

MAYO 2024

BOLETÍN PLAN DE SALUD

TEMAS DE ESTE MES:

- Mes de la salud mental
- Los beneficios de la aptitud física, Receta de mayo
- Receta de mayo: Ensalada de pasta con pepino.

Mes de la salud mental

La organización Mental Health America a fundado el Mes de la Salud Mental en 1949 y declaró mayo como el mes de observancia.

El estigma en torno a la salud mental y el tratamiento a existido desde hace mucho tiempo, aunque esto ha comenzado a cambiar. Aún así, las personas dudan en buscar ayuda o incluso hablar de ello con sus seres queridos por temor a ser juzgadas y enfrentar reacciones innecesarias.

La lógica simple dicta que si estamos sufriendo, debemos buscar tratamiento para mejorar. Esto se aplica tanto a nuestro bienestar físico como mental.

El tema de este año es **Por dónde empezar: la salud mental en un mundo cambiante.**

El mundo cambia constantemente, para bien o para mal, y puede resultar abrumador lidiar con todo lo que sucede a tu alrededor. Si bien la sociedad se siente cada vez más cómoda hablando de salud mental, todavía puede resultar difícil saber "por dónde empezar" cuando se trata de cuidar su propio bienestar.

Este mes de mayo, Mental Health America está aquí para ayudar a las personas a:

- APRENDER cómo la vida moderna afecta la salud mental con nuevos recursos para navegar en nuestro mundo cambiante.
- ACTÚAR desarrollando su caja de herramientas de afrontamiento para que pueda manejar el estrés, las emociones difíciles y las situaciones desafiantes.
- ABOGAR por mejorar la salud mental para usted, sus amigos y familiares, y su comunidad.

¿Qué está previsto para el Mes de la Salud Mental?

- Puede acceder a varios kits de herramientas de sitios web acreditados de concientización sobre la salud mental con recursos que lo ayudarán a planificar las actividades del Mes de la salud mental y mejorar su bienestar mental.
- Durante el mes de mayo, existe la iniciativa Light Up Green para iluminar edificios y puntos de referencia en todo el país con el color verde (el color de la concientización sobre la salud mental) para marcar el comienzo del mes de la salud mental y alentar al público a aprender sobre sus bienestar y programar un examen de salud mental.
- Otras organizaciones se han sumado a la causa organizando campañas de concientización y eventos que coinciden con el mes de concientización sobre la salud mental. El Día Nacional de Concientización sobre la Salud Mental Infantil es solo un ejemplo de recursos adicionales disponibles.
- Para obtener más información, visite los sitios web a continuación.
- <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- <https://www.nami.org/Home>



Beneficios de la aptitud física y su impacto en la salud mental

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Estar físicamente activo puede mejorar la salud de su cerebro, ayudar a controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer los huesos y los músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas.

Algunos de los beneficios de la actividad física para la salud del cerebro se producen inmediatamente después de una sesión de actividad física de moderada a vigorosa, como la reducción de la sensación de ansiedad a corto plazo, la mejoría del sueño y la mejoría de aspectos de la función cognitiva.

Con la actividad física regular, también se pueden observar mejoras en la ansiedad a largo plazo, el sueño profundo y los componentes de la función ejecutiva, incluida la capacidad de planificar y organizar, monitorear comportamientos, iniciar tareas y controlar las emociones.

En comparación con las personas inactivas, las personas que realizan mayores cantidades de actividad física de intensidad moderada o vigorosa pueden experimentar mejoras en la cognición, la velocidad de procesamiento mental, la memoria y la función ejecutiva.

Punto destacado del programa: Salud mental 101

Este programa analiza la salud mental desde una perspectiva holística. Conozca su salud mental y explore cómo puede ayudarle a cuidar su cuerpo, formar relaciones satisfactorias, encontrar el equilibrio y priorizar las cosas que más valora. Vaya a su nueva aplicación para miembros o sitio web mejorado y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Viaje para obtener más información.

La actividad física también reduce el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, como la demencia que incluye la enfermedad de Alzheimer. Los adultos mayores sanos, incluso en ausencia de demencia, a menudo muestran evidencia de deterioro cognitivo, especialmente en medidas de velocidad de procesamiento, memoria y función ejecutiva. Es probable que los adultos físicamente activos y los adultos mayores informen que tienen una mejor calidad de vida, incluidos aquellos a quienes se les ha diagnosticado esquizofrenia y trastornos relacionados.

La ansiedad y los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más prevalentes. Realizar actividad física de moderada a vigorosa durante períodos más prolongados (semanas o meses de actividad física regular) reduce los síntomas de ansiedad en adultos y adultos mayores. La depresión mayor es uno de los trastornos mentales más comunes en los Estados Unidos y es una de las principales causas de discapacidad entre los adultos de mediana edad en los Estados Unidos. La prevalencia de episodios depresivos es mayor entre las mujeres, tanto adolescentes como adultas, que entre los hombres. Realizar actividad física con regularidad reduce el riesgo de desarrollar depresión en niños y adultos y puede mejorar muchos de los síntomas que experimentan las personas con depresión.

Para obtener más información sobre el impacto de la actividad física en la salud del cerebro, visite:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

No está solo: no tenga miedo de hablar y tender la mano:

- Comuníquese con su plan de salud para obtener recursos.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener la línea de vida para casos de suicidio y crisis.
- Conéctese con personas en las que puede confiar

Ensalada De Pasta Con Pepino

Esta ensalada de pasta con pepino, ligera y picante, es fresca y brillante. La pasta orecchiette contiene el aderezo para darle sabor a cada bocado, pero puedes usar otra forma de pasta pequeña si lo deseas. ¡Esta ensalada fácil es perfecta para un día cálido o para servir como almuerzo en compañía! Para obtener un sabor más afrutado, pruebe con vinagre de sidra de manzana en lugar de vinagre blanco destilado.

Ingredientes

- 12 onzas de pasta orecchiette integral
- 1 pepino inglés mediano, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
- 1 litro de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de cebolla morada en rodajas finas
- ¼ de taza de eneldo fresco picado
- ¾ taza de mayonesa
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 1 ½ cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida

Tiempo total: 45 minutos

Porciones: 12

Rinde: 12 tazas



Direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría; escurrir bien y transferir a un tazón grande. Agregue el pepino, los tomates, la cebolla y el eneldo.
2. Batir la mayonesa, el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta en un tazón pequeño; agregue a la mezcla de pasta y revuelva para cubrir. Refrigere por al menos 30 minutos o hasta 8 horas.



Estén atentos a los temas de junio: el mes nacional de la seguridad y la ergonomía.

