SullivanCurtisMonroe
INSURANCE SERVICES, LLC

Viva Bien, Trabaje Bien

Mayo 2025

Mejorar tu salud mental a diario

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental se celebra cada mes de mayo para ayudar a romper el estigma y apoyar a las personas que viven con afecciones de salud mental. Las enfermedades mentales se refieren a una serie de afecciones diagnosticadas que afectan el estado de ánimo, el comportamiento, los sentimientos, el pensamiento y, en última instancia, la capacidad de una persona para funcionar en la vida diaria. Millones de estadounidenses viven con trastornos mentales graves, como ansiedad, depresión mayor y trastorno bipolar.

La mitad de las personas en los Estados Unidos serán diagnosticadas con un trastorno mental en algún momento de su vida.

La salud mental juega un papel muy importante en su salud y bienestar general. Afecta todo, incluida la forma en que piensas, sientes y actúas, y ayuda a determinar cómo tomas decisiones saludables y enfrentas el estrés. La salud mental siempre está ahí; Su estado cambia continuamente dependiendo de los recursos y los desafíos. Es importante centrarse en mantener o mejorar su salud mental, así que aquí hay cinco formas de mejorar su salud mental a diario:

1. **Expresa gratitud.** Se ha demostrado que tomarse cinco minutos diarios para escribir las cosas por las que está agradecido reduce los niveles de estrés y lo ayuda a lograr una mentalidad más positiva.
2. **Sé amable.** Ayudar a los demás y ser amable no solo ayuda al destinatario, sino que también puede beneficiar su salud mental. El simple hecho de sostener la puerta para alguien o hacer un cumplido puede ser de gran ayuda.
3. **Muévete.** Hacer ejercicio regularmente puede beneficiar la función cerebral, reducir la ansiedad y mejorar la autoimagen.
4. **Duerme bien por la noche.** Las personas fatigadas suelen experimentar somnolencia, cambios de humor, pérdida de energía y apetito, dolores de cabeza y falta de motivación, concentración y estado de alerta. Esfuérzate por dormir de siete a ocho horas de calidad por noche.
5. **Pasa tiempo al aire libre.** Salir al aire libre, especialmente cuando hace sol, puede mejorar en gran medida su estado de ánimo y su capacidad de concentración.

Busca ayuda de tu médico de atención primaria o de un profesional de la salud mental si te preocupa tu salud mental. Si necesita apoyo en crisis relacionado con la salud mental o está preocupado por otra persona, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988 está disponible llamando o enviando un mensaje de texto al 988 y chateando en línea en 988lifeline.org.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales.
Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Limpia tu rutina de primavera

La primavera no es solo para limpiar tu armario. También es un buen momento para refrescar la mente y el cuerpo. Es importante que te controles a ti mismo con regularidad; Una renovación de la rutina puede ayudarte a evitar enfermedades, reducir el estrés y sentirte en control. Considere las siguientes formas de refrescar su rutina diaria esta primavera:

- **Evalúa tu rutina actual.** El primer paso en la limpieza de primavera de tu rutina es hacer un balance de tus hábitos y actividades actuales. ¿Hay tareas o compromisos que ya no te sirven? ¿Hay áreas en las que te sientes abrumado o estresado?
- **Ordena tu casa.** Ninguna ropa, equipo u otras pertenencias están prohibidas, así que deshazte de los artículos que ya no uses.
- **Crea un espacio para el cuidado personal.** Priorice las actividades de cuidado personal o tómese unos momentos cada día para relajarse y recargar energías. Puede manejar mejor el estrés y mejorar su bienestar general sacando tiempo para las actividades que disfruta.
- **Restablece tus recetas con productos de temporada y otros ingredientes.** Los productos de primavera incluyen verduras como espárragos, alcachofas, rábanos, ruibarbo y guisantes, así como frutas como fresas. Los productos de temporada se recogen en el punto máximo de su frescura y valor nutricional, repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales que estimulan el sistema inmunológico.
- **Establecer hábitos saludables.** Por ejemplo, puedes comprometerte con un horario de sueño regular o incorporar más movimiento en tu día.

Actualizar tu rutina puede tener un profundo impacto en tu salud mental. Puede ayudarte a reducir el estrés, aumentar la sensación de control y mejorar el bienestar general. Comience a limpiar su rutina de primavera hoy para crear una que apoye su salud mental y le permita prosperar en primavera y más allá.

Cómo reducir los alimentos procesados en tu dieta

Los alimentos procesados se han convertido en un elemento básico en las dietas estadounidenses debido a su conveniencia, sabor, asequibilidad y larga vida útil. Sin embargo, un número cada vez mayor de expertos en salud advierten sobre los impactos preocupantes de estos alimentos. Una dieta que consiste principalmente en alimentos procesados puede provocar enfermedades crónicas, problemas de salud mental e incluso la muerte prematura.

Ten en cuenta los siguientes consejos para eliminar los alimentos ultraprocesados de tu dieta:

- Lea la etiqueta y compruebe si hay altas cantidades de aditivos, conservantes, sulfitos, grasas saturadas y trans, y azúcar y sal añadidas.
- Compre en el perímetro de la tienda de comestibles y compre alimentos integrales como frutas y verduras.
- Tenga a mano bocadillos saludables.
- Cambie los granos refinados, como la pasta blanca, el arroz y el pan, por opciones de granos integrales.
- Cocine las comidas en casa y prepárelas con anticipación.
- Evite la carne procesada (por ejemplo, salchichas, salchichas y fiambres).

Cortar por completo los artículos altamente procesados puede ser difícil, así que comience con estos pequeños pasos. Antes de hacer cambios en la dieta, consulte a su médico.

Receta del mes

Tostadada de Puntos de Fresa, Mango y Queso Feta

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 mango maduro (dividido)
- 2 tazas fresas (divididas)
- ½ taza queso desmoronado feta, sin grasa
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 1 taza hojas de albahaca (más 2 cucharadas para cubrir)
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 4 rebanadas de pan de trigo integral

Información nutricional

(por porción)

Calorías totals	240
Grasa total	8 g
Proteína	17 g
Sodio	390 mg
Carbohidratos	33 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	17 g

Fuente: MyPlate

Preparación

1. Pele el mango y quítele la semilla. Corte ¾ partes del mango en pedazos cuadrados y ¾ partes de las fresas; colóquelos en un tazón grande con queso feta. Coloque la fruta restante, ¼ de taza de albahaca, vinagre y aceite en una licuadora y mezcle.
2. Vierta la vinagreta triturada sobre la mezcla de frutas-queso feta y mézclelo suavemente.
3. Pique las hojas de albahaca restantes.
4. Tueste las rebanadas de pan y corte cada rebanada diagonalmente.
5. Estos son los principales puntos de las tostadas con mezcla de frutas-aderezadas con queso feta y albahaca picada.