



Inteligencia del corazón: consejos rápidos para mantener el corazón sano

El jurado está adentro y las estadísticas son ciertamente un motivo de preocupación: la enfermedad cardíaca mata a miles de estadounidenses cada año y es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres. La buena noticia es que su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca puede, en muchos casos, reducirse en gran medida al mantener su pulso con algunos pasos preventivos simples y practicar la inteligencia del corazón.

Levantarse del sofá. No es un secreto que el ejercicio previene las enfermedades cardíacas, pero para muchos no es una prioridad. No importa si anda en bicicleta, camina, corre o nada; encuentre algo que disfrute y hágalo, pero asegúrese de consultar a su profesional de la salud o médico antes de comenzar un programa nuevo. Solo con 30 a 60 minutos al día puede disminuir sus probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca, y ayudarlo a sentirse y verse mejor. Incluso pequeños cambios, como subir las escaleras en el trabajo en lugar de usar el ascensor, u optar por una caminata en lugar de tomar un taxi, con el tiempo, pueden sumarse para hacer una diferencia.

¡Basta de cigarros! Fumar cigarrillos es la principal causa de enfermedades y muertes evitables en los Estados Unidos. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., 480,000 estadounidenses mueren prematuramente cada año por fumar. Dejar de fumar es un desafío, pero puede ser mucho más fácil cuando tiene un plan para dejar de fumar y el apoyo para ponerlo en práctica. La buena noticia es que tan pronto como deja de fumar, su riesgo de enfermedad cardíaca disminuye.

Relleno de fibra. El consumo de alimentos ricos en fibra ayuda a la digestión, a mantener un peso corporal saludable y a disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular. Abastézcase de alimentos fibrosos, como legumbres, verduras, frutas y productos integrales.

Elija lo local. Se ha descubierto que las personas que consumen productos locales tienen comportamientos alimenticios más saludables. Con esto, no solo apoya la economía local, sino que también obtiene sabores más sabrosos de las frutas y verduras que se cultivan en las cercanías, y como beneficio adicional, estos productos a menudo contienen más nutrientes que los que han realizado un largo viaje en la parte trasera de un camión. Los alimentos coloridos de cosecha

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

propia brindan sabor, variedad y nutrientes a sus comidas. También tienen un alto contenido de fibra, vitamina C y betacaroteno, además de antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la acumulación de placa en las arterias y prevenir las enfermedades cardíacas.

Cuide su cintura. No necesita equipo profesional si desea tener una idea de si está o no en riesgo de sufrir aterosclerosis, el endurecimiento de las arterias que aumenta sus probabilidades de contraer una enfermedad cardíaca. En su lugar, puede ser tan simple como sacar la cinta métrica y la balanza. Los hombres y las mujeres que tienen sobrepeso, y en particular los que tienden a cargar peso en la sección media del cuerpo, y tienen una cintura de más de 35 pulgadas para las mujeres o más de 40 pulgadas para los hombres, son mucho más propensos a sufrir un ataque al corazón o una enfermedad cardíaca que aquellos que mantienen un índice de masa corporal (IMC) saludable.

Trate de adoptar la rutina de realizarse exámenes físicos anuales con su médico. Lo ayudará a controlar su salud general para que los cambios se puedan evaluar y tratar de manera proactiva. También puede colaborar con su profesional de la salud para averiguar cuál es su peso saludable y luego desarrollar un plan para mantenerse en un camino saludable para el corazón. Recuerde establecer metas realistas y mantenerse positivo: incluso un modesto 5 a 10 por ciento menos de su peso corporal puede reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

Salga del carril del estrés. El estrés puede poner al cuerpo en "modo de emergencia", elevar el colesterol y la presión sanguínea y, en última instancia, hacer mella en su corazón. Ponga en perspectiva los factores estresantes diarios, como el tráfico, las filas y los plazos, y respire hondo. Aún mejor, queme la energía ansiosa, aumente las endorfinas que mejoran el estado de ánimo y haga que su corazón bombee positivamente con una dosis de actividad física diaria. Si tiene problemas para encontrar la calma interior o está atascado con problemas mayores, tal vez sea el momento de buscar el asesoramiento de un profesional de la salud para acceder a información y expertos que pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

Reconozca los signos de problemas. No espere hasta que sea demasiado tarde para reconocer los signos de advertencia de una enfermedad cardíaca. La mayoría de las personas son conscientes de los síntomas más "típicos", como dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o en la parte superior del cuerpo (cuello, mandíbula, brazos, hombros). Lo que quizás no sepa son los signos más sutiles de problemas cardíacos o un ataque al corazón. Los síntomas menos claros, que a menudo se informan con mayor frecuencia entre las mujeres, incluyen indigestión, náuseas, dolor de espalda o mandíbula, mareo o sensación de frialdad en la piel húmeda. Si experimenta estos síntomas, llame al 9-1-1 o consulte a un médico de inmediato.

