



El aumento de peso y la salud del corazón

Los aumentos de peso modestos pueden causar cambios peligrosos en el corazón, pero pequeñas cantidades de pérdida de peso pueden mejorar la condición del corazón, dicen los investigadores del UT Southwestern Medical Center. En el estudio se halló que el aumento de su peso en tan sólo un 5 por ciento puede producir una remodelación del corazón.

Eso es el equivalente de un aumento de 6,5 libras para una mujer de 130 libras o un aumento de alrededor de 7,5 libras para un hombre de 150 libras. Precaución: Aunque es importante entender el impacto del aumento de peso para el corazón, intentar perder peso de maneras poco saludables puede tener un efecto aún peor. Por ejemplo, los trastornos alimenticios son una causa conocida del daño para la válvula cardíaca.

Desprendimiento: la decisión de soltar

¿Está enfrentando la pérdida de una relación cercana, decidiendo que es hora de soltar y terminar con el dolor y el conflicto asociado con esa persona? Es posible que desee considerar el apoyo de consejería para este viaje. El reto de poner fin a una relación poco saludable o tóxica a menudo incluye un ciclo de aferrarse, soltar, recuperar y la esperanza de un último intento, seguido de una decepción aún mayor. Usted puede enfrentar reacciones parecidas al dolor como negación, ira y depresión antes de la aceptación. La consejería puede ayudarlo a superar esta tormenta, ayudarlo a mantenerse firme y desafiarlo a encontrar el camino más saludable que realmente desea.

Escala de adicción al trabajo

La adicción al trabajo no es un proceso de enfermedad oficialmente reconocido, pero aquellos que trabajan demasiado son más propensos a la depresión y los trastornos de ansiedad, y estas son verdaderas enfermedades tratables. Examinar su patrón de trabajo puede motivar a encontrar más equilibrio. A continuación, puede descubrir si los cambios que desea son demasiado difíciles de mantener. Esto puede ayudarlo a decidir el siguiente paso: búsqueda de asesoramiento o apoyo de un EAP o recurso de asesoramiento. Comience con una herramienta de evaluación llamada Escala de adicción al trabajo de Bergen. Investigaciones publicadas por los U.S. National Institutes of Health muestran la herramienta de medición en línea como confiable para su propósito. Fuente: Buscar en Google "Escala de adicción al trabajo de Bergen" (Bergen Work Addiction Scale).

Lo que su deseo de aprender dice de usted

Es posible que tenga una educación y un entrenamiento difíciles en un área de trabajo, pero si no está comunicando un fuerte sentido de voluntad para aprender nuevas habilidades, puede pasar por alto las oportunidades y una forma crítica de involucrarse con tu empleador en la era moderna. La voluntad y el deseo de aprender demuestran su motivación para la mejora personal y el logro. Su voluntad y deseo de aprender una habilidad social que los empleadores valoren dice mucho sobre usted. Los empleadores buscan el potencial, la capacidad y la habilidad de soportar el cambio. El deseo de un nuevo desafío lo comunica todo.

La crianza de los hijos contra las identificaciones falsas

En las investigaciones se muestra que entre el 12 y el 32 por ciento de los estudiantes de primer año de la universidad y los estudiantes de segundo año poseen identificaciones falsas. Los miembros de organizaciones griegas son los que más usan las identificaciones falsas. Existe una correlación directa entre adultos jóvenes con identificaciones falsas y la probabilidad de que se beba en exceso y sea arrestado. Si usted es un progenitor que ofrece orientación a su hijo estudiante para ir a la universidad, estos consejos sobre una charla firme centrada en la desaprobación pueden ser útiles: 1) Lea la información de las fuentes que se encuentran más abajo. Ahí también hay enlaces a estudios similares. Equípese con hechos sobre la peligrosa práctica de comprar una identificación falsa. 2) Familiarícese con las leyes del estado, las reglas y las penas en el campus universitario donde su estudiante asiste. 3) No piense que su insistencia de progenitor contra la compra de una identificación falsa caerá en oídos sordos. La investigación muestra que los adolescentes escuchan a los progenitores más de lo que los éstos se dan cuenta, y siguen las demandas de los progenitores mucho más de lo esperado, a pesar de lo que pueda parecer. 4) Haga un seguimiento del dinero. Si usted está ayudando con los gastos, tiene el derecho de saber dónde ha ido el dinero. 5) No tenga miedo de vigilar a su hijo. Con el tiempo, los niños con problemas encontrarán a otros amigos que no tienen tanta participación de los padres. 6) No haga la vista gorda a los menores de edad que beben. Para los menores de 21 años, es una actividad ilegal. Fuente: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Consejos para una mejor higiene mental

