Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto 2025

Cuidándose durante el Mes Nacional del Bienestar

El Mes Nacional del Bienestar, que se celebra anualmente en agosto, tiene como objetivo alentar a las personas a priorizar el autocuidado, crear rutinas saludables y apoyar su bienestar físico, mental y emocional.

El bienestar va más allá de la salud física. Abarca la claridad mental, la resiliencia emocional y un sentido de equilibrio en la vida diaria.

Cuando invertimos en nuestro bienestar, estamos mejor equipados para manejar el estrés, mantener las relaciones y rendir al máximo, tanto personal como profesionalmente. Este mes es una oportunidad para reducir la velocidad y centrarse en los siguientes componentes clave del bienestar:

- **Movimiento:** no necesita una membresía de gimnasio para mantenerse activo. Estírate por la mañana, sube las escaleras o sal a caminar durante el almuerzo. El movimiento mejora el estado de ánimo y la energía.
- **Nutrición:** alimente su cuerpo con alimentos integrales, manténgase hidratado y evite saltarse comidas. Incluso los pequeños cambios, como cambiar los refrescos por agua, pueden marcar una gran diferencia.
- **Atención plena:** esta habilidad implica concentrarse en estar presente. Pruebe aplicaciones de meditación, escriba un diario o simplemente respire profundamente durante los momentos estresantes.
- **Cuidado personal:** es importante tomarse un tiempo todos los días para hacer algo solo por usted. Ya sea leyendo, escuchando música o tomando una taza de té, el cuidado personal te ayuda a recargar energías.
- **Manejo del estrés:** identifique los factores desencadenantes del estrés y cree estrategias de afrontamiento saludables. Estos podrían incluir establecer límites, desconectarse de las pantallas o hablar con un amigo.

Puedes empezar a dar pequeños pasos ahora para priorizar tanto tu cuerpo como tu mente. Con el tiempo, estos hábitos construyen una base para una persona más saludable y equilibrada. Si tienes dificultades con algún aspecto de tu bienestar, busca ayuda de profesionales de la salud, como terapeutas, consejeros o entrenadores de bienestar. Pueden proporcionar orientación y apoyo personalizados para sus necesidades personales.

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. © 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Entendiendo sus niveles de cortisol

Los niveles de cortisol continúan siendo tendencia en las redes sociales, ya que las personas quieren comprender los niveles de energía, controlar el estrés y aumentar su bienestar general. Entonces, ¿qué es exactamente el cortisol? Es la principal hormona del estrés del cuerpo y ayuda a regular diversas funciones, como el metabolismo, el azúcar en la sangre, la presión arterial, la respuesta inmunitaria y la energía. Si bien es normal que el cortisol fluctúe a lo largo del día (generalmente subiendo por la mañana y bajando lentamente durante el día), los niveles constantemente altos o bajos pueden causar problemas de salud. Los niveles ideales de cortisol se encuentran dentro de un rango específico que varía ligeramente según la hora del día y el tipo de prueba utilizada.

Para obtener una mejor comprensión de sus niveles de cortisol, busque el consejo de un profesional médico que pueda administrar una prueba de cortisol que mide el cortisol en la sangre, la orina o la saliva. Los análisis de sangre estándar generalmente no analizan los niveles de cortisol. Las pruebas de cortisol generalmente son ordenadas por separado por un médico para obtener más información sobre sus condiciones de salud.

Comprender cómo funciona el cortisol puede ayudarlo a estar al tanto de los posibles síntomas que podrían indicar un desequilibrio. Hable con su médico para obtener más información.

Medicamentos que dificultan el manejo del calor

Los medicamentos comúnmente recetados pueden afectar más a las personas en el calor, causando deshidratación o sensibilidad al sol o limitando la capacidad del cuerpo para regular la temperatura corporal. Como tales, estos medicamentos tienen intolerancia al calor, fotosensibilidad o efectos secundarios similares documentados:

- **Los antibióticos y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos** , como el ibuprofeno, pueden hacer que sea más sensible a la exposición al sol, lo que provoca quemaduras solares graves o erupciones cutáneas.
- **Los antidepresivos** pueden causar sudoración excesiva, deshidratación y sensibilidad a la luz ultravioleta. También podrían disminuir la producción de sudor, evitando que el cuerpo se enfríe.
- **Los antihistamínicos** pueden hacer que su cuerpo produzca menos sudor, lo que dificulta la regulación de la temperatura corporal en climas cálidos.
- **Los medicamentos para la presión arterial** pueden aumentar la producción de sudor y la deshidratación. La exposición al sol también puede causar una caída de la presión arterial.
- **Los descongestionantes** como la pseudoefedrina pueden disminuir el flujo sanguíneo a la piel, lo que dificulta la sudoración y la regulación.
- **Los estimulantes** pueden aumentar la tasa metabólica, lo que afecta la capacidad del cuerpo para enfriarse.

Ten en cuenta que el calor también puede degradar ciertos medicamentos como la insulina, los inhaladores y los EpiPens.

El primer signo de intolerancia al calor es sentir calor o incomodidad. También puede experimentar dolores de cabeza, mareos, calambres, náuseas o vómitos, debilidad o enrojecimiento de la piel. Si experimenta síntomas relacionados con el calor, ingrese inmediatamente y trate de refrescarse. Además de controlar los síntomas, es importante mantenerse hidratado, limitar la exposición a la luz solar directa y usar ropa protectora.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos o posibles efectos secundarios, hable con su médico. Además, no deje

de tomar ningún medicamento recetado sin consultar primero a su médico.

Receta del mes

Ensalada de pepino con tomate

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pepino (cortado en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (dulce picada)
- 2 tazas de cuscús (o arroz) cocido
- 2 cucharaditas de eneldo (deshidratado o fresco, picado)
- ½ taza de aderezo estilo Italiano bajo en grasa

Preparación

1. Mezcle los pepinos, los tomates, las cebollas, el cuscús (o arroz), el eneldo y el aderezo de ensalada.
2. Refrigere durante 1 hora.
3. Sirva.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totals	137
Grasa total	2 g
Proteína	4 g
Sodio	252 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate

MENTAL HEALTH MINUTE

AGOSTO 2025

El impacto del calor en la salud mental

Los expertos en salud advierten que el calor extremo puede afectar significativamente el bienestar emocional y psicológico. Ya sea que conduzca a una mayor irritabilidad o a posibles impactos en las condiciones de salud mental, el calor excesivo puede ser incómodo y peligroso.

Las altas temperaturas pueden interrumpir el sueño, aumentar los niveles de estrés y afectar la función cognitiva. Las personas a menudo informan que se sienten más agitadas, ansiosas o incapaces de concentrarse durante las olas de calor.

Además, el calor puede afectar a las personas que toman ciertos medicamentos para afecciones de salud mental. Para 1 de cada 6 estadounidenses que toman medicamentos psiquiátricos, el verano presenta riesgos adicionales. Muchos medicamentos, como los antidepresivos, los antipsicóticos y los estabilizadores del estado de ánimo, pueden interferir con la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. También pueden causar deshidratación e intolerancia al calor, lo que dificulta la gestión del clima cálido.

Consejos para proteger tu salud mental en el calor

Tenga en cuenta estos consejos para proteger su salud mental durante el clima caluroso:

- **Conozca sus factores desencadenantes.** Presta atención a cómo el calor afecta tu estado de ánimo, energía y concentración. Si nota patrones, planifique su día para evitar las horas pico de calor.
- **Mantente hidratado**. Beba agua regularmente, incluso si no tiene sed. La deshidratación puede empeorar los cambios de humor y la fatiga.
- **Mantente fresco.** Use ventiladores, aire acondicionado o duchas frías para regular la temperatura de su cuerpo.
- **Esté atento a las señales de advertencia.** Esté atento a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor, como mareos, confusión, náuseas o fatiga extrema. Busca ayuda si es necesario.

Si experimenta un empeoramiento de los síntomas de salud mental durante el verano, no dude en comunicarse con un proveedor de atención médica. Nunca ajuste ni deje de tomar los medicamentos recetados sin orientación profesional.

10 maneras de manejar el estrés del verano

Si bien el verano a menudo trae un cambio de ritmo bienvenido con un clima más cálido, días más largos, planes de vacaciones y más tiempo al aire libre, también puede introducir nuevos factores estresantes para muchas personas. La clave es aprender a manejar ese estrés.

Pruebe estos 10 consejos prácticos para lidiar con el estrés del verano:

1. **Mantente hidratado y fresco.** Ten a mano una botella de agua y vístete con telas transpirables.
2. **Establece límites con tu tiempo.** Sé intencional acerca de lo que te comprometes y no dudes en decir no a eventos u obligaciones que te parezcan abrumadores.
3. **Mantén una rutina.** Trate de cumplir con los horarios regulares de sueño, comida y trabajo para ayudar a reducir el estrés.
4. **Crea un ambiente de trabajo cómodo.** Si es posible, use ventiladores, ajuste la iluminación y aproveche la luz natural para mejorar su estado de ánimo y productividad.
5. **Toma descansos significativos.** En lugar de pasar tiempo frente a la pantalla, usa tus descansos cortos para tomar agua, salir, estirarte o respirar profundamente.
6. **Use el tiempo de vacaciones sabiamente.** No dejes que tu tiempo libre remunerado se quede sin usar. Incluso un breve descanso o unas vacaciones en casa pueden ayudarte a recargar energías.
7. **Planifique con anticipación la logística familiar y de viaje.** La comunicación clara con su equipo y familia puede ayudar a reducir la confusión, la tensión y el estrés de última hora.
8. **Reconéctate con la naturaleza.** Pasar tiempo al aire libre, aunque sea unos minutos al día, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la claridad mental.
9. **Practica la atención plena o el ejercicio ligero.** Incorpore prácticas cortas de atención plena o actividad física ligera en su día para reducir los niveles de estrés.
10. **Limite el alcohol y la cafeína.** Demasiada cafeína o alcohol puede interrumpir su ciclo de sueño y aumentar la ansiedad.

Para obtener más orientación, comunícate con un profesional de la salud mental.

© 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos