo(a) a hablar con usted o un amigo de confianza acerca de su experiencia para lidiar con las tristezas de la ruptura. Ayúdelo(a) a ver la conexión entre las comunicaciones instantáneas y la prolongación del dolor y la interrupción del cierre. Desaliente el sentimiento de culpa de la ruptura que exagera las culpas de uno o el diálogo interno negativo, como "Me lo merezco". Recuérdele a su hijo sus buenas cualidades y evite el "te lo dije" para reforzar su accesibilidad como una fuente de apoyo confiable en el futuro. Fomente el sueño, los alimentos saludables y el ejercicio. Ayude a su adolescente a invertir su tiempo y energía en comportamientos positivos, cosas positivas que él o ella disfrute. Esta idea de la doble vía, o participar en comportamientos positivos a la vez que se piensa en lo que pasó, asegurará un cambio positivo. Usted es el padre, confíe en su instinto. Si la tristeza persiste o se siente preocupado por la salud mental de su hijo, hable con un consejero profesional.

Fuente: www.stageoflife.com (Haga clic en "teen trends" [tendencias adolescentes])

Éxito social en las fiestas de verano

¿Lo pone nervioso conocer gente nueva y socializar en una fiesta de verano?



Es normal sentirse nervioso de conocer gente nueva, pero intente vencer la ansiedad social con estos consejos: Antes de ir a un evento, practique el diálogo interno positivo (imagine que a la gente le da gusto conocerlo); hable al espejo y practique comenzar una conversación. Esto construirá una mentalidad positiva. Esta práctica no es diferente de la que emplea la gente al ensayar un discurso seis veces o los actores al convertirse en su personaje antes de salir al escenario. Funciona, y otros detectarán su energía y conversarán con usted. La reducción de la ansiedad permitirá que aparezca el verdadero usted. Además, vaya un poco temprano. Habrá menos personas presentes y estará menos propenso a sentir ansiedad que llegando tarde. Recuerde estas palabras: qué, cómo, cuándo, quién, cuál y por qué. Utilícelas para mantener una conversación en lugar de experimentar el terrible silencio mientras se pregunta, "¿Y ahora qué digo?"