

# Viva Bien, Trabaje Bien

**Abril de 2021**

Proporcionado por HealthCheck360

## Mes de concientización sobre el alcohol durante la pandemia de COVID-19

Cada abril se celebra el mes de concientización sobre el alcohol, que tiene como objetivo crear conciencia acerca del consumo de alcohol y romper el estigma al analizar cómo los trastornos producidos por su consumo afectan a las personas, a las familias y a las comunidades. Este año es especialmente crítico, ya que las restricciones impuestas por la pandemia de COVID-19 y el estrés pueden aumentar su susceptibilidad al abuso de sustancias, su adicción y sus recaídas. De hecho, las ventas de alcohol en los Estados Unidos han aumentado casi un 30 % en el último año.

El abuso de alcohol puede afectar tanto su vida personal como profesional. El consumo prolongado de alcohol lo pone en riesgo de desarrollar complicaciones de salud graves, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, enfermedades hepáticas y accidentes cerebrovasculares, y puede desencadenar otras consecuencias potencialmente mortales.

**El trastorno por consumo de alcohol afecta a alrededor de 15 millones de estadounidenses y casi 90,000 personas mueren cada año por causas relacionadas con el alcohol.**



### Conozca las señales de advertencia

El trastorno por consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave según la cantidad de síntomas que experimente. Tenga en cuenta que los síntomas a menudo se presentan al mismo tiempo.

Algunos síntomas y señales frecuentes físicos y de conducta del abuso de alcohol incluyen los siguientes:

- Sentir irritabilidad o tener cambios de humor.
- Tener mala coordinación.
- Mostrar signos de falta de claridad para hablar.
- Experimentar olvidos o pérdida de la memoria a corto plazo.
- Aislarse de amigos y familiares.
- No cumplir con las responsabilidades y obligaciones en el hogar o el trabajo.
- Beber solo o en secreto.
- Dar excusas para beber, como relajarse o lidiar con el estrés.
- Tener un comportamiento riesgoso, como conducir en estado de ebriedad.

El trastorno por consumo de alcohol puede incluir períodos de embriaguez y síntomas de abstinencia, como sudoración, temblores y náuseas.

Si a usted o a un ser querido le preocupa el consumo de alcohol, hable con un médico o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) llamando al 800-662-HELP (4357).



## Moverse 11 minutos por día puede mejorar su salud

No se puede negar que la pandemia ha afectado los niveles de actividad. Además de hacer menos ejercicio, también puede estar sentado más de lo normal. Sin embargo, un estilo de vida sedentario puede ser peligroso para su salud. Aunque este tipo de estilo de vida puede ser una realidad de la pandemia, hay buenas noticias sobre los beneficios de los pequeños objetivos de movimiento.

Según una nueva investigación de la Escuela Noruega de Medicina Deportiva, hacer solo 11 minutos de ejercicio de intensidad moderada al día puede brindar beneficios para la salud a largo plazo y aumentar su esperanza de vida. Además, las personas que hicieron ejercicio al menos 35 minutos al día vieron los mejores resultados en términos de salud, especialmente en lo que respecta a las articulaciones.

Cualquier movimiento, independientemente de la duración, es beneficioso, siempre que acumule suficientes movimientos. Póngase en movimiento hoy y hable con su médico si tiene preguntas sobre cambios en el estilo de vida.

### Moverse todos los días

Realizar un ejercicio suave puede ser más fácil que realizar un ejercicio de alta intensidad. Incorpore ejercicios moderados en su rutina diaria, como los siguientes:



Caminar  
enérgicamente



Andar en  
bicicleta



Bailar



Limpiar

## Apoyo a la salud mental durante la pandemia

Rara vez ha habido una mayor necesidad de apoyo a la salud mental que ahora. Antes de la pandemia, ya había escasez de profesionales de la salud mental. Por ejemplo, había 45 psicólogos o psiquiatras por cada 100,000 estadounidenses. En algunos lugares, esa proporción era solo un profesional por cada 30,000 personas. Además, los datos de Mental Health America revelan que casi un cuarto de los adultos que padecen una enfermedad mental afirman que no pueden recibir el tratamiento que necesitan.

A medida que la pandemia continúa ejerciendo presión sobre los recursos de atención médica y afecta negativamente el bienestar personal, existen algunas maneras de recibir apoyo a la salud mental. La telesalud es un excelente lugar para comenzar a recibir atención de salud mental a través de videoconferencias. Entre los recursos de apoyo adicionales se incluyen los siguientes:

- Su médico de atención primaria, que puede indicarle el camino hacia los recursos de salud mental.
- Asociaciones psicológicas estatales.
- Programas de bienestar basados en el trabajo y asistencia al empleado.
- La línea de ayuda nacional de la SAMHSA, que es gratuita y confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono al 800-662-HELP (4357).
- El servicio gratuito y confidencial de United Way para recursos comunitarios.
- Asesores de salud de HealthCheck360 al 866-511-0360 ext. 5099

En el horizonte se vislumbra esperanza con las implementaciones de la vacuna contra la enfermedad de la COVID-19, pero la pandemia sigue avanzando. Continúe controlándose y pida ayuda.

## Verduras de primavera salteadas

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla dulce (en rodajas)
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 3 papas frescas (divididas en cuatro partes)
- ¾ taza de zanahorias (en rodajas)
- ¾ taza de espárragos (en trozos)
- ¾ taza de guisantes dulces o judías verdes
- ½ taza de rábanos (divididos en cuatro partes)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo (seco)

### Preparación

- 1) Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla durante 2 minutos. Luego, agregue el ajo y cocine durante otro minuto.
- 2) Incorpore las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine hasta que esté casi tierno (unos 4 minutos).
- 3) Si las verduras comienzan a dorarse, agregue 1 o 2 cucharadas de agua.
- 4) Agregue los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta negra y el eneldo.
- 5) Cocine y revuelva con frecuencia hasta que esté tierno (unos 4 minutos).
- 6) Sirva de inmediato.

### Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	138
Grasas totales	1 g
Proteínas	4 g
Sodio	177 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate