

Consejos para mantener mente y cuerpo saludables durante las fiestas



Por: Redacción
editorial@noticiali.com

La temporada navideña está destinada a ser una ocasión alegre, pero esta época del año también puede traer un estrés emocional y físico adicional. Joseph T. Cooke, MD, presidente del Departamento de Medicina de NewYork-Presbyterian Queens, sugiere las siguientes estrategias para disfrutar de unas vacaciones felices y saludables:

Establecer expectativas realistas:

Hay tantas actividades sociales, tareas y eventos durante la temporada festiva. Simplemente no puedes hacer todo eso. Mantenga sus expectativas razonables y establezca metas realistas sobre lo que puede y no puede lograr. Diga «no» cuando lo necesite, su prioridad es usted, su familia y su salud.

Desinfectar:

Los gérmenes en sus manos son la mayor amenaza para su salud en cualquier época del año. Los virus del resfriado tienden a propagarse más por el contacto de la mano a la boca que a través de otros métodos de infección. Mientras realiza sus compras navideñas, tenga en cuenta que las puertas de los centros comerciales, los rieles de escaleras mecánicas, los botones de los elevadores y las pantallas táctiles de los cajeros automáticos son puntos de acceso para las bacterias. Lleve consigo un desinfectante para manos a base de alcohol o lávese las manos con agua tibia y jabón para ayudarlo a mantenerse saludable.

Centrarse en los seres queridos:

Programa tiempo con la familia y los amigos que puedan necesitarlo más esta temporada de vacaciones o aquellos

que más desee ver. Al programar con anticipación, puede asegurarse de hacer tiempo para lo que más le importa. Nuestros cuerpos y cerebros responden positivamente al tiempo dedicado a conectarse con personas cercanas a nosotros.

Beber más agua:

La deshidratación puede aumentar los niveles de cortisol en nuestro cuerpo, la hormona del estrés, que conduce a sentimientos de ansiedad, agotamiento e irritabilidad. La Academia Nacional de Medicina recomienda que las mujeres tengan 2.7 litros de agua por día y los hombres tengan 3.7 litros de agua por día de alimentos y bebidas.

Disfrutar de la moderación:

Durante las vacaciones, estamos rodeados de alimentos de confort y dulces. Es bueno complacer a veces, pero trate de mantener una dieta saludable

para la mayoría de sus comidas. Escuche a su cuerpo, y solo coma y beba lo que realmente disfruta para evitar comer en exceso.

Practicar la gratitud:

Tómese el tiempo para decir «gracias» a esta temporada de donaciones. Además de agradecer a los seres queridos por los regalos, agradezca estar rodeado de amigos y familiares. Expresar gratitud puede mejorar los sentimientos de positividad, combatir la depresión y fortalecer las relaciones.

Descansar y relajarse:

Después de un largo día de preparación para las vacaciones, su cuerpo necesita dormir y relajarse para mantener su sistema inmunológico fuerte y aliviar el estrés. Pruebe el té de hierbas, la meditación o leer un libro nuevo para relajarse. Si es posible, trate de dormir 8 horas completas.