



Imagen corporal positiva

Por Eric Endlich, PhD

A muchos estadounidenses no les gusta su apariencia.

Las niñas y los hijos de padres que hacen dieta o tienen una imagen corporal deficiente tienen más probabilidades de desarrollar una imagen corporal deficiente. El intenso enfoque de la sociedad en el aspecto de las niñas y las mujeres, combinado esto con los estándares de belleza poco realistas de los medios de comunicación, puede contribuir a los problemas de imagen corporal; los niños y los hombres también pueden verse afectados. Tener bajo peso o sobrepeso, o ser objeto de burlas o acoso por su apariencia, también puede llevar a una imagen negativa de sí mismo.

El sentirse mal por la apariencia de su cuerpo puede aumentar el riesgo de tener baja autoestima, trastornos alimentarios y depresión. Afortunadamente, existen varias formas de mejorar su imagen corporal, las que incluyen:

- Identificar pensamientos, creencias y comportamientos negativos que le gustaría cambiar (por ejemplo, envidiar con frecuencia el cuerpo de un amigo).
- Encontrar algún aspecto que sí le guste (por ejemplo, ojos, cabello, sonrisa) y concentrarse en eso.
- Apreciar lo que su cuerpo puede hacer, no simplemente su apariencia.
- Esforzarse en aceptar su cuerpo tal como es. Evitar hacer declaraciones negativas, incluso a usted mismo, sobre su apariencia.
- Aprender a ver la comida como un alimento, no como una recompensa o un castigo.

Para ayudar a sus hijos a desarrollar una imagen corporal saludable:

- Evite las declaraciones negativas sobre la comida o el cuerpo de cualquier persona.
- Felicite a sus hijos por sus valores y logros, no por su apariencia.
- Evite obsesionarse con su propia apariencia.
- Modele hábitos saludables.

Con el tiempo, puede aprender a sentirse mejor consigo mismo.

Dieta cetogénica: Puntos a favor y en contra

Por Cara Rosenbloom, RD

La tendencia dietética más investigada en el año 2021 es la dieta cetogénica (ceto). Este plan de dieta es muy bajo en carbohidratos pero muy alto en grasas (alrededor del 75%); las pautas dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomiendan solo un 25% de grasa. El objetivo es lograr que su cuerpo entre en un estado de **cetosis**, en el que se quema grasa como energía en lugar de carbohidratos.

La dieta cetogénica se desarrolló originalmente para tratar a niños con epilepsia y trastornos convulsivos, y la investigación respalda la dieta para este uso. Pero es más común que se use esta dieta para bajar de peso o para ayudar a controlar la diabetes tipo 2. ¿Es saludable o recomendable para estos usos? Considere los puntos a favor y en contra:

Puntos a favor:

- Algunos estudios muestran que puede ayudar con la pérdida de peso a corto plazo.
- Las investigaciones muestran que puede ayudar a las personas con diabetes tipo 2 a equilibrar sus niveles de azúcar en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina.
- La dieta cetogénica incluye alimentos ricos en grasas, como carnes rojas, pescados grasos, aguacate, queso y nueces, que ayudan a uno a sentirse lleno por más tiempo.

Puntos en contra:

- Las opciones de alimentos están restringidas, lo que hace que sea difícil seguir la dieta ceto a largo plazo y hace que la recuperación de peso sea común.
- Puede causar deficiencias de nutrientes, ya que se excluyen grupos de alimentos completos y la variedad es limitada.
- La falta de fibra puede afectar negativamente la salud intestinal y causar estreñimiento.
- Podría causar cálculos renales y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.
- No es segura para las personas con afecciones de la vesícula biliar, el hígado, el páncreas o la tiroides.

Se están realizando investigaciones sobre el uso de la dieta ceto para controlar la diabetes tipo 2, el peso y algunos tipos de cáncer. Colabore con un dietista para determinar el plan de alimentación adecuado para usted.



El bronceado es un daño a la piel:

un recordatorio durante el **Mes de la seguridad solar en verano** para proteger su piel y su salud con protector solar, ahora y en cualquier época del año en que esté expuesto al sol durante períodos prolongados. La mejor receta: aplique una onza de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30 en la piel expuesta y vuelva a aplicar cada dos horas. La piel sana es piel protegida.

El bajón después de las vacaciones

El tiempo prolongado fuera del trabajo es importante. Las vacaciones ayudan a reducir los niveles de estrés y le permiten volver al trabajo sintiéndose renovado. Pero el sufrir un bajón después a las vacaciones no es inusual. Estos son algunos consejos que le ayudarán a evitar una decepción después de las vacaciones:

- Antes de tomarse un descanso, vea si puede programar su primer día de regreso a mitad de la semana; una semana más corta puede ayudar a facilitar la transición de regreso a su trabajo. De ser posible, re programe los elementos de baja prioridad para más adelante en la semana para que se sienta menos abrumado.
- Antes de salir de la ciudad, ordene para no volver a una casa desordenada y tareas adicionales.
- Si regresa al trabajo de inmediato, considere levantarse un poco antes de lo habitual para abordar las comunicaciones que perdió y necesita revisar.
- ¿Se siente deprimido o necesita concentrarse después de sus vacaciones? Haga ejercicio. La actividad física puede mejorar su estado de ánimo y concentración para ayudarlo a superar el bajón después de las vacaciones más rápido.



Elementos básicos del yoga

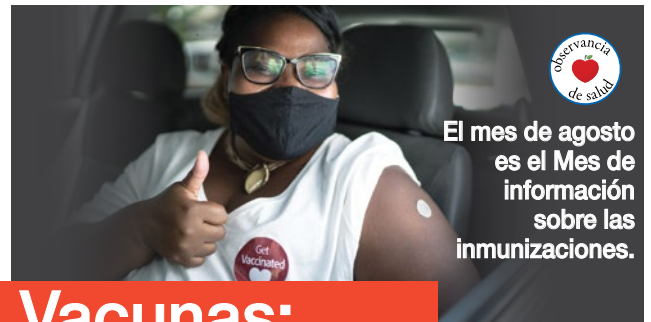
El yoga no es solo para personas en forma e hiperflexibles. Pero ¿qué sucede si no ha hecho ejercicio en años o tiene un problema de salud, como artritis? El yoga es realmente para casi todas las personas porque se basa en posturas muy suaves y fáciles, incluidas las siguientes, las que se pueden adaptar para la mayoría de las personas. (Siempre obtenga primero la aprobación de su profesional de salud.)

Respiración de yoga: Siéntese en silencio, con los ojos cerrados. Preste atención a su respiración: ¿Es poco profunda, lenta o rápida? Concéntrese en desacelerar la respiración cómodamente, alargando las exhalaciones. Es probable que sienta que la tensión desaparece.

Movimientos de cabeza: Para relajar la cara, el cuello y los hombros, siéntese en una silla o párese. Inhale lentamente por la nariz. Exhale mientras inclina la cabeza lentamente hacia adelante. Inhale lentamente, levantando la cabeza. Exhale, girando la cabeza lentamente hacia un lado, sin esforzarse demasiado. Inhale, regresando la cabeza al centro; repita al otro lado. Exhale, bajando la cabeza hacia el pecho; luego inhale lentamente y vuelva a levantar la cabeza.

Movimiento de la cabeza hacia delante: Para un estiramiento suave, párese con los pies separados a la altura de los hombros. Inhale lentamente a la vez que va levantando los brazos por encima de la cabeza. Haga una pausa. Exhale lentamente, inclinándose hacia delante a la altura de la cintura hacia su escritorio o, si es muy flexible, hacia el suelo. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Haga una pausa. Inhale a la vez que endereza el cuerpo lentamente, levantando los brazos por encima de la cabeza. Haga una pausa, exhale y baje los brazos a los lados del cuerpo.

Repita todos los pasos anteriores todas las veces que le sea cómodo. Para obtener más información, busque **yoga** en nccih.nih.gov.



El mes de agosto es el Mes de información sobre las inmunizaciones.

Vacunas: vitales para las personas con afecciones crónicas

Las vacunas son una de las maneras más seguras de proteger su salud. Trabajan con las defensas naturales del cuerpo para ayudar a que uno desarrolle inmunidad a la enfermedad con seguridad. En los Estados Unidos, las vacunas han reducido de gran manera o eliminado varias enfermedades infecciosas que previamente habían cobrado muchas vidas. Sin embargo, los virus y las bacterias que pueden causar estas enfermedades todavía existen, y todavía pueden hacer que uno se enferme si no se ha vacunado contra estas enfermedades.

La inmunización es especialmente importante para las personas con afecciones médicas crónicas, las que incluyen la diabetes, la enfermedad cardíaca, un derrame cerebral previo, la enfermedad renal, la infección por SIDA, el asma y una inmunidad debilitada.

Piense en la gripe. La mayoría de las personas que se enferman de influenza se recuperan en unos pocos días. Pero las personas con enfermedades crónicas pueden desarrollar complicaciones graves, como neumonía, bronquitis e infección de los senos nasales. Su sistema inmunológico debilitado puede aumentar el riesgo de sufrir efectos secundarios relacionados con la gripe y empeorar sus problemas de salud.

Por ejemplo, tener un historial de ataque cardíaco puede aumentar drásticamente el riesgo de ser hospitalizado con síntomas graves de gripe o tener otro ataque cardíaco. Las personas con asma pueden experimentar un empeoramiento de los síntomas del asma que la vacunación contra la influenza puede ayudar a prevenir. También puede ayudar a mantener niveles adecuados de azúcar en personas con diabetes.

Otras vacunas, especialmente importantes para las personas con problemas de salud, incluyen:

- COVID-19: reduce el riesgo de infección por coronavirus.
- Tdap: protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina.
- Neumocócica: protege contra enfermedades pulmonares graves.
- Zóster: protege contra el herpes zóster.
- Hepatitis B: reduce el riesgo de cáncer de hígado.
- VPH (virus del papiloma humano): protege contra la mayoría de las causas de cánceres de cuello uterino (hasta los 26 años para hombres y mujeres).

Consulte con su proveedor de atención médica sobre las vacunas que necesita.

Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite coronavirus.gov.

8.2021