

WELLNESS



JULIO

- ¡No te dejes vencer por las alergias!
- Guía básica para ser vegano
- ¿Quieres mejorar la comunicación con tu pareja?

2023

¡No te dejes vencer por las alergias!

El 8 de julio se celebra el Día Mundial de la Alergia. Este día tiene como objetivo **crear conciencia sobre las alergias y mejorar la comprensión y el tratamiento de esta afección común.**



¿Qué es una alergia?

Una alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico a sustancias inofensivas, como el polen, los alimentos, los medicamentos, entre otros. Los síntomas de una alergia pueden variar desde una simple irritación hasta una reacción grave y potencialmente mortal.

¿Cómo puedo saber si tengo una alergia?

Los síntomas de una alergia pueden incluir estornudos, secreción nasal, tos, picazón en la piel, ojos llorosos, entre otros. Si crees que podrías tener una alergia, habla con tu médico para realizar pruebas de alergia y recibir un diagnóstico adecuado.

¿Cómo se pueden tratar las alergias?

Las alergias pueden tratarse con medicamentos, inmunoterapia o cambios en el estilo de vida, como evitar las sustancias que causan la reacción alérgica. Es importante seguir las recomendaciones de tu médico para el tratamiento adecuado.

Alergias más en las diferentes etapas de la vida



Alergias infantiles

Las alergias alimentarias, como la alergia a la leche de vaca o al huevo, son comunes en los primeros años de vida.



Alergias en adultos

Las alergias respiratorias, como la rinitis alérgica y el asma, pueden aparecer o persistir en la edad adulta.



Alergias en adultos mayores

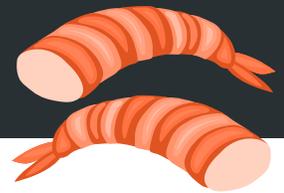
Las alergias a medicamentos o alimentos pueden desarrollarse en personas mayores, y pueden presentar desafíos adicionales debido a otras condiciones de salud.





Aquí hay algunos consejos útiles para prevenir las alergias:

1. Evita las sustancias que te causan una reacción alérgica.
2. Lava tus manos con frecuencia para reducir la exposición a los alérgenos.
3. Utiliza mascarillas y guantes si trabajas con sustancias que pueden causar alergias.
4. Mantén tu hogar limpio y libre de polvo, ácaros y otros alérgenos.
5. Si tienes alergias estacionales, consulta el pronóstico del polen y toma medidas para reducir la exposición.
6. Habla con tu médico acerca de las opciones de tratamiento y seguimiento para evitar reacciones alérgicas graves.



¡Gracias por unirse a la lucha contra las alergias y tomar medidas para prevenirlas!

Bibliografía:

- World Allergy Organization. (2020). World Allergy Week 2020. Consultado el 1 de marzo de 2023, en <https://www.worldallergyweek.org/>
- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. (s.f.). Allergies. Consultado el 1 de marzo de 2023, en <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies>
- Mayo Clinic. (2021). Allergy. Consultado el 1 de marzo de 2023, en <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>



Guía básica para ser vegano

Desde hace ya algún tiempo, el veganismo se ha convertido en una gran tendencia. Las razones por las cuales una persona decide convertirse en vegana pueden ser éticas, religiosas, de salud o incluso emocionales. Una dieta vegana excluye carne, aves, productos de mar, huevo y productos lácteos.

Desde el punto de vista de salud, una dieta vegana puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer de próstata y diabetes, disminuir los niveles de colesterol sanguíneo y perder peso corporal. Sin embargo, vegano no es igual a dieta correcta, pues hay muchos productos que entrarían en la categoría del veganismo que nutricionalmente no representarían decisiones saludables; es por esto por lo que, si piensas llevar a cabo este cambio, es necesario que tomes en cuenta este aspecto.

Como con cualquier tipo de cambio, entre más fuerte y más personal sea la razón de hacerlo, es mucho más probable que terminemos adaptándonos a este. Muchas personas realizan todos los cambios en un solo momento, pero si no es tu caso, es importante que sepas que los puedes llevar a cabo de manera paulatina para incrementar tus posibilidades de éxito y no sentirte abrumado. Por ejemplo, puedes comenzar haciendo tus desayunos veganos o dejar alimento por alimento. Es más, puede ser que tus motivos sean de salud y decidas ser un poco más flexible e incluir pescado ocasionalmente, y no porque este tipo de excepciones sea parte del veganismo, sino porque decides que el enfoque de una dieta con base en plantas puede ser mucho más adecuada para ti.





