

Mayo 2024

Viva Bien, Trabaje Bien



Rompiendo el estigma de la salud mental

Mayo es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, una celebración nacional de la salud dedicada a arrojar luz sobre las condiciones de salud mental y fomentar la comprensión y el apoyo para quienes las experimentan. Las enfermedades mentales se encuentran entre las afecciones de salud más comunes en los Estados Unidos.

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), 1 de cada 5 adultos experimenta un trastorno de salud mental cada año. A pesar de la prevalencia de enfermedades y del creciente reconocimiento de la salud mental como un componente fundamental del bienestar general, el estigma sigue siendo un obstáculo importante para recibir tratamiento y apoyo. El miedo a ser juzgado y discriminado a menudo impide que las personas busquen ayuda.

NAMI informa que casi el 60% de los adultos con una enfermedad mental no recibieron servicios de salud mental en el año anterior.



Es imperativo crear conciencia y educar a otros sobre la salud mental para combatir el estigma y crear una sociedad más compasiva y solidaria. Estos son algunos consejos para reducir el estigma asociado con la salud mental:

- **Edúcate a ti mismo y a los demás.** Comprender la complejidad de las enfermedades mentales, incluidos los trastornos por consumo de sustancias, puede ayudar a disipar los conceptos

erróneos. Tómese el tiempo para aprender sobre las afecciones, los síntomas y los tratamientos de salud mental.

- **Habla abiertamente.** Rompe el silencio que rodea a la salud mental iniciando conversaciones abiertas y honestas con amigos, familiares y colegas. Al compartir experiencias personales o escuchar sin juzgar, puede crear un espacio seguro para los demás.
- **Escoge tus palabras cuidadosamente.** Evite las palabras estigmatizantes y utilice un lenguaje que dé prioridad a la persona y haga hincapié en el individuo, no en su condición.
- **Fomentar la igualdad entre las condiciones de salud física y mental.** La enfermedad mental es una condición médica, por lo que debe tratarse como una dolencia física.
- **Habla.** Si sospechas que alguien está luchando con su salud mental, envíale mensajes de apoyo o ayúdalo a emprender el camino hacia el tratamiento.

Al tomar medidas proactivas para reducir el estigma de la salud mental, puede ayudar a crear un entorno inclusivo y de apoyo en el que todos se sientan capacitados para buscar ayuda. Juntos, podemos derribar las barreras que se interponen en el camino de la sanación y la aceptación.

Los beneficios de la recuperación activa

Una rutina completa de ejercicios incluye entrenamiento y recuperación estratégica. A diferencia de la recuperación pasiva, que implica descansar, sentarse o inactividad, la recuperación activa te mantiene en movimiento y realizando ejercicios de baja intensidad. Los ejercicios activos pueden facilitar una recuperación muscular más rápida y mejorar el rendimiento. Piense en ello como un complemento a su rutina de ejercicios: recuperarse durante 10 a 15 minutos después de un entrenamiento extenuante o tomárselo con calma al día siguiente. Tenga en cuenta estos beneficios de las actividades de recuperación activa:

- Reducción de la acumulación de ácido láctico en los músculos
- Disminución del dolor muscular
- Mejora de la circulación
- Mantenimiento de la flexibilidad
- Prevención de lesiones

Los ejercicios de recuperación activa generalmente se consideran seguros. Sin embargo, se recomienda evitar la recuperación activa si está lesionado o tiene dolor, y su médico debe evaluarlo de inmediato.



Beneficios para la salud de la alimentación estacional

Es normal ver los mismos productos disponibles durante todo el año en el mercado actual. Sin embargo, eso no significa que la calidad sea la misma a lo largo de las temporadas. Comer de temporada te ayuda a aprovechar el calendario de cosecha. Afortunadamente, mayo es el pico de la primavera y ofrece una variedad de productos. Las verduras de primavera incluyen espárragos, alcachofas, rábanos, ruibarbo y guisantes, así como frutas como las fresas.

Los productos de primavera no solo tienen un sabor vibrante y fresco, sino que también ofrecen beneficios para la salud. Recogidos en la cima de su frescura y valor nutricional, los productos de primavera están repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales, lo que proporciona un impulso natural a su sistema inmunológico y bienestar general. Comer de temporada también significa que estás agregando variedad a tu dieta, junto con diversas vitaminas y minerales. La estacionalidad depende de dónde vives, así que deja que la naturaleza sea tu guía en el mercado de agricultores o en la tienda de comestibles local.

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 nuevas pequeñas (cortadas en cuartos)
- ¾ taza de zanahoria (en rodajas)
- ¾ taza de trozos de espárragos
- ¾ taza de guisantes dulces o judías verdes
- ½ taza de rábanos (cortados en cuartos)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo seco

Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén. Cocine la cebolla por dos minutos, luego agregue el ajo y cocine por un minuto más.
2. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine hasta que estén casi tiernos, aproximadamente cuatro minutos. Agregue una cucharada o dos de agua si las verduras comienzan a dorarse.
3. Agrega los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta negra y el eneldo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos, unos cuatro minutos más.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	138
Grasa total	1 g
Proteína	4 g
Sodio	177 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate