

Wellness Works

Otoño 2019

Publicado por:

Blue Cross and Blue Shield of Illinois



Purifique el aire interior

¿Su casa lo está enfermado?

Lo primero que debe hacer para mantener su casa segura es una medición del aire. La contaminación del aire interior puede ser producto de lo siguiente:

- humo de tabaco;
- humo de madera;
- electrodomésticos y hornos de gas;
- gas radón;
- moho;
- alérgenos.

Todos estos problemas del aire pueden empeorar si hay una mala circulación del aire, calor y humedad. A continuación, algunos consejos para ayudar a prevenir los problemas de salud:

- Si fuma, deje este hábito o fume afuera en vez de hacerlo en su casa o en el auto.
- Cuide que todos sus electrodomésticos, hornos y chimeneas estén funcionando bien y que tengan buena ventilación.
- Para detener el moho, mantenga el nivel de humedad bajo control. Use un deshumidificador o un aire acondicionado para mantener la casa seca con un nivel de humedad de entre 30 y 60 por ciento. Puede medir el nivel de humedad con un higrómetro.
- Limpie las filtraciones de agua de inmediato y repárelas.

Infórmese sobre el radón

Se calcula que en Estados Unidos, casi 1 de cada 15 casas tiene niveles elevados de radón. El radón proviene de la descomposición natural del uranio y se encuentra en casi todos los tipos de suelo. Por lo general, el radón entra al interior de las casas a través del suelo, por grietas o agujeros en los cimientos. El radón se queda atrapado en la casa. Cualquier casa podría tener este problema. Debido a que el radón es un gas radioactivo cancerígeno que no se ve ni se siente, considere hacer una medición en su casa. Para informarse acerca de las mediciones de radón, visite epa.gov/radon.

Sources: United States Department of Agriculture; U.S. Department of Health & Human Services



BlueCross BlueShield of Illinois



Blue Cross and Blue Shield of Illinois, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Cómo prevenir lesiones en la espalda.

Si está tratando de mantener una espalda saludable, tenga en cuenta los siguientes hábitos de sentido común para prevenir lesiones debido al trabajo.

- Al sentarse, mantenga firme y derecha contra la silla la parte superior de la espalda y el cuello de manera cómoda.
- Ajuste la silla a su medida, tenga en cuenta la altura, la inclinación, los descansabrazos y el respaldo.
- Cada 15 minutos aproximadamente, dedique 30 segundos para estirarse, moverse o relajarse.
- Intente ponerse de pie al atender el teléfono para poder estirarse y cambiar de posición.
- Trate de pasar menos tiempo cargando maletines, carteras o bolsos pesados.

Considere aumentar la cantidad de ejercicio que realiza para ayudarlo a mejorar su condición física.

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

Sus horas de sueño son importantes

Usted tiene muchas cosas que hacer y muy poco tiempo para hacerlas. Desde luego, debería buscar cómo lograr cumplir con todo. Pero si su solución es dormir menos horas porque piensa que una hora menos no le hará daño, ¡piénselo dos veces!

Disminuir las horas de sueño (incluso solo una hora) puede dificultar la concentración y, además, desacelerar su tiempo de reacción. Cuando usted descuida sus horas de sueño, su capacidad de juicio se reduce. Esto puede resultar en menor rendimiento en el trabajo y en un mayor riesgo de exposición a situaciones peligrosas, como accidentes automovilísticos.

Problemas de salud vinculados a la falta de sueño

No dormir lo suficiente nunca es una buena decisión. La falta de horas de sueño se ha vinculado con enfermedades crónicas y otros padecimientos, entre los que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la depresión. La falta de horas de sueño también perjudica el sistema inmunológico, el estado de ánimo, la capacidad de estar alerta y el pensamiento.

National Sleep Foundation (Fundación Nacional del Sueño) descubrió que el 39% de los adultos estadounidenses duerme menos de siete horas por noche; muy por debajo de las siete a nueve horas que recomiendan los especialistas en sueño. La cantidad de horas de sueño es tan importante como la calidad del sueño, el cual debe ser continuo y sin interrupciones. Es necesario tener un sueño continuo para sentirse alerta y con energías renovadas para enfrentar el día.

La falta de sueño nos afecta

El sueño aporta muchos beneficios para el cuerpo y el cerebro. No dormir lo suficiente tiene graves efectos secundarios. A continuación, seis razones por las cuales usted debería asegurarse de dormir lo suficiente:

1. El aprendizaje y la memoria: Dormir ayuda al cerebro a almacenar la información nueva en la memoria. Las investigaciones demuestran que las personas que duermen luego de haber aprendido algo o de hacer tareas que implican un desafío mental, logran mejores resultados en los exámenes.



2. El peso y el metabolismo: Las hormonas que se liberan durante el sueño afectan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. La privación crónica del sueño puede ocasionar aumento de peso y afectar el apetito.

3. La seguridad: Cuando se duerme muy poco, existe una mayor probabilidad de quedarse dormido durante algunas fracciones de segundo en el día, lo que puede ocasionar caídas, errores y accidentes.

4. El estado de ánimo: La falta de sueño puede tomarlo irritable, impaciente, malhumorado, deprimido e incapaz de concentrarse.

5. La salud cardiovascular: La privación continua del sueño se ha vinculado con hipertensión arterial, incrementos en los niveles de hormonas del estrés y ritmo cardíaco irregular.

6. Las enfermedades: No dormir lo suficiente altera su sistema inmunológico. Durante el sueño su cuerpo produce hormonas que combaten las infecciones, y reparan las células y los tejidos. Si usted no duerme todo lo que debería, tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas y otros padecimientos médicos.

Fuentes: Harvard Medical School (Escuela de Medicina de Harvard), National Institutes of Health (Instituto Nacional de la Salud)