Una vez tomada la decisión de iniciar una dieta vegana, esta es una guía rápida que puedes seguir para realizarlo de manera correcta:



INFÓRMATE

Tan importante es conocer qué alimentos dejar de comer, como con qué alimentos remplazar los nutrimentos que estamos dejando de consumir. Para encontrar el balance en una dieta vegana, debes asegurarte de incluir una cantidad adecuada de proteína, calcio, hierro y vitaminas D y B12, así como de elegir la mejor calidad de alimentos:

- **Proteína.** Puedes encontrarla en leguminosas como frijoles, lentejas, alubias, garbanzos; oleaginosas como nueces, almendras, pistaches, chía, semillas de girasol y calabaza; cereales integrales; espirulina.
- **Grasas Saludables.** Aceites vegetales como de oliva y canola, semillas oleaginosas como la linaza, aguacate.
- **Calcio.** Incluye una o dos porciones al día de fuentes como tofu, bebidas a base de vegetales enriquecidas, hojas de nabo y mostaza, acelgas.
- **Yodo.** Incluye sal yodada.
- Incluye una gran variedad de **frutas y verduras.**
- Elige **cereales integrales** en la medida de lo posible y restringe azúcares, harinas refinadas.



ASESÓRATE

Lo mejor es que puedas llevar a cabo este cambio con un nutriólogo y un médico, para evitar efectos adversos a tu salud. Uno de los pasos más importantes en este proceso de cambio es realizar una medición previa de tus niveles sanguíneos de vitamina B12, que se encuentra mayoritariamente en alimentos de origen animal y cuya deficiencia puede causar un tipo de anemia llamada megaloblástica y daño neurológico. Estos profesionales de la salud valorarán la necesidad de un suplemento y te podrán recomendar alimentos fortificados con esta vitamina. Si estás embarazada o en periodo de lactancia, con más razón debes llevar este proceso de la mano de un profesional, debido a la demanda de nutrimentos que hay estas etapas fisiológicas.



PLANEA

Realiza una búsqueda de tiendas especializadas y alimentos veganos disponibles en tu súper, restaurantes que incluyan en su menú platillos con estas características. Haz un recetario de recetas veganas, ya sea comprando un libro, buscando en un sitio web especializado o incluso en redes sociales. Comienza planeando las comidas una o dos semanas por adelantado y haciendo tu lista de despensa con el tiempo necesario, de tal manera que la decisión de qué comer cada día, no sea un factor de estrés en tu vida.



EVALÚA Y HAZ CAMBIOS

Siempre evalúa con tu médico y nutriólogo tu estado de salud y dieta, de tal manera que puedas corroborar que estás teniendo éxito en la implementación de tu dieta vegana.



Bibliografía:

- D. Mcmanus, K. (2020). *With a little planning, vegan diets can be a healthful choice*. Recuperado 19 de junio de 2023, de Harvard Health Publishing website: <https://www.health.harvard.edu/blog/with-a-little-planning-vegan-diets-can-be-a-healthful-choice-2020020618766>
- Calechman, S. (2022). *Want to try veganism? Here's how to get started*. Recuperado 19 de junio de 2022, de Harvard Health Publishing website: <https://www.health.harvard.edu/blog/want-to-try-veganism-heres-how-to-get-started-202205172745>
- *The Vegan Diet*. (2022). Recuperado 19 de junio de 2022, de NHS website: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegan-diet/>



¿Quieres mejorar la comunicación con tu pareja?

Las relaciones de pareja constituyen un elemento importante en el ciclo vital de las personas, y es por ello que se han desarrollado numerosos estudios e investigaciones centrados en la búsqueda de factores capaces de influir positivamente en esta relación. Uno de estos aspectos, es la comunicación efectiva en pareja, la cual, en ocasiones, es un aspecto complejo: al no comunicarse de modo adecuado, los conflictos y malentendidos se acumulan y se tornan difíciles de resolver.

La buena comunicación en pareja no debe darse por sobreentendida.

¿De qué manera comunicarse con efectividad?



Escucha activa: el arte de prestar atención

Esto significa prestar atención a lo que la otra persona dice, sin juzgar ni interrumpir. La escucha activa también implica hacer preguntas claras y específicas para comprender mejor su punto de vista.

El proceso requiere concentrarse en lo que tu pareja habla y expresa de manera no verbal, en lugar de planear tu respuesta.



Empatía: entender los sentimientos del otro

Ser empático ayuda a crear un ambiente de confianza y respeto mutuo, lo que a su vez facilita la comunicación y la resolución de conflictos.



Asertividad: expresarte de manera clara y respetuosa

Se refiere a expresar tus necesidades y deseos sin agresividad ni pasividad. Esta cualidad contribuye a establecer límites saludables y a resolver conflictos de manera constructiva.

Para ser más asertivo en la comunicación con tu pareja, tienes que aprender a expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y específica, así como escuchar la perspectiva del otro y trabajar juntos para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos.

