

Sentirse bien da resultado

Experience. Wellness. Everywhere.®

Invierno 2012



Su salud emocional: téngala en mente



Cuando una persona está emocionalmente sana, puede controlar sus pensamientos, sus sentimientos y la manera de actuar. Sin embargo, incluso las personas emocionalmente sanas a veces pueden tener problemas.

Alrededor de 1 de cada 5 familias en los EE. UU. se han enfrentado a una enfermedad mental. Si bien es normal sentirse preocupado, triste o estresado por momentos, consulte a su médico si presenta cualquiera de estos signos de advertencia:

- Cambios en la personalidad.
- Incapacidad para sobrellevar cuestiones de la vida cotidiana.
- Demasiada preocupación.
- Tristeza que no desaparece.
- Grandes altibajos.

Cuando usted es consciente de su salud mental, puede vivir la vida a pleno.

Fuentes: American Psychiatric Association (Asociación Psiquiátrica Estadounidense); National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud); American Academy of Family Physicians (Academia Estadounidense de Médicos de Familia).

Receta para una mente fuerte: ingredientes básicos

Los alimentos no solo alimentan el cuerpo; también alimentan la mente. Los malos hábitos alimenticios pueden cambiar la forma en la que funciona el cerebro. Aumente su bienestar general con una dieta saludable.

Comer de manera saludable puede brindarle muchas recompensas, que incluyen:

- Aumentar la energía.
- Brindar combustible a la mente.
- Lograr una influencia positiva en las sustancias químicas del cuerpo relacionadas con el estado de ánimo.
- Contrarrestar el impacto del estrés en el cuerpo.
- Reducir sus probabilidades de tener determinadas enfermedades.



Fuentes: National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Salud Mental); Mental Health America.

¿Está usted en una situación de alta presión?

La respuesta es sí si se encuentra en el grupo de personas —1 de cada 4 adultos en los EE. UU.— que tienen hipertensión arterial o presión arterial alta. Si no se controla, la presión arterial alta puede ocasionar enfermedades, como un accidente cerebrovascular, un ataque al corazón, insuficiencia cardíaca y una enfermedad renal.

Hay formas de prevenir o controlar la presión arterial alta. Reducir las grasas en su dieta, comer menos sal, bajar de peso y hacer más ejercicio pueden ayudar.

Dejar de fumar y reducir la ingesta de alcohol también pueden ayudar. Consulte a su médico si necesita medicamentos para reducir la presión arterial, así como cambios en su dieta y en su estilo de vida. Si usted tiene presión arterial alta, puede tomar el control de la situación. Cuando lo haga, reducirá sus probabilidades de tener una enfermedad grave.

Fuente: American Heart Association (Asociación Americana del Corazón).



BlueCross BlueShield



Comience a reír con el último sitio de eCards for Health

¿Qué medicina es buena para su salud, no tiene efectos secundarios negativos, es gratis y no requiere una receta? Créase o no, la respuesta es la risa. Una buena risa no es broma cuando se trata de estrés y de su salud. De hecho, usted puede recibir muchos beneficios de salud si ríe más y se estresa menos. ¡Descubra la nueva tarjeta de la risa Laughter eCard y comience a reír!

La tarjeta de la risa Laughter eCard es la última tarjeta disponible en el sitio web de eCards for HealthSM. El sitio está diseñado para alentar a las personas a que se comprometan a hacer pequeños cambios de comportamiento saludables y a compartir sus compromisos con las personas que más quieren. Visite ecardsforhealth.com para ver las tarjetas eCards animadas, gratuitas, sobre una variedad de cambios de comportamiento saludables, como realizarse un control, comer sano y reducir el consumo de refrescos dietéticos.



Controle sus medidas

El síndrome metabólico es un grupo de tres o más medidas que se encuentran en niveles poco saludables. Alrededor de 50 millones de personas en los EE. UU. tienen síndrome metabólico. Puede aumentar sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca y diabetes (azúcar en sangre alta). Hacer ejercicio y perder peso pueden ayudar.

Los médicos usan las medidas para averiguar si una persona tiene síndrome metabólico. Miran la talla de la cintura y el índice de masa corporal. Los triglicéridos de una persona, el colesterol bueno y los niveles de azúcar en sangre, en ayunas son otros factores. La edad, la raza y los antecedentes familiares también cumplen una función.

Es posible que su médico le recete medicamentos para controlar el colesterol, la presión arterial o la glucosa. Las medicinas no siempre son necesarias. Las cosas que usted puede hacer por su cuenta son:

- Incluir 30 minutos de una actividad simple diaria, como una caminata enérgica.
- Disminuir la ingesta de grasas, azúcar y sal.
- Dejar de fumar o de mascar tabaco. Si usted fuma, dejar el tabaco es la cosa más importante que puede hacer por su salud.

Fuente: Journal of the American Medical Association.

¿Qué es una dieta saludable?

La palabra dieta no significa aburrido ni difícil. Una buena dieta debe incluir alimentos que usted disfrute. La clave es comer todo tipo de alimentos, servirse porciones más pequeñas y cocinar los alimentos de manera saludable. Unos pocos cambios pueden significar una gran recompensa tanto en la salud física como en la salud emocional. Su alimentación diaria debe incluir frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, carnes magras, carne de ave, pescado, frijoles, huevos y frutos secos. El Departamento de Agricultura de los EE. UU. también sugiere una dieta con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y azúcares.

Fuentes: National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Salud Mental); Mental Health America.

