

WELLNESS



SEPTIEMBRE

- Cuida tu corazón hoy para disfrutar del mañana
- ¿Antojo? Las bebidas más saludables de Starbucks
- Septiembre, el mes amarillo.

2023

Cuida tu corazón hoy para disfrutar del mañana

El Día Mundial del Corazón se celebra el 29 de septiembre de cada año

con el objetivo de concientizar sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en todo el mundo.



¿Cómo cuidar el corazón?

Para cuidar el corazón es importante llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, no fumar, controlar el estrés y dormir bien.

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, evitar el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, y hacerse revisiones médicas periódicas para detectar posibles problemas de salud.

Sabías que...

Las enfermedades cardiovasculares causan 17,9 millones de muertes cada año a nivel mundial

y se espera que esta cifra siga aumentando. Sin embargo, la mayoría de estas enfermedades se pueden prevenir o controlar con cambios en el estilo de vida.

Algunos de los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares son la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad.





¿Cómo detectar problemas de corazón?

Los síntomas de las enfermedades cardiovasculares pueden variar, pero algunos de los más comunes son dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga, mareos y palpitaciones.

Cuidar el corazón es una responsabilidad personal, pero también social. Entre todos podemos fomentar hábitos saludables y promover la prevención de las enfermedades cardiovasculares para disfrutar de una vida plena y activa.

Referencias bibliográficas:

1. World Heart Federation. (2023). World Heart Day. <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/>
2. Organización Mundial de la Salud. (2023). World Heart Day. <https://www.who.int/campaigns/world-heart-day/>
3. American Heart Association. (2023). World Heart Day. <https://www.heart.org/get-involved/world-heart-day>

Recuerda que:

Es importante cuidar el corazón desde la infancia y la adolescencia, y mantener hábitos saludables a lo largo de toda la vida. En la edad adulta y en la vejez, es necesario estar más alerta y seguir las recomendaciones médicas para prevenir y controlar las enfermedades cardiovasculares.

- Intenta comer 5 porciones de fruta y vegetales al día; pueden ser frescos, congelados, enlatados o deshidratados.
- Intenta limitar el consumo de alimentos procesados y envasados ya que suelen tener un alto contenido en sal, azúcar y grasa.
- Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada o intensa 5 veces a la semana.
- Jugar, caminar, las tareas domésticas, bailar, etc.
- Al dejar de fumar (o no empezar a fumar) mejora tu salud y la de aquellos que te rodean.



¿Antojo?

Las bebidas más saludables de Starbucks

Cuando estamos tratando de mejorar nuestros hábitos, hacer cambios en nuestros estilos de vida y aventurarnos en comer más saludable o siguiendo un plan de alimentación, poco se habla de los antojos que se presentan en este proceso.

Si tu eres amante del café y las bebidas que preparan las franquicias más famosas del mundo, este boletín te va a interesar.



Te dejamos las bebidas más saludables que no tienen más de doscientas calorías, si quieres tomar algo delicioso cuidando tu plan de alimentación.

Café del día y Espresso Americano

El café es la bebida con menos calorías en el menú de Starbucks y una de las más saludables. Tiene de 5 a 10 calorías y es una excelente manera de obtener una explosión de energía sin agregar carbohidratos, azúcar o grasa adicionales.

Si no te gusta el sabor amargo del café solo, y prefieres una bebida dulce, puedes agregar un jarabe bajo en calorías.



**Tamaño Alto:
0 calorías**



Tamaño Alto:
60 calorías

Capuchino sin grasa

Si el capuchino es una de tus bebidas favoritas, pero estas tratando de reducir sus calorías, la opción más saludable es capuchino sin grasa.

Con solo sesenta calorías, es la bebida más baja en el menú de Starbucks.

Flat White con leche light

El flat white es ideal para los fanáticos del espresso. Una versión más saludable es pedirlo con leche light o leche de coco para reducir su cantidad de grasa.



Tamaño Alto:
140 calorías



Tamaño Alto:
140 calorías

Macchiato helado de caramelo sin grasa

El macchiato de caramelo helado es una bebida dulce y refrescante que es perfecta en un día caluroso. Consta de un espresso endulzado con una combinación de vainilla y jarabe de caramelo, vertido en leche fría y servido con hielo. Para hacerlo más saludable pídelo con leche light o coco y sin jarabes.

Té verde helado batido

Otra deliciosa y refrescante bebida de té en el menú, el té verde helado batido es la elección perfecta para los amantes del té verde con toques de limón, menta y hierba de limón. Lo que es aún mejor es que esta bebida es completamente libre de calorías y bastante baja en cafeína.



Tamaño Alto:
0 calorías



Starbucks es conocido por sus bebidas de café dulces y azucaradas, pero la buena noticia es que no todo en el menú es alto en calorías, hay algunas reducidas en azúcar y grasa.

Así que, cumple tus antojos sin temor de aportar calorías de mas a tu dieta habitual.



Septiembre, el mes amarillo.

El 10 de septiembre es el día internacional de la concienciación para prevenir el suicidio.

El suicidio es un fenómeno complejo y multifacético orquestado por una misma necesidad: apagar el dolor, silenciar el malestar, la angustia, el miedo. En esencia, dejar de padecer.



Cada año se suicidan en el mundo casi un millón de personas, lo que equivale a una persona cada 40 segundos.



No obstante, pensemos que por cada suicidio hay decenas de intentos frustrados.



Se estima que cada año intentan quitarse la vida 20 millones de hombres y mujeres.

Al crear conciencia, reducir el estigma en torno a esta situación y fomentar una acción bien informada, podemos reducir los casos de suicidio en todo el mundo. **El Día Mundial para la Prevención del Suicidio es una oportunidad para crear conciencia sobre el suicidio y promover la acción a través de medios comprobados que reducirán la cantidad de suicidios e intentos de suicidio en todo el mundo.**



¿Por qué es el mes amarillo?