Barreras de comunicación en las relaciones de pareja

A menudo, hay factores que impiden una comunicación efectiva en una relación de pareja. Identificar y superar estas barreras es esencial cuando se busca una comunicación abierta y honesta. Algunos obstáculos comunes en este plano incluyen los siguientes factores:

- **Lenguaje vago o impreciso:** utilizar palabras o frases que no son claras o específicas lleva a problemas y confusiones.
- **Falta de claridad en la expresión de emociones:** a veces es difícil expresar nuestros sentimientos de manera clara y directa, lo que lleva a tergiversaciones y confusiones.
- **Falta de tiempo dedicado a la comunicación:** las vidas ocupadas y el estrés diario dificultan encontrar momentos para comunicarse. Dicha falta de tiempo podría debilitar la relación.
- **Evasión o negación de conflictos:** ignorar un conflicto impide la resolución de problemas y la construcción de una relación más fuerte.



Malentendidos comunes en las relaciones de pareja

Además de las barreras de comunicación, hay ciertos malentendidos comunes en las relaciones de pareja; algunos incluyen escenarios como los que pasamos a listar:

- **Suponer que tu pareja sabe lo que piensas o sientes.** Es importante expresar tus pensamientos y sentimientos de forma clara, para evitar equívocos. No asumas que tu pareja sabe lo que te pasa.
- **Creer que la comunicación es solo hablar y escuchar.** Hay que ser consciente de nuestras emociones y las del otro. Así, es posible enlazarlas con la comunicación, en miras de prevenir desavenencias.
- **Omitir el lenguaje no verbal.** Este transmite tanto como las palabras habladas. Es importante prestar atención al lenguaje no verbal de tu pareja, en especial para conocer y comprender de mejor manera cómo se siente en una situación determinada.

La comunicación efectiva es crucial para el éxito de cualquier relación y gana especial relevancia cuando se trata de parejas. Es importante tener en cuenta que no se trata solo de hablar y oír, sino también de ser consciente de las emociones de ambos. Asimismo, es imprescindible el esfuerzo y compromiso de las dos partes para que el aspecto comunicativo fluya.

Al trabajar juntos, ser pacientes y comprensivos el uno con el otro, se construye una relación satisfactoria y gratificante. El propósito de la efectividad en las comunicaciones de parejas es mantener vínculos saludables, felices y duraderos.

Bibliografía

- De Netto, P. M., Quek, K. F., & Golden, K. J. (2021). *Communication, the Heart of a Relationship: Examining Capitalization, Accommodation, and Self-Constraint on Relationship Satisfaction*. *Frontiers in psychology*, 12, 767908. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8710473/>
- Friston, K. J., Sajid, N., Quiroga-Martinez, D. R., Parr, T., Price, C. J., & Holmes, E. (2021). *Active listening*. *Hearing research*, 399, 107998. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7812378/>
- Gaelick, L., Bodenhausen, G. V., & Wyer, R. S. (1985). *Emotional communication in close relationships*. *Journal of personality and social psychology*, 49(5), 1246. <https://psycnet.apa.org/record/1986-11725-001>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., & Nejatian, M. (2021). *The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women*. *BMC women's health*, 21(1), 231. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8176605/>
- Javadivala, Z., Allahverdi-pour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). *Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences?-a systematic review and meta-analysis*. *Systematic reviews*, 10(1), 178. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8215832/>
- Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). *Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time*. *Personality & social psychology bulletin*, 48(4), 534–549. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8915221/>
- Jolin, S., Lafontaine, M. F., Lussier, Y., & Brassard, A. (2023). *How Relationship Satisfaction and Negative Communication Trajectories Change in Emerging Adults' Dating Relationships: A Group-Based Dual Trajectory Analysis*. *Emerging adulthood (Print)*, 11(2), 482–496. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10009179/>
- Kawamichi, H., Yoshihara, K., Sasaki, A. T., Sugawara, S. K., Tanabe, H. C., Shinohara, R., Sugisawa, Y., Tokutake, K., Mochizuki, Y., Anme, T., & Sadato, N. (2015). *Perceiving active listening activates the reward system and improves the impression of relevant experiences*. *Social neuroscience*, 10(1), 16–26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4270393/>
- Kuhn, R., Bradbury, T. N., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2018). *The power of listening: Lending an ear to the partner during dyadic coping conversations*. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 762. <https://psycnet.apa.org/record/2018-25390-001?doi=1>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). *Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?* *Journal of marriage and the family*, 78(3), 680–694. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4852543/>
- Maloney, M. E., & Moore, P. (2019). *From aggressive to assertive*. *International journal of women's dermatology*, 6(1), 46–49. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6997833/>
- Oliveros, E., Brailovsky, Y., & Shah, K. S. (2019). *Communication Skills: The Art of Hearing What Is Not Said*. *JACC. Case reports*, 1(3), 446–449. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8288707/>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). *What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? Current opinion in psychology*, 13, 1-5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16300045>
- Williamson H. C. (2021). *The development of communication behavior over the newlywed years*. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 35(1), 11–21. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7856059/>



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT