

# NOTICIAS DICIEMBRE 2021

Lo empoderamos con información para su bienestar emocional y físico

## Healthy Holidays

### CONTENIDO

- 2 // Manejar el estrés de las fiestas
  - 3 // Seguridad durante las fiestas
  - 4 // Priorizar su salud mental durante las fiestas
- .....

*El 69% de las personas encuestadas dijo que su estrés aumentó durante la época de fiestas, lo que puede llevar a enfermedades físicas, depresión, ansiedad y mal uso de sustancias.*

Illumine las fiestas poniendo su felicidad, su salud y su seguridad como una prioridad. Hay maneras en las que podemos prepararnos y desviar algo del estrés de las fiestas. Tome medidas para mantenerse y mantener a sus seres queridos sanos mental y físicamente.

.....



**800.327.3517**

<https://uprisehealth.com/members/>



## Manejar el estrés de las fiestas



### Las fiestas sanas son más felices

Las personas mayores de 5 años deberían vacunarse. Reunirse con familiares y amigos que vienen de cerca y de lejos para compartir comidas y tiempo de calidad, puede causar la propagación del COVID si no estamos vacunados.



### Maneje las expectativas

Fije metas realistas y pregúntese si hay maneras más sencillas de alcanzar sus metas. Haga una lista y priorice actividades importantes, fije límites para los regalos y no se concentre en un día, concéntrese en la época de fiestas.



### No lo haga todo usted mismo

El 44% de las mujeres dice tener dificultades para relajarse durante las fiestas. Las mujeres realizan la mayoría de las tareas, tales como ir de compras, cocinar y limpiar. Emplee la ayuda de su pareja, familiares y amigos.



### Evite la angustia de las fiestas

Si las celebraciones tradicionales no le parecen auténticas, cree nuevas celebraciones con personas que piensen como usted. Notifique a sus familiares que usted celebrará las fiestas de manera diferente.



### Un sueño reparador puede aliviar el estrés y la tristeza de las fiestas

El sueño es crucial porque ayuda a mantener el cerebro funcionando correctamente y a levantar nuestro ánimo. Apague todos los dispositivos electrónicos una hora antes de dormir para un sueño más reparador.



### Simplemente diga no

Si no quiere hacer algo o estar en un lugar, entonces lo haga. No necesita una excusa elaborada. Haga caso a sus instintos y rechace y agradezca la invitación de una manera educada.

## FIESTAS SANAS

### CREE RECUERDOS

*En lugar de regalos, plane algo que usted y su familia o amigos puedan hacer juntos. Trabajen como voluntarios, patinen en hielo, caminen, horneen galletas para regalar.*

### PLANEE LAS FIESTAS

*Coma un bocadillo antes de ir a una reunión. Ir con hambre hará que esté más propenso a comer en exceso. Disfrute comidas sencillas como camarones, frutas, vegetales, humus y menos galletas y dulces.*

### CAMINE DE ESTA MANERA

*En lugar de tomar siestas después de comer, dé un paseo y quemese algunas de esas calorías. Vaya solo o invite compañía para motivarse.*

### QUÉ TENGO Y QUÉ NO TENGO

*Es fácil concentrarse en lo que no tiene. Celebre las cosas buenas en su vida, no importa qué tan pequeñas sean. La gratitud está relacionada con una buena salud.*

### SEA SELECTIVO CON SUS TRAGOS

*Disminuya el consumo y las calorías de alcohol. Alterne bebidas alcohólicas con soda, cidra caliente, té o prepare un refresco con menos calorías que conténgala mitad de vino y la mitad de soda.*

## Seguridad durante las fiestas

### LISTA DE SGURIDAD PARA MASCOTAS

#### Asegúrese de que su mascota no tenga acceso a bocadillos

Los dulces y bocadillos de navidad pueden contener ingredientes tóxicos para su mascota como chocolate, xilitol, uvas/pasas, cebolla u otros.

#### Proporcione un lugar seguro para su mascota si tiene invitados

Tener invitados en su casa puede ser estresante para su mascota, así que trate de proveerle un lugar para esconderse o un cuarto separado.

#### No deje sola a su mascota en un cuarto donde haya velas encendidas

Las mascotas pueden tirarlas al suelo accidentalmente y derramar parafina o causar un incendio.

#### Mantenga los cables fuera del alcance de las patas

Un cable puede emitir una descarga eléctrica potencialmente letal y una batería perforada puede causar quemaduras en la boca.

#### Desconecte las decoraciones mientras no se encuentre presente

Los gatos, perros y otras mascotas con frecuencia se ven tentados a masticar los cables eléctricos.

#### Use adornos aptos para mascotas

Cambie los adornos de vidrio por adornos inastillables seguros para mascotas. Asimismo, considere no usar escarcha en su árbol si tiene un gato.

#### Asegure su árbol de navidad para evitar que se caiga

Los perros y los gatos aman jugar, así que esté preparado en caso de que su perro se tropiece con él o su gato intente trepar por él.

#### Los aditivos en el agua del árbol de navidad pueden ser peligrosos

No agregue aspirina, azúcar ni otros ingredientes al agua de su árbol.

#### Mantenga las plantas de temporada fuera del alcance de sus mascotas

Amarilis, muérdago, abeto balsámico, pino, cedro y acebos se encuentran entre las plantas comunes de temporada que pueden ser peligrosas e incluso venenosas para las mascotas.

#### Tenga cuidado con el ruido durante la celebración de año nuevo

Desde serpentinas ruidosas hasta juegos pirotécnicos, estos sonidos no solo pueden aterrorizar a sus mascotas, sino que pueden causar daños a sus oídos. Deje a su mascota en un área segura.



### SEGURIDAD DURANTE LAS FIESTAS

#### TENGA CUIDADO AL COLGAR LA DECORACIÓN

*Las salas de emergencia de los hospitales tratan alrededor de 6000 personas cada año por caídas relacionadas con decoración para navidad.*

#### PONGA EN PRÁCTICA LA SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS

*La mayoría de los incendios residenciales ocurren durante los meses de invierno, así que no deje chimeneas, calentadores de espacios, estufas ni velas encendidos sin supervisión. Tenga un plan de emergencia y practíquelo regularmente.*

#### SEGURIDAD EN VIAJES

*No beba si va a conducir. Use siempre el cinturón de seguridad y asegure a los niños en su asiento o con el cinturón, según su estatura, peso y edad. Para mayor información: <https://www.cdc.gov/injury/features/child-passenger-safety/index.html>*

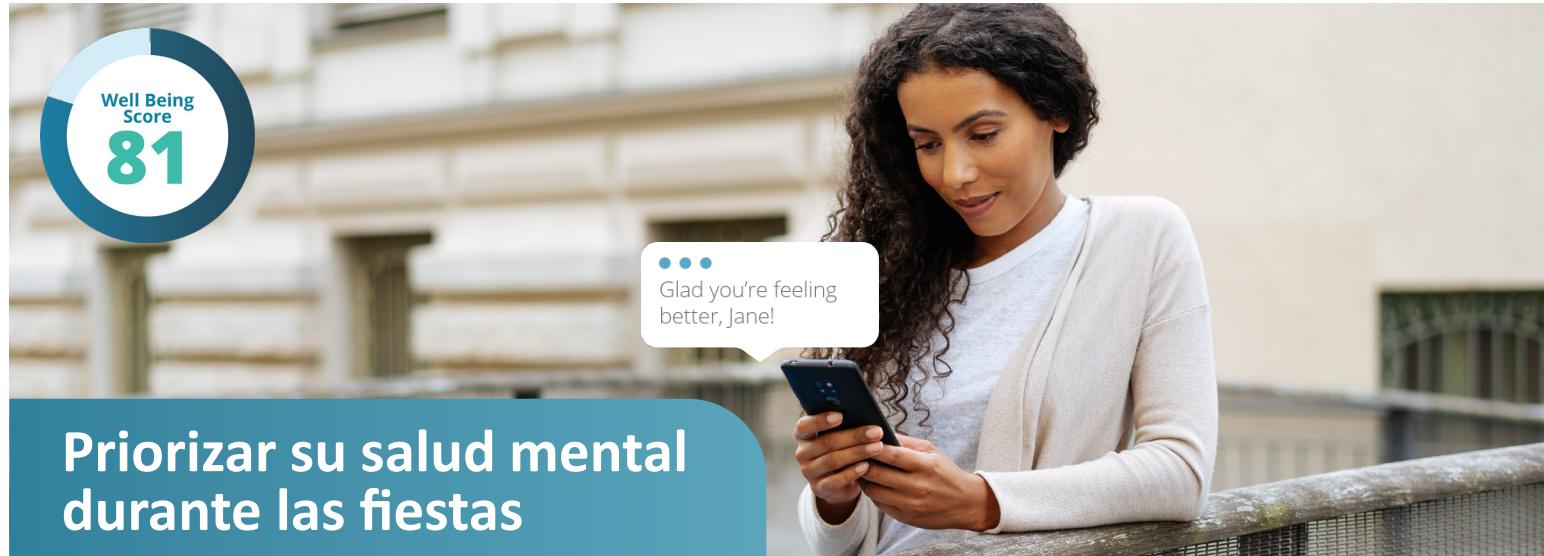
#### PROTEJA A LOS NIÑOS DE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO EN JUGUETES METÁLICOS Y PLÁSTICOS