La historia de la elección del color y el motivo del septiembre amarillo nace de una historia dolorosa, la cual homenajea a una persona.

Se remonta al año 1994, cuando el fenómeno del **Yellow ribbon** cobró forma a través de la acción de familiares y amigos de Mike Emme.

Mike tenía 17 años cuando se quitó la vida.

Era un aficionado a los automóviles y solía trabajar en la restauración de ellos. Su último proyecto fue un Ford Mustang 1968 que había encontrado en mal estado. Invirtió mucho tiempo y dedicación en él y el detalle distintivo de este auto fue que Mike lo pintó de un amarillo vibrante.

Un día, cuando sus padres regresaron a su hogar, el Mustang estaba estacionado fuera de la casa, y dentro de la casa, los padres encontraron una nota que decía: **“No se culpen, mamá y papá, los amo. Amor, Mike, 11:45 p. m.”**

Lamentablemente, los padres habían llegado 7 minutos después y ya era demasiado tarde para hacer algo.

En el funeral del joven Mike Emme, toda la comunidad estaba consternada. Varios de sus amigos asistieron y quisieron consolar a los padres, por lo que les preguntaban cómo los podían ayudar. Los padres, con gran entereza, dijeron a los otros jóvenes lo siguiente:

**Por favor,
no te suicides, busca ayuda.**

Tomando ese consejo, varios miembros de la comunidad plasmaron la frase en papeles amarillos, en recuerdo del Mustang de Mike. A su vez, anotaron allí números de teléfono de ayuda para llamar cuando se piensa en esta solución como única salida.

El septiembre amarillo había comenzado y los papeles fueron cada vez más. Se repartieron en oficinas públicas, se llevaron a los colegios, los jóvenes comenzaron a cargarlos en sus mochilas. El color se asoció, poco a poco, a la posibilidad de prevenir un hecho tan trágico como el suicidio.



Todos somos importantes en este mundo y todos podemos hacer más de lo que pensamos para ayudar a cualquiera que esté ahora mismo pensando en esta opción de salida.

Hablar del suicidio no lo incita, lo previene

Diversos expertos y estudios de salud mental rectifican este factor, hablar del suicidio no genera un efecto contagio, es el silencio el que crea el estigma e impide que quien sufre, pida ayuda.

Llevamos décadas reforzando la idea de que si uno no toca este tema, no se informa o no informa a los demás, la situación, por di sola desaparecerá o nunca ocurrirá.

Es un error. Si septiembre es amarillo es para concienciar sobre esta realidad, una de la que debería hablarse todo el año. Debemos hablar del suicidio de manera responsable, sin prejuicios, sin temor.

Estamos ante un problema de salud grave y es crucial que se faciliten estrategias para hacer comprender que hay salida, que no estamos solos y que es necesario solicitar ayuda especializada.



Estoy pensando en quitarme la vida: ¿qué puedo hacer?

Es posible que pienses que nada puede cambiar esa situación, pero te aseguramos que sí es posible.

Por favor, permítenos ayudarte:

1. Recuerda que no estás solo, que hay mucha gente que quiere ayudarte. Puedes llamar al teléfono de la Línea de la Vida: 800 911 2000 o Maraca al 911 y pida hablar con un Oficial de Intervención en Crisis
2. Entendemos que no es fácil el hablar de este tema con tu familia, amigos o personas cercanas. Acércate con tu médico de cabecera, el sabrá con quien enviarte.

Hay personas muy preparadas que pueden cambiarte la vida y hacer que recuperes la esperanza.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que piensa en suicidarse?



- Permítele te cuente lo que piensa, lo que siente. No juzgues, solo escucha. Hazle sentir que está con alguien que lo quiere, que sabes ser una red de apoyo sincera.
- No minimices lo que siente ni des consejos. Tu responsabilidad no es resolver sus problemas, es acompañar y ser soporte.
- Presta atención a sus conductas, a sus respuestas. Y pide lo mismo a su familia o círculo de convivencia cercano.
- Acompaña a esa persona a buscar ayuda, mantente a su lado durante todo el proceso.
- Mantente informado, contacta alguna institución o línea de apoyo para que ellos puedan guiarte en el proceso.

Informándonos y conociendo sobre este tema podemos prevenir el suicidio, ya que podríamos convertirnos en un faro de luz para quienes están en esta situación.

Bibliografía:

- El suicidio en cifras, informe de la OMS: https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18251
- Durkheim E. *Suicide (1951) a study in sociology [1897]*. Glencoe, Illinois: The Free Press
- Levi-Belz Y, Gvion Y, Apter A. Editorial: *The Psychology of Suicide: From Research Understandings to Intervention and Treatment*. *Front Psychiatry*. 2019 Apr 4;10:214. doi: 10.3389/fpsy.2019.00214. PMID: 31019475; PMCID: PMC6458543.
- Turecki G, Brent DA. *Suicide and suicidal behaviour*. *Lancet* (2016) 387(10024):1227–39. 10.1016/S0140-6736(15)00234-2
- O'Connor RC, Nock MK. *The psychology of suicidal behaviour*. *Lancet Psychiatry* (2014) 1(1):73–85. 10.1016/S2215-0366(14)70222-6
- Shneidman ES. *Commentary: suicide as psychache*. *J Nerv Ment Dis* (1993) 181(3):145–7. 10.1097/00005053-199303000-00001
- Verrocchio MC, Carrozzino D, Marchetti D, Andreasson K, Fulcheri M, Bech P. *Mental pain and suicide: a systematic review of the literature*. *Front Psychiatry* (2016) 7:108. 10.3389/fpsy.2016.00108



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT