

Emplado de Frontline

GO.UTH.EDU/WELLBEING

(713) 500-3327

¿Llevar un diario de felicidad podría alargar tu vida?

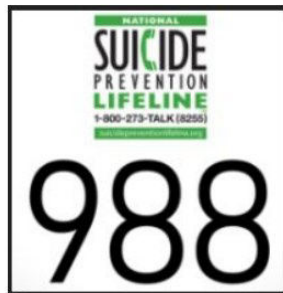


El diario (escritura expresiva) ha sido estudiado científicamente. Se considera

una herramienta poderosa para respaldar el cambio, superar desafíos, acelerar el logro de objetivos y respaldar la terapia y los tratamientos médicos usados para muchos desafíos. Estos incluyen ansiedad, depresión, duelo y estrés. No es un truco. Científicos de La Universidad de California en Los Ángeles, en un estudio de imágenes cerebrales descubrieron que poner sentimientos en palabras produce cambios terapéuticos en el cerebro. La verdadera noticia es que todos pueden beneficiarse de escribir un diario, y el tema que tal vez usted quiera considerar es la “felicidad”. Escribir un diario sobre los momentos felices de su vida puede generar más de ellos, un estado de ánimo optimista y quizás una vida más larga, porque se ha demostrado que las personas felices viven más tiempo. Obtenga más información leyendo “El Poder Curativo de Escribir un Diario” de Zoe McKey.

Fuente: www.newsroom.ucla.edu/releases/Putting-Feelings-Into-Words-Produces-8047

Marque 988 para la prevención del suicidio



El 16 de julio de 2022, “988” la nueva línea directa de crisis de salud mental y suicidio, se activó en los Estados Unidos. (El nuevo número de teléfono de prevención del suicidio llamado “Talk Suicide Canada” es 1-833-456-4566). Las personas que llaman al 988 están conectadas con “un consejero compasivo, comprensivo y capacitado” listo para brindar asistencia a las personas que llaman con pensamientos suicidas, una crisis de salud mental y/o una crisis relacionada con el uso de sustancias. El 988 también es para aquellos preocupados por alguien cercano y que puede estar en crisis. Una red de más de 200 centros de crisis operados y financiados localmente en todo el país lo hace posible.

Obtenga más información en www.samhsa.gov/find-help/988/key-messages.

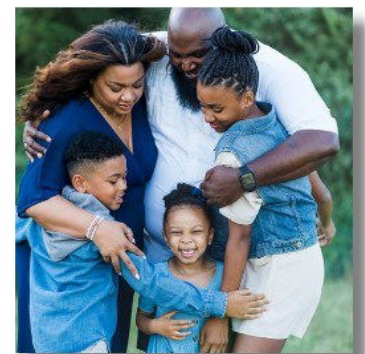
Lo que olvidó de la grasa dietética



Muchas grasas dietéticas son saludables. Le dan energía y apoyan el crecimiento celular, pero son densas en calorías, y más que los carbohidratos. El aceite de oliva es una grasa saludable, pero ¿sabe que una cucharada tiene alrededor de 120 calorías? Úselo en muchos platos, pero con moderación: ¡rociarlo sin cuidado todos los días puede agregar de 3.500 a 4.000 calorías a su dieta cada mes! Cuando considera que una persona que pesa 155 libras, usa menos de 100 calorías para caminar una milla, ¡puede ver cómo incluso el consumo de grasas saludables puede hacerle subir de peso!

Obtenga más información: “Grasas Dietéticas: Equilibrando la Salud y el Sabor”; Consejo Internacional de Información Alimentaria

Metas familiares: hacer que sucedan cosas buenas



A ayudar a garantizar muchos momentos felices y memorables con su familia es algo que nadie evitaría conscientemente; sin embargo, la mayoría de la gente hace precisamente eso, de forma predeterminada. El ajetreo se interpone en el camino. El tiempo pasa y es finito, así que no dejes que la felicidad sea algo que sucede solo por accidente. 1) Decida lo que usted y su pareja o cónyuge quieren hacer por la familia. Trate de hacer metas semanales, mensuales y anuales. 2) Involucre a todos en las discusiones y decisiones. 3) Lleve a cabo estas discusiones a intervalos regulares como parte de una reunión familiar más grande. 4) Programe las cosas. 5) Considere hacer un álbum de recortes para que los recuerdos se queden. Obtenga más ideas en www.lifehack.org/864433/family-goals.

El dolor crónico y la familia



El dolor crónico tiene muchos efectos secundarios. Ya lo sabe si vive con una persona que sufre de dolor crónico o si usted mismo sufre de dolor crónico. El dolor puede influir en el estado de ánimo debido a la irritabilidad asociada resultante que crea. La disfunción de la comunicación puede contribuir a que todos se enojen y se vuelvan irritables. Los familiares de la persona afectada por el dolor, los que más se preocupan y se sienten impotentes, se convierten en víctimas. Pero esto no termina ahí. Los miembros de la familia también desarrollan estrategias de afrontamiento poco saludables como la evasión y el aislamiento. Los conflictos domésticos pueden ser frecuentes, e incluso las conversaciones normales se convierten en desencadenantes de conflictos. La personalidad de la persona que sufre dolor puede etiquetarse erróneamente como egoísta, narcisista o de trastorno de ansiedad en lugar de simplemente afectada por el dolor. El cambio y el alivio comienzan con educación sobre la dinámica del dolor crónico, particularmente la conexión “mente-cuerpo” y cómo el dolor crea estrés mental y cómo el estrés mental empeora el dolor. Si su familia o relación se ve afectada por el dolor crónico, no se trata solo de medicamentos para el dolor. También se trata de educación para aprender a comunicarse de manera efectiva con conversaciones reales, evitando desencadenantes, separando el dolor de la persona que usted ama y abandonando el juego de la culpa. Busque superar la resistencia personal a través de asesoramiento profesional con expertos que se especializan en los problemas psicológicos asociados con el dolor. Descubra la positividad que cambia la vida de los grupos de apoyo de autoayuda para familiares y personas que sufren dolor. Y aprenda a cuidar su salud personal, física y mental para ser más resistente en una relación con la persona que experimenta dolor crónico. Comience con una visita al Programa de Asistencia para Empleados (EAP) de su empresa, pero también revise los recursos educativos en www.uspainfoundation.org, www.paincanada.ca y painscale.com.

Renovar las relaciones en el trabajo



¿Su equipo o grupo de empleados necesita volver a familiarizarse después de su regreso al trabajo en sitio? Ser deliberado y organizado con respecto a este objetivo puede mejorar en gran medida la comunicación, reducir el estrés asociado con dejar un trabajo remoto y reavivar la confianza para estar sincronizado con sus compañeros. Intente realizar reuniones semanales para discutir las preocupaciones actuales sobre la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo; hable sobre sus roles/deberes individuales, éxitos y necesidad de apoyo y recursos, al igual que de cualquier problema relacionado con el entorno de trabajo, el estrés del cliente y las preocupaciones crecientes. Haga de la honestidad una tradición de este grupo y haga un seguimiento en la próxima reunión. Comience la reunión y térmela a tiempo. Hágala invariablemente regular. Rápidamente refrescarán su compromiso mutuo y aumentarán la productividad de su grupo.

No se salte sus chequeos de salud



Entonces, ¿se siente bien y no tiene ningún problema de salud aparente? Genial, pero ¿está posponiendo la atención médica preventiva, las pruebas de detección y los exámenes porque no parece tener ningún motivo de preocupación? No lo haga, especialmente a medida que envejece. Los retrasos en la identificación y el tratamiento de algunas afecciones médicas pueden hacer que sea más difícil o incluso inútil en el futuro. Muchas condiciones de salud detectables, como presión arterial alta, diabetes, problemas de visión y cáncer, se pueden curar cuando se detectan temprano y usted no notará ningún síntoma en las primeras etapas. Es más probable posponer la atención médica preventiva si vive solo, sin alguien que pueda instarlo y empujarlo a ver a un médico debido a afecciones como la apnea del sueño. Use este mes (agosto es el Mes Nacional del Bienestar) como su razón para hacer de la atención médica preventiva una parte rutinaria de su vida, para que pueda disfrutar de su vida por más tiempo.

Lo que las mujeres deben saber sobre el alcohol



Los hombres tienen tasas más altas de hospitalizaciones y muertes relacionadas con el alcohol que las mujeres, pero desafortunadamente estas estadísticas eclipsan los efectos de las enfermedades del alcohol en las mujeres: las enfermedades asociadas con el consumo de alcohol cobran más vidas de mujeres que de hombres. Las mujeres que beben alcohol enfrentan un mayor riesgo de problemas relacionados con el alcohol que los hombres porque las mujeres, en promedio, pesan menos y tienen menos agua en el cuerpo que los hombres, por lo que su concentración de alcohol en la sangre será mayor después de la misma cantidad de tragos. Debido a que la mayoría de las mujeres no metabolizan el alcohol tan rápido como los hombres, también son más susceptibles a problemas de salud a largo plazo. El riesgo de enfermedad hepática relacionada con el alcohol, encogimiento del cerebro, daño cardíaco y cáncer de mama y otros tipos de cáncer es mayor para las mujeres, incluso si consumen menos alcohol que los hombres a lo largo de su vida.