*Preste especial atención a los juguetes importados, antiguos y a joyas de juguete. Conozca más visitando <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/consumer-products.htm>*

#### LAS BAJAS TEMPERATURAS PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS DE SALUD

*Manténgase seco y use varias capas de ropa amplia de tejidos apretados para mantenerse caliente. Debe tomar recesos en interiores cada 20 o 30 minutos cuando la temperatura esté entre 13 y 31 grados Fahrenheit.*

<https://uprisehealth.com/members/>



## Priorizar su salud mental durante las fiestas

Existen diferentes motivos por los que sus días pueden no ser felices y prometedores durante la época de fiestas. Puede ser un calendario social atiborrado o por el contrario, soledad. Otros factores pueden incluir plazos en el trabajo, la pérdida de un ser querido, falta de sol en los días invernales, falta de tiempo, presión económica, regalos y reuniones familiares. Muchas personas pueden experimentar sentimientos de ansiedad o depresión durante la época de fiestas.

**- El 64% de las personas dicen sentir ansiedad y depresión asociados con el estrés adicional -**

Las personas que ya viven con una condición de salud mental deben tener cuidado adicional con su salud y bienestar general durante esta época. Piense si alguna de estas causas de estrés relacionadas con las fiestas como las presiones familiares y sociales, expectativas poco razonables, preocupaciones sobre alimentación, rutinas de ejercicio y de sueño, sentimientos de tristeza soledad o pérdida le causan dificultades durante las fiestas. Entonces puede enfocarse en una o dos cosas que pueda hacer y que le ayuden a reducir el estrés.

Es posible que no pueda evitar situaciones de estrés durante las fiestas. Pero puede planear responder a ellas de una manera sana.

- » **Tome recesos de actividades grupales, pero no se aíslle.** Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Pase algún tiempo solo. Medite, haga ejercicios de respiración y relajación, escuche música o dé un paseo corto.
- » **Mantenga un horario regular de sueño, comidas y ejercicio.** Limite su consumo de alcohol. Cuidar de usted mismo le ayudará a lidiar con situaciones de estrés durante las fiestas.
- » **Planee con antelación.** Haga listas, use herramientas digitales para hacer seguimiento a su trabajo, tareas personales y eventos. Programe tiempo para recuperarse después.
- » **Busque apoyo.** Las fiestas pueden aumentar el estrés, causar ansiedad y desencadenar depresión. No sienta vergüenza por pedir ayuda. Muchas personas necesitan ayuda para sentirse mejor y superar “la tristeza de las fiestas”.

Si siente que usted o algún ser querido se beneficiarían de algo de ayuda adicional en este momento, contacte al programa de ayuda de su empleador (EAP por sus siglas en inglés), use herramientas digitales de salud mental o contacte a su médico.

**800.327.3517**

<https://uprisehealth.com/members/>

Follow us: 

## No se pierda nuestros materiales destacados



*Webinar destacado de este mes*

### **Haga su lista de cosas por hacer: 7 maneras de enfocarse en cosas que importan**

**Miércoles 8 de diciembre de 2021 3:00 PM - 4:00 PM EST**

Ya sea que quiera correr en un triatlón Ironman, conocer a alguien o perder diez libras, todos tenemos esa próxima meta que queremos alcanzar en la vida. Pero es muy fácil perder la concentración en el crecimiento personal debido al afán de la vida diaria. Inspírese y vuélvase práctico con estas 7 estrategias para mejorar su concentración en ese próximo paso de su lista de cosas por hacer. La vida sin arrepentimientos es posible, solo tiene que enfocarse.

**Regístrese usando el enlace a continuación**

**<https://uprisehealth.com/resources/uprise-health-december-webinar-2021/>**



*Blog y podcast destacados de este mes*

### **Apoyar la salud mental de los niños durante la época de fiestas**

**Leer ahora:**

**<https://uprisehealth.com/resources/supporting-childrens-mental-health-during-the-holiday-season>**

### **Consejos para unas fiestas felices y sanas con diabetes**

**Escuchar ahora:**

**<https://uprisehealth.com/resources/tips-for-a-healthy-happy-holiday-with-diabetes>**