

WELLNESS MINUTE

septiembre 2022

CÓMO PREVENIR EL ALZHEIMER

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

RECETA DEL MES

EL YOGA ES EJERCICIO Y MÁS

CÓMO PREVENIR EL ALZHEIMER

El Alzheimer es la forma más común de demencia, una enfermedad del cerebro que afecta a la memoria, el pensamiento y el comportamiento. Lamentablemente, empeora con el tiempo y no tiene cura. Sin embargo, existen medicamentos para ralentizar su avance y tratar los síntomas.

Aunque no hay una forma clara de prevenir el Alzheimer, hay medidas que se pueden adoptar para reducir el riesgo de padecerlo.

- Cuida la salud de tu corazón. Lo que es bueno para el corazón también lo es para el resto del cuerpo, incluido el cerebro. Es importante que te hagas un chequeo anual que incluya revisiones de la presión arterial, el colesterol, el azúcar en sangre, los triglicéridos y los marcadores de inflamación para que tu médico y tú puedan controlar cualquier posible problema de salud. Esto también incluye controlar el peso, ya que la obesidad puede aumentar el riesgo.
- Mantente activo. El ejercicio permite que fluya más sangre al cerebro. Intenta hacer 30 minutos de ejercicio 5 veces por semana.
- Sigue una dieta sana y equilibrada. Una dieta saludable para el corazón que incluya muchas verduras, frutas, proteínas, grasas saludables y cereales integrales, como la dieta mediterránea, puede servir de ayuda. Limita las grasas poco saludables, el azúcar, los carbohidratos refinados, la sal y el alcohol.
- Duerme lo suficiente. Un sueño inadecuado puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer. Haz lo posible por dormir entre 6 y 8 horas cada noche.
- No fumes. Evita fumar y consumir cualquier tipo de tabaco.
- Ejercita la mente. Poner a prueba tu mente aprendiendo cosas nuevas y socializando es bueno para la salud del cerebro.
- Protege tu cabeza. Las lesiones en la cabeza pueden ser un factor de riesgo, así que asegúrate de llevar el cinturón de seguridad cuando vayas en coche y el casco cuando vayas en bicicleta.

Referencia:

<https://www.webmd.com/alzheimers/guide/understanding-alzheimers-disease-prevention>



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Los índices de suicidio han aumentado un 35% desde 1999. Aunque puede ser un tema aterrador, es importante conocer los factores de riesgo y las señales de advertencia, por lo que septiembre ha sido declarado el Mes de la Concienciación sobre la Prevención del Suicidio.

Señales de advertencia:

- Aumento del consumo de alcohol o drogas
- Alejamiento de la familia, los amigos o la comunidad
- Cambios drásticos de humor
- Comportamiento impulsivo o imprudente
- Regalar las posesiones
- Atar los cabos sueltos, como pagar las deudas o poner en orden los asuntos personales

Factores de riesgo:

- El 46% de las personas que mueren por suicidio tienen un problema de salud mental
- Las drogas y el alcohol pueden empeorar los pensamientos suicidas
- Acceso a armas de fuego
- Antecedentes familiares de suicidio
- Un historial de traumas o abusos
- Una tragedia o pérdida reciente
- Estrés prolongado

Si alguien que te importa muestra indicios o hace comentarios sobre el suicidio, tómatelo en serio. Habla abierta y honestamente y pregúntale si tiene un plan para suicidarse. Expresa tu apoyo y preocupación sin levantar la voz, discutir, debatir o amenazar. Hazle saber que estás dispuesto a escuchar y validar sus sentimientos. Ayúdale a ponerse en contacto con un servicio de apoyo psiquiátrico y ofrécele esperanza.



Referencia:

<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Common-with-Mental-Illness/Risk-of-Suicide>

CHICKEN

BURRITO BOWL

¿Buscas un almuerzo saludable que puedas llevar fácilmente al trabajo? Entonces prueba esta receta. Prepárala la noche anterior cocinando el arroz, desmenuzando un pollo asado y haciendo el pico de gallo. Por la mañana, sólo tienes que coger los ingredientes y estarás listo.

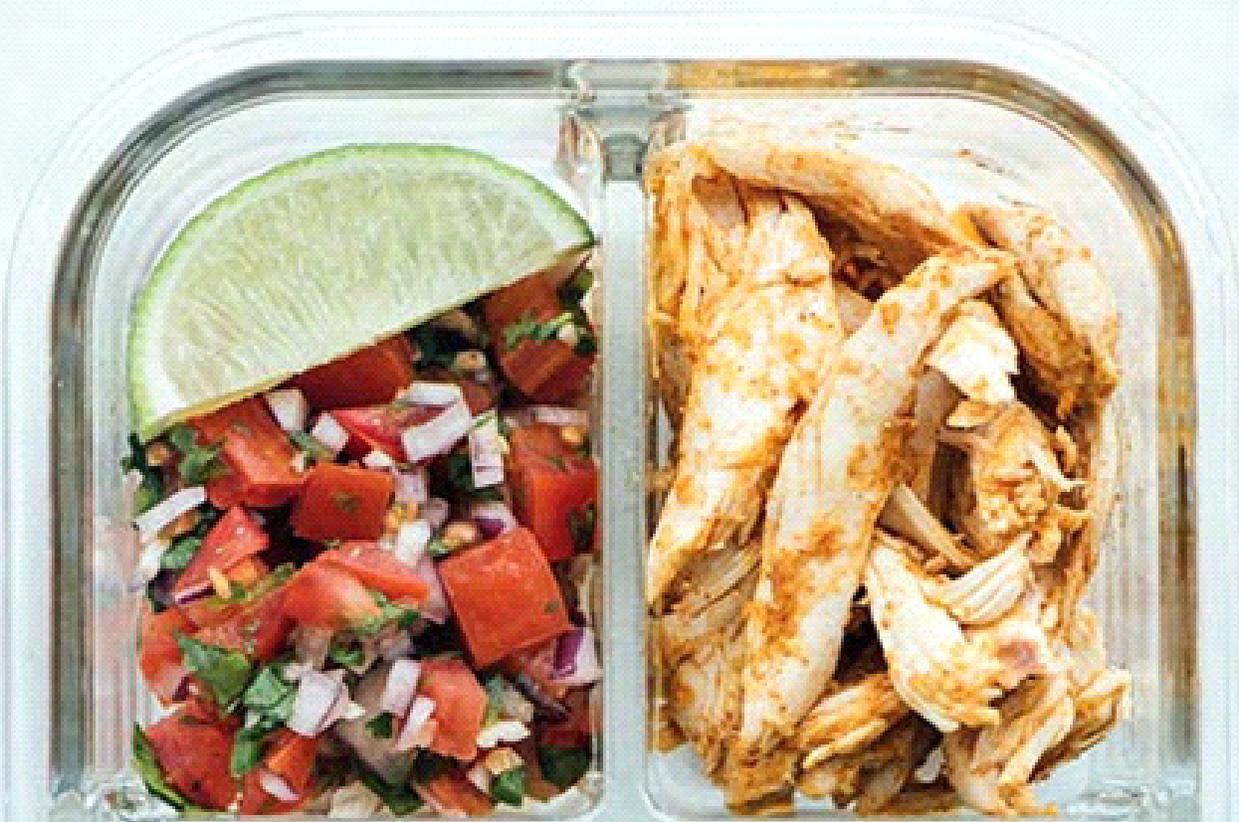
Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral cocido
- $\frac{1}{4}$ de taza de pico de gallo
- $\frac{1}{4}$ de aguacate, en rodajas
- $\frac{1}{2}$ taza de pollo asado desmenuzado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 rodaja de lima

Preparación

- Coloca en un bol el arroz integral, el pico de gallo, el aguacate y el pollo desmenuzado.
- Adorna con cilantro picado y ¡disfruta!

Nota: El pico de gallo se hace picando tomates, cebolla roja, cilantro, ajo y chile jalapeño y sazonándolo con sal y jugo de lima.



EL YOGA ES EJERCICIO Y MÁS

Aunque pensemos en el yoga como una buena forma de hacer ejercicio, lo cierto es que es una práctica ancestral que ofrece mucho más que eso. Las investigaciones demuestran que el yoga es increíblemente beneficioso para el bienestar general. Es una práctica de mente y cuerpo, ya que combina posturas corporales con técnicas de respiración, meditación y relajación.

He aquí 10 beneficios de practicar yoga

1. Mejora la flexibilidad
2. Aumenta la fuerza
3. Mejora el equilibrio
4. Promueve una mejor postura y conciencia corporal
5. Puede mejorar la salud de los huesos
6. Puede mejorar la salud del corazón
7. Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad
8. Puede mejorar el sueño
9. Mejora la salud mental y el funcionamiento del cerebro
10. Puede reforzar el sistema inmunitario

Referencia:

<https://www.healthline.com/nutrition/13-benefits-of-yoga>



Wellness-Connect
Powered by Allura Health
4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

Septiembre es el Mes Nacional de la Educación sobre el Colesterol

¿Conoces los riesgos de tener el colesterol alto?

Aprende los factores de riesgo en

https://www.cdc.gov/cholesterol/risk_factors.htm