



Noviembre

Boletín para miembros

La amabilidad es el mejor medicamento

Ser amable es un gesto simple pero eficaz para ayudar a otros a superar estos tiempos desafiantes—y también puede ayudarlo a usted. Los investigadores descubrieron que la amabilidad libera químicos cerebrales que levantan el ánimo y que ayudan a reducir el estrés, crear calidez emocional, aumentar la autoestima, proteger el corazón, mejorar los resultados de salud, ¡e incluso puede ayudarlo a vivir más y ser más exitoso! Los beneficios funcionan mejor si la amabilidad se repite. Así es cómo puede convertirla en un hábito.



Simplemente sonría. Sonreír libera químicos cerebrales que hacen que uno se sienta bien—además, ¡es contagioso! Las personas tienen una respuesta incorporada para copiar expresiones faciales, ¡por lo que probablemente le devuelvan muchas sonrisas!



Agradézcales a todos. Esto incluye el representante de un servicio telefónico, el personal del consultorio del médico, el empleado de la caja, etc. Mencione cuánto aprecia su servicio y atención. O bien, deje notas de apreciación dentro de la bolsa de almuerzo de su hijo o en el parabrisas de su pareja. Recuerde llamar a sus padres, ¡solo para decirles que los aprecia!



Devuelva los favores. En la tienda de comestibles, deje los cupones adicionales/que no quiera en la caja para que alguien más los use. Deje pasar a alguien en la fila. En el transporte público, dele su asiento a alguien que esté de pie.



Pregúnteles a los demás si necesitan ayuda. Tal vez no pueda ayudar en ese momento, pero simplemente escuchar los problemas de alguien puede ser igual de bueno. Busque oportunidades para darles una mano a los demás.



Done lo que pueda. Pueden ser productos enlatados, toallas a un refugio de animales, dinero o su tiempo; desde sacar a pasear al perro de su vecino hasta ofrecerse como voluntario para leerles a los niños o ayudar con las tareas escolares a través de Zoom (consulte con su biblioteca local o distrito escolar). Para ofrecerse como voluntario o donar localmente, comuníquese con United Way, Red Cross o visite: <https://www.volunteermatch.org>



Tome el buen camino cuando interactúe con personas que no le caen bien o con las que no está de acuerdo. Intente hacerles preguntas reflexivas o hacer algo bueno por ellos.



Sea amable con usted mismo. Perdonarse por sus errores y no esperar ser perfecto puede ayudarlo a ser más empático con otros.



Considere aprender sobre la meditación de la bondad amorosa. Aquí, el foco está en generar compasión por uno mismo y por los demás. Para ver una sesión guiada, visite: <https://www.mindful.org/loving-kindness-practice-video/>



Es importante comprender qué puede hacer para ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Diabetes: Lo que debe saber

Más de 34 millones de americanos (aproximadamente 1 de cada 10) tienen diabetes, y aproximadamente el 95 % de ellos tienen diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 suele desarrollarse más en personas con más de 45 años, pero los niños y los jóvenes también la están desarrollando. Es importante comprender qué puede hacer para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Datos rápidos

- La diabetes tipo 1 es un trastorno que suele empezar antes de la adultez cuando el cuerpo no produce la hormona de la insulina que ayuda a que el azúcar en la sangre (glucosa) entre en las células para ser usada para generar energía
- La diabetes tipo 2 es una condición en la que el cuerpo no usa correctamente la glucosa para generar energía
- En las personas con diabetes, la glucosa se acumula en la sangre; si no se la trata, puede provocar problemas de salud graves, como glaucoma y daño nervioso
- La diabetes tipo 2 se puede prevenir a través de cambios saludables en el estilo de vida
- Aunque no hay una forma de prevención conocida para la diabetes tipo 1, los cambios saludables en el estilo de vida pueden ayudar a manejar mejor esta condición

Comprenda su riesgo de diabetes tipo 2

No se comprende por completo la causa de la diabetes tipo 2, pero hay determinados factores que pueden ponerlo en riesgo.

- Exceso de peso, incluyendo tener sobrepeso o ser obeso
 - Dieta poco saludable
 - Tabaquismo
 - Edad de 40 años o más
 - Historia familiar de diabetes, específicamente un padre, hermano o hermana
 - Condiciones médicas previas o existentes, incluyendo diabetes gestacional, presión alta, colesterol alto, síndrome del ovario poliquístico o enfermedad cardiovascular
 - Estilo de vida sedentario
 - Falta de ejercicio
- ¡Actúe ahora!**

Cultive el optimismo

Con tanta incertidumbre en estos días, es difícil mantenerse alegre, especialmente si uno tiene tendencia a ser pesimista en lugar de optimista. Esto es, en gran medida, un rasgo de personalidad provocado por su genética, su crianza y su experiencia. Sin embargo, al reemplazar los pensamientos y las prácticas pesimistas con otros más positivos, puede reentrenar su cerebro para que sea más optimista y, a su vez, disfrutar de una mejor salud mental y física, sin importar la situación.

Así es cómo puede cambiarse al optimismo:

Discuta con los pensamientos pesimistas y el diálogo interno. Sea consciente de los pensamientos, sentimientos y recuerdos negativos que lo afectan. Escríbalos, o haga un proyecto creativo para ayudar a sacárselos. Después, practique decirse cosas amables, evitando la autocrítica automática. Tal vez necesite un consejero u otro médico que le ayude con este proceso.

Aumente las actividades que lo ayudan a alcanzar un estado de relajación. Elija cosas que lo hagan sentirse alegre o contento, como mirar una película graciosa, jugar con su perro, darse un baño perfumado, hacer yoga, caminar en el bosque, etc.

Sintonice realmente con las buenas cosas de su vida. Saboree esa ensalada fresca e internalice fuertemente un cumplido amable, por ejemplo. Para impulsar esta mentalidad, lleve un diario y anote cinco cosas por las que está agradecido cada día.



Pase tiempo con personas positivas y motivadas. Busque a quienes se emocionan por lo que viene, no a los que tienen miedo. Estas personas tienden a atraer a otros optimistas. Con el tiempo verá que habrá desarrollado un sistema de apoyo fomentador y habrá mejorado su propio optimismo.

Tenga hábitos saludables que apoyen el buen humor y la energía positiva. Duerma la cantidad adecuada, descanse, controle su estrés, siga una dieta nutritiva, haga ejercicio regularmente y haga conexiones sociales de apoyo. Cuanto mejor se sienta, más radiante será su actitud.

Cuando se enfrente a un reto, céntrese en lograr soluciones, en lugar de en los problemas. Cambiarse a un foco basado en la solución inmediatamente le da una sensación de movimiento, posibilidad y esperanza, que son las claves para el optimismo. Intente buscar cualquier mejora pequeña en la situación actual como solución.

Antes de dormir, recuerde las cosas que salieron bien hoy. Y cuando se despierte, empiece a pensar en qué quiere lograr y en el resultado positivo.