La higiene mental es la práctica de usar técnicas, estrategias y buenos hábitos de pensamiento para ayudar a prevenir el daño a la salud mental y maximizar una perspectiva positiva para su vida. La higiene mental es más que practicar el pensamiento positivo, al igual que la higiene oral es más que cepillarse los dientes. Los problemas personales que persisten a pesar de los intentos de resolverlos son la oportunidad de usar consejeros profesionales o recursos útiles para examinar las metas, el estrés en las relaciones, los patrones de conversación personal, la dieta, el sueño y la resolución de conflictos. (Y el beneficio de la ayuda profesional siempre es aprender más sobre la higiene mental en el futuro para prevenir problemas similares o relacionados.) No luche con problemas persistentes. En su lugar, tome un camino de descubrimiento, donde las soluciones se acompañan de nuevas formas de aplicar una buena higiene mental necesaria para superar los obstáculos, los miedos y las frustraciones en su búsqueda de la felicidad.

Las mejores sugerencias para el regreso a la escuela

Conseguir que los niños regresen a la escuela y con un calendario nuevo puede ser un tie y afloje sin un poco de preparación. Estos son algunos consejos que resisten la prueba del tiempo: 1) Para los jóvenes nerviosos frente a una nueva escuela o grado, revise el calendario una semana antes de que la escuela comience, visite las aulas, y tantee el terreno para reducir la ansiedad. 2) Si la escuela ofrece una noche de regreso a la escuela previa al inicio, asista. 3) Comience una semana antes del inicio de las clases, pruebe las rutinas para dormir haciendo que todos en la familia practiquen ir a la cama y levantarse a la hora esperada. 4) Cree un gráfico o lista de tareas de las rutinas de la mañana y la tarde para que los jóvenes comprendan la importancia de la autogestión y la independencia.

Crear un plan de vida

Su vida va a suceder de una manera u otra, por lo que es una buena idea para hacerse cargo de su dirección, y un plan de vida es la manera de hacerlo. Miles de libros tratan de cómo crear un plan de vida. No importa su edad, el propósito de un plan de vida es capitalizar las oportunidades y evitar los arrepentimientos. Un plan de vida puede ser escrito mes a mes a la vez o redactado para incorporar muchos años. Los planes de vida le ayudan a maximizar y priorizar las posibilidades, y separan lo posible de lo improbable. Es probable que no tenga los recursos para visitar la luna algún día, por lo que un plan le mantendrá persiguiendo sueños que aún realistas. El futuro está llegando, y con él las realidades que enfrentarán. Un plan puede ayudarle a navegar estos desafíos con su felicidad intacta. Entonces, ¿cuál es su rumbo?



Reanimar su estilo de vida activo

Considere una de las siguientes maneras para reanimar su estilo de vida activo, y puede que se divierta en el proceso:

Tome las escaleras. Revuélvase a subir a pie si son tres pisos o menos, en vez de tomar el ascensor.

Camine durante la hora del almuerzo. Comprométase a una caminata rápida de 20 minutos, tres veces a la semana.

Juegue con sus hijos. Con un partido rápido de "lleva" se puede elevar al ritmo cardiaco y puede que además le afine sus reflejos.

Quehaceres domésticos. Limpie las ventanas, sáquele brillo a la bañera, reorganice al armario.

Jardinería. Métale un poco más de esfuerzo físico mientras arranca maleza y siembra flores y le puede brindar otros beneficios adicionales en el largo plazo.