Conocer los signos de advertencia de una enfermedad cardíaca es importante y puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar problemas cardíacos más graves. Tomarse en serio la salud del corazón mediante pasos preventivos, como hacer ejercicio, dejar de fumar, comer bien, mantener un peso saludable y reducir el estrés puede disminuir sus posibilidades de experimentar afecciones cardíacas de primera mano. **Recuerde:** Los pequeños cambios no solo se suman para reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas, sino que también pueden aportar equilibrio a su vida y mejorar su salud física y emocional en general.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

Relaciones en un mundo digital

La tecnología ha cambiado la forma en que nos comunicamos. Los mensajes de texto, correos electrónicos, videollamadas y, especialmente, las redes sociales se han convertido en las nuevas normas, que reemplazan a los teléfonos y las conversaciones cara a cara. Estos medios digitales de comunicación también han cambiado la forma en que desarrollamos y mantenemos las relaciones.

Hace solo 20 años, la mayoría de nosotros tenía un puñado de amigos cercanos y un círculo más amplio de conocidos (vecinos, compañeros de trabajo, socios comerciales, etc.). En la actualidad, ese círculo es aún más grande, con cientos de amigos virtuales a través de redes sociales y conexiones digitales.

Si bien la tecnología digital tiene enormes beneficios, también puede obstaculizar nuestra capacidad para establecer y mantener relaciones en el mundo real.

Ventajas de las relaciones en el mundo digital

- **Mantener lazos familiares y culturales.** Muchos de nosotros tenemos familiares dispersados por todo el país o el mundo. Esto puede aumentar cualquier sentimiento de alienación y soledad. Pero las redes sociales permiten que los abuelos en la India y los primos en los Estados Unidos sean parte de nuestras vidas diarias y que nos mantengamos conectados con nuestra cultura y nuestras raíces.
- **Encontrar viejos amigos y hacer nuevos.** Uno de los elementos clave para una buena salud mental es tener amigos de apoyo. Incluso la persona más tímida puede conocer gente nueva en línea.
- **Mejorar nuestra autoestima.** ¿No nos sentimos bien cuando nuestras publicaciones reciben varios "me gusta" o comentarios positivos o cuando nuestras quejas reciben simpatía?

Las desventajas de las relaciones en el mundo digital

A medida que más personas eligen relaciones de pantalla a pantalla en lugar de cara a cara, cada vez son más difíciles las complejidades y matices de las interacciones de la vida real. De hecho, los dispositivos electrónicos y el mundo en línea pueden ser barreras para la forma en que interactuamos en el mundo real y, en realidad, inhiben el desarrollo de relaciones profundas, significativas y duraderas. Los "amigos" o "seguidores" en línea rara vez nos conocen bien o se preocupan realmente por nuestro bienestar. No pueden reemplazar a los confidentes de la vida real y los seres queridos.

El mundo digital también nos permite presentar una versión editada o idealizada de nosotros mismos o solo comunicar lo que queremos que las personas sepan. Nadie ve ni escucha nuestros momentos menos perfectos.

Mantener las relaciones digitales reales

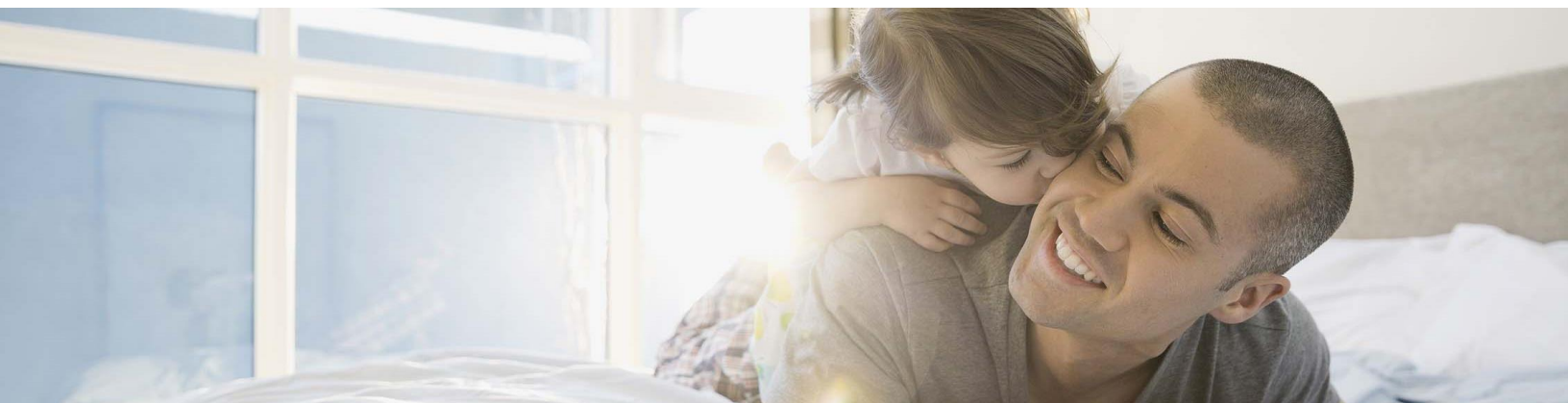
Si bien el mundo digital nos permite mantenernos en contacto con viejos amigos, compartir intereses con nuevos amigos y aumentar nuestra red profesional, es importante continuar desarrollando y fomentando las relaciones en el mundo real. El secreto es el equilibrio. Pruebe los siguientes consejos:

