

HEALTH CONNECTION

YOUR COMMUNITY CONNECTION FOR BETTER HEALTH

DICIEMBRE DE 2022



¡FELICES FIESTAS CON SALUD!

Ya hace varias semanas que se escucha música navideña en los centros comerciales, lo que alimenta las expectativas de reuniones ideales para fotografiar e intercambios de regalos deslumbrantes. Pero antes de que nos demos cuenta, esas imágenes de tarjeta de felicitación pueden convertirse en tardes de compras estresantes, gastos por las nubes, excesos alimenticios y la obligación de pasarla bien en familia.

Por maravillosas que sean las fiestas, para algunas personas sin duda traen aparejado estrés, ansiedad y depresión. Según la National Alliance for Mental Illness, 3 de cada 5 estadounidenses sienten que su salud mental se ve afectada negativamente por las fiestas. Así que, antes de zambullirse de cabeza en la locura típica de las fiestas, tómese un momento para considerar estos consejos.

CONSEJOS DE SU HOSPITAL

Ahora que los días se acortan y estamos más afuera en la oscuridad, ofrecemos estos consejos de seguridad.

- Estacione su automóvil en áreas bien iluminadas.
- Mantenga las puertas de su automóvil cerradas con llave y quíteles la llave solo cuando esté listo para salir. Observe su entorno a medida que sale y se acerca a su automóvil.
- Evite los cajeros automáticos después del anochecer.
- Tenga a mano un cargador de teléfono celular adicional.
- Revise sus llantas y el nivel de aceite para asegurarse de que su automóvil esté en buenas condiciones.
- Llene su tanque de gasolina durante el día.
- Coloque las bolsas de la compra fuera de la vista.
- Informe a sus seres queridos adónde va y cuándo regresará.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA LAS FIESTAS

SEA REALISTA. No es necesario tirar la casa por la ventana para las fiestas. Comience por priorizar lo que es importante para usted y su familia, y deje pasar el resto.

TOME EL CAMINO MÁS CORTO. No todo tiene que ser casero ni decorado a la perfección. Busque atajos como comprar comida preparada y elegir bolsas de regalo.

MINIMICE EL CONSUMO DE ALCOHOL. Muchas reuniones son sinónimo de consumo de alcohol, lo que aporta calorías e intensifica las emociones negativas. Las opciones sin alcohol son perfectamente aceptables y, a menudo, son preferibles.

ESTABLEZCA LÍMITES. La mesa de los festejos de fin de año suele ser un lugar donde surgen opiniones diferentes, ¡a veces con mucha intensidad! Si esto le preocupa, comuníquese sus límites con anticipación.

EVITE LAS DEUDAS. Si los regalos exceden su presupuesto, reemplácelos con actos de servicio, como cuidar a un miembro de la familia o ayudar a un vecino a arreglar el jardín. Ellos apreciarán su ayuda, y usted puede hacer ejercicio.

RECONOZCA LAS PÉRDIDAS. Esta época del año puede ser difícil para quienes han perdido a un ser querido. Tómese el tiempo para reconocer sus sentimientos y busque apoyo adicional.

LA COVID-19 NO DESCANSA

Si bien muchas personas continúan con su vida diaria como si la COVID-19 fuera cosa del pasado, es importante recordar que aún está entre nosotros. Esto se aplica en particular a reuniones de varias personas.

Si tiene dudas acerca de aplicarse la vacuna o el refuerzo, recuerde que depende de todos nosotros proteger a los más vulnerables, como los niños, las personas que no pueden recibir la vacuna o el refuerzo por motivos de salud y los ancianos.

Lista de verificación de la COVID-19

- ✔ Aplíquese la vacuna o el refuerzo contra la COVID-19 al menos 2 semanas antes de participar en actividades grupales.
- ✔ Tenga a mano kits de prueba de COVID-19 en casa para usted y para otros antes de pasar tiempo con personas fuera de su círculo habitual.
- ✔ Siempre use una mascarilla cuando esté en grupos numerosos o en espacios reducidos (centros comerciales, aviones, cines, etc.)
- ✔ Si no hace demasiado frío, busque opciones para reunirse al aire libre, como en comedores con calentadores al aire libre.
- ✔ Si ha tenido COVID-19 o ha estado expuesto a algún caso confirmado, consulte con su proveedor de atención médica para conocer la recomendación más reciente sobre el período de aislamiento, que suele ser de 5 días.
- ✔ *Y ¡no olvide vacunarse contra la gripe!*

PREPÁRESE PARA LOS MAYORES

Si espera la visita de amigos o familiares de edad avanzada, tómese unos minutos para garantizar su seguridad. Comience por quitar las alfombras desperdigadas con las que es fácil tropezarse, sobre todo las que se encuentran alrededor de puertas y escaleras. Despeje los caminos de toda la casa, ya que ellos podrían no ver objetos en el suelo, como cestos de revistas y estatuas decorativas. Asegúrese de contar con una silla cómoda y estable en la que puedan sentarse y levantarse con facilidad. Y verifique que los artículos necesarios del baño, como papel higiénico y toallas de mano, sean fáciles de encontrar. Estos pequeños ajustes pueden mejorar drásticamente su seguridad y la comodidad de todos.



SUSTITUCIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LAS FIESTAS

Muchas reuniones festivas se centran en la comida, pero hay formas de reducir la cantidad de calorías en sus recetas favoritas. Al planificar comidas, pruebe estas sustituciones saludables.



Reemplace cada huevo necesario por dos claras de huevo para reducir el colesterol.



Opte por leche y queso descremados en lugar de las variedades enteras para reducir las calorías y la grasa.



Sustituya la mitad del aceite por puré de manzana al hornear para reducir las calorías.



Use hierbas frescas o secas en lugar de sal para mejorar la presión arterial.



Cambie la crema agria por yogur descremado para reducir las calorías y las grasas saturadas.

Con solo planificar un poco y relajar bastante, puede tener unas fiestas seguras y felices. Pero recuerde ponerse en contacto con su proveedor de atención médica si se siente abrumado, inusualmente estresado o incluso deprimido. Muchas de estas emociones pueden controlarse médicamente.

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉ communityHP@pipelinehealth.us
y escriba en el Asunto "Health Connection".