



Septiembre

## Boletín para miembros



### Consejos para mantener afilada la memoria

¿Se olvidó las llaves, la trama de una película que vio hace poco, el nombre de un vecino o la palabra correcta para usar en una oración? ¡No está solo! Aunque la mala memoria puede ser el resultado del proceso normal de envejecimiento, los olvidos también pueden desencadenarse por diversos factores, muchos de ellos impulsados por la pandemia, incluyendo ansiedad, estrés, alteración de las rutinas, encierro, aburrimiento y más. Pero independientemente de sus circunstancias, los siguientes consejos pueden ayudarlo a recuperar el poder de su memoria.



**Combata el estrés.** La pena, los traslados, las dificultades económicas o tan solo el bombardeo constante de noticias perturbadoras pueden liberar hormonas del estrés que, con el tiempo, pueden afectar a la capacidad del cerebro de almacenar y recordar información. Siempre que pueda, desconéctese de las redes sociales, la TV, etc. Además, haga un plan para lidiar con situaciones estresantes. Por ejemplo, si los problemas de dinero lo estresan, desarrolle un plan detallado para reducir sus gastos y deudas.



**¡Rete a su cerebro!** Las cuarentenas recientes pueden haberlo privado de experiencias nuevas que ayudan a estimular al cerebro. Pero igualmente puede aprender cosas nuevas dondequiera que esté, ya sea otro idioma, competencias informáticas, recetas nuevas o escuchar una serie de pódcast interesante.



**Dé pistas concretas a su cerebro.** Pruebe visualizar la cara de alguien con su nombre escrito adelante. O use la asociación para relacionar a una persona con algo que también le interese a usted, como su pasatiempo de avistamiento de aves. Sea organizado: Guarde siempre las llaves, los anteojos, el celular y la billetera en el mismo lugar. Intente agrupar la lista de comestibles por categoría de producto; aunque se olvide la lista, es más probable que recuerde el contenido.



**Manténgase en forma, coma bien.** La salud cardiovascular ayuda a la memoria, porque permite que el corazón bombee sangre con nutrientes y oxígeno al cerebro de forma eficaz. Para que el cerebro tenga combustible, haga ejercicio con regularidad: salga a caminar todos los días o inscríbese en una clase de entrenamiento en línea. Además, elija comidas con alto contenido de grasas saludables, como aguacates, aceite de oliva, frutos secos y semillas. Elija pescados, carnes magras, cereales integrales, frutas y vegetales.



**¡No se desaliente por los olvidos!** Concéntrese en sus capacidades y dedíquese de verdad a aprender lo que quiera recordar.

**Si cada vez olvida más cosas, consulte a su**

**médico.** Los problemas de memoria pueden derivar de depresión, traumas, alergias, hipotiroidismo, problemas cardiovasculares, como presión alta, y otras enfermedades, y de determinados medicamentos para el corazón, antidepresivos e, incluso, remedios para el resfrío. Otras causas de los problemas de memoria incluyen el envejecimiento, la demencia y la enfermedad de Alzheimer.











La mayoría de los adultos deberían consumir al menos 2 porciones de frutas y 2.5 porciones de vegetales al día.

## Maneras fáciles de alegrar sus comidas

Las frutas y los vegetales son fuentes de energía nutritivas, y forman parte de un plan de alimentación saludable. Aunque las recomendaciones específicas varían según la edad, el consumo de calorías y los niveles de actividad, la mayoría de los adultos deberían consumir al menos 2 porciones de frutas y 2.5 porciones de vegetales al día. Comer frutas y vegetales de muchos colores diferentes puede ayudarlo a obtener aún más beneficios nutricionales de estas comidas. Los colores más habituales de las frutas y vegetales son azul, morado, rojo, naranja, amarillo, blanco y verde.

**¡Estos consejos pueden ayudarlo a alegrar sus comidas!**

-  **Llene el bol de frutas.** Tenga a mano frutas de muchos colores, como bananas, manzanas, peras, duraznos y ciruelas; ¡son excelentes para un snack rápido y una decoración colorida y comestible!
-  **Arme un snack colorido.** Lave, corte y guarde en una bolsa tomates cherry, pimientos amarillos, zanahorias y apio para un tentempié con mucha energía y color.
-  **Elija opciones listas para comer.** La ensalada ya cortada y lavada en una bolsa puede facilitar mucho la preparación de una comida.
-  **Beba un batido.** Pruebe hacer un batido con una mezcla de tres colores diferentes: por ejemplo, un batido de espinaca, piña y arándanos tiene los colores verde, amarillo y azul.
-  **Dé un nuevo giro a sus sándwiches** agregando pepino, brotes, aguacate, pimientos rojos y verdes, manzana, fresas, trozos de melón o pera.
-  **Duplicate.** Cocine dos vegetales a la vez para obtener más sabor y color, como brócoli y coliflor, guisantes y zanahorias, o pimientos y cebolla.
-  **Pruebe la acelga arcoíris o zanahorias arcoíris:** ¡ambas ya son multicolor! Puede encontrarlas de color amarillo, naranja, rojo, morado, verde y blanco.
-  **Elija una guarnición saludable.** Cuando salga a comer o pida comida a domicilio, elija una ensalada saludable como guarnición en lugar de una guarnición frita, como papas fritas o aros de cebolla.

## Estrategias para comunicarse sin problemas

Comunicarse con los demás, ya sean amigos, familiares o compañeros de trabajo, no siempre es fácil, especialmente si tienen diferentes estilos de comunicación o puntos de vista sobre algún tema en particular. Pueden surgir fácilmente malos entendidos, que lo dejen sintiendo que no lo están escuchando, que no lo toman en serio o que lo critican de manera injusta. **Para que sus interacciones sucedan sin problemas, trate de mantener sus emociones bajo control con estos consejos:**



- **Realmente escuche a la persona.** Hágalo incluso si es irritante o habla mucho.
- **Evite juzgar e intente ser objetivo.** Concéntrese en lo bueno y en lo que está haciendo bien.
- **Muestre respeto y que está abierto a la opinión de la otra persona.** Evite fruncir el ceño, mirar a otro lado, poner los ojos en blanco o mirar el celular si no está de acuerdo con la opinión de alguien.
- **No domine la charla, interrumpa ni dé discursos.** Sea paciente y haga una pausa entre las oraciones, para permitir a los demás organizar sus ideas y expresarse. A algunas personas les puede llevar más tiempo expresar sus ideas en palabras.
- **Haga comentarios que inviten a la otra persona a abrirse.** Podría preguntar “¿Qué le parece si hacemos una lluvia de ideas sobre el proyecto?”. O “¿Tiene sentido mi idea?”.
- **Use frases en primera persona para enmarcar sus ideas y opiniones.** Por ejemplo, cuando hable de un tema candente, podría decir algo como: “Yo siempre pensé que...”. Esto puede ayudar a evitar que la otra persona se ponga a la defensiva.
- **Si el diálogo va en la dirección incorrecta, tómese un momento.** Piense si está haciendo algo para hacer enojar a la otra persona. ¿Está siendo justo?
- **Busque una manera de terminar una discusión que no va a ninguna parte.** Podría decir “Entiendo lo que quiere decir, pero tendremos que aceptar nuestras diferencias”. O “Planteó algunas ideas interesantes, tendré que pensarlo”. Después, despídase con una sonrisa.

Para obtener más ayuda, hable con Health Advocate, su médico o un consejero.

### Mes de prevención del suicidio

Los riesgos de salud y las restricciones sociales por la pandemia de COVID-19 pueden hacer que cualquiera —especialmente aquellas personas que estén deprimidas o abrumadas por la vida y se sientan desesperanzadas— se enfrente con pensamientos suicidas. Hay apoyo para ayudarlo a superar las dificultades y renovar la esperanza. **Sepa cuáles son las señales de advertencia. Reciba ayuda.**

<https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.html>