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.

- **Mantenga las relaciones en línea en perspectiva.** Las relaciones en línea no son un sustituto para las relaciones de la vida real. Un emoji o una sigla como LOL no pueden reemplazar derramar una lágrima o reírse con un amigo o familiar de confianza. El mundo digital puede conectarnos con cientos de personas, pero también puede aumentar nuestro sentido de aislamiento social.
- **Encuentre formas fuera de línea para aumentar la confianza.** Es genial cuando a la gente de nuestra comunidad en línea le "gusta" o "comparte" nuestras publicaciones, pero podemos estar tan acostumbrados a recibir una validación constante en línea que también la esperamos fuera de línea. Además, basar nuestra opinión de nosotros mismos en los valores de otras personas en lugar de los nuestros puede hacernos infelices. En su lugar, debemos centrarnos en la autovalidación. Podemos hacer esto de muchas maneras, incluidas las siguientes:
- **Cree un sistema de apoyo.** Necesitamos rodearnos de personas que nos acepten por lo que somos, que crean en nosotros, escuchen nuestros problemas y nos apoyen. Si necesita ayuda, comuníquese con su Programa de asistencia al empleado para obtener recursos y apoyo.
- **Deje de juzgarse.** Si bien es bueno ser realistas y reconocer tanto nuestros defectos como nuestras fortalezas, no es beneficioso criticarnos constantemente. Cuando su voz interior se vuelve áspera o negativa: "Soy un fracaso", "Soy un idiota", recuérdese que nunca le diría esas palabras a otra persona. En su lugar, diga "Soy tan solo humano y estoy haciendo mi mejor esfuerzo". Nuestras imperfecciones nos hacen únicos y nuestros errores nos ayudan a crecer.
- **Ayude a otros.** Ver el impacto positivo que tenemos en los demás es la mejor forma de validación.
- **Limite el tiempo en línea.** El mundo digital puede ser una herramienta de negocios esencial, además de divertida y entretenida. También puede invadir todos los aspectos de nuestras vidas. Es difícil no responder a todos los correos electrónicos y alertas de texto. Haga un pacto por el cual toda la familia se desconecte por una hora cada noche o los sábados. En cambio, pasen tiempo juntos, jueguen juegos de mesa, salgan o simplemente cenén juntos y pónganse al día.

El mundo digital puede, si se usa correctamente, mejorar sus relaciones en el mundo real; por ejemplo, Skype permite a familiares y amigos lejanos hablar cara a cara. Las plataformas de redes sociales proporcionan un medio para compartir actualizaciones, noticias, fotografías y videos. Sin embargo, las relaciones en línea no pueden reemplazar las interacciones del mundo real que contribuyen al desarrollo de relaciones profundas, significativas y duraderas. Es importante encontrar un equilibrio.

Déjenos ayudar. Acceda a su Programa de asistencia al empleado (EAP) 24/7 por teléfono o Internet.



Lecturas destacadas en línea

Pasos sencillos para reducir el riesgo de cáncer

Cuidar de sí mismo es una inversión que no puede permitirse posponer, especialmente si tiene en cuenta las estimaciones de que entre el 30 y el 35 por ciento de los cánceres pueden prevenirse llevando un estilo de vida saludable. [Siga leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Gestión de teletrabajadores: para gerentes

8 de febrero de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registro](#)



Uso profesional de los mensajes de texto

22 de febrero de 2019, 1:00 p. m. CST

[Registro](#)