Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Sentirse triste versus depresión

Todos se sienten tristes de vez en cuando. Es parte de la vida.

Sin embargo, a veces puede ser un signo de una afección más grave, como el trastorno afectivo estacional (seasonal affective disorder, SAD) u otras formas de depresión. ¿Cómo sabe si se siente un poco triste o si tiene depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que piensa y siente. No se trata solo de sentirse infeliz por unos días. La depresión a menudo tiene síntomas adicionales y puede durar semanas, meses o más.

Los síntomas clave de la depresión pueden incluir tristeza persistente y pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar. También puede venir con otros síntomas, que incluyen:

- Pérdida o aumento de peso no intencional.
- Dormir demasiado o demasiado poco.
- Sentirse ansioso e inquieto o lento y perezoso.
- Disminución de la energía o sentirse más cansado.
- Sentirse inútil o culpable.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensar en la muerte o el suicidio.

Depresión estacional

La depresión estacional también se conoce como trastorno afectivo estacional o SAD. Este tipo de depresión comienza a fines del verano o principios del otoño, cuando la cantidad de luz solar diaria comienza a disminuir. La SAD a menudo dura desde el invierno hasta la primavera.

Otros tipos de depresión

Otros tipos de depresión no se ven afectados por el cambio de estaciones. En cambio, pueden ser causados por cambios hormonales (como depresión posparto), genética, ciertos medicamentos, alcohol o eventos de la vida.

La depresión es muy tratable.

La buena noticia es que la depresión se trata fácilmente en muchos casos. No deje de buscar ayuda. Hable con un psiquiatra o terapeuta, y obtenga su consejo sobre los próximos pasos. Si está pensando en suicidarse, llame al 911 o al 988 de inmediato.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que piensa y siente. No se trata solo de sentirse infeliz por unos días.

1. https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/overview/
2. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9290-depression

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Consejos para manejar el estrés

Las demandas diarias de la vida pueden causar una cantidad sorprendente de estrés. Hacer malabarismos con muchas responsabilidades diferentes (padre, empleado, cónyuge, cuidador de un ser querido) puede hacer que le sea difícil mantenerse a flote.

La exposición crónica al estrés puede contribuir a cambios cerebrales que pueden provocar problemas tanto en el cuerpo como en la mente. Por ejemplo, sabemos que el estrés puede contribuir a la ansiedad, la depresión, el insomnio, el dolor, los problemas cardíacos y otros problemas.

Consejos para manejar el estrés

Estos son algunos consejos para lidiar con el estrés:

- **Cambie lo que pueda cambiar.** Si una situación específica está causando estrés de manera continua, haga lo que pueda para cambiarla. Eso puede significar reducir sus compromisos, pedir ayuda a otros o dejar un trabajo o una relación estresante.
- **Priorice.** A veces podemos sentir que estamos fallando si no tachamos todo de nuestras listas. Hay momentos en que simplemente no va a poder hacer algunas cosas. Concéntrese en lo que es realmente importante para usted y deje pasar otras cosas.
- **Tómese un tiempo libre.** Aléjese del entorno que le está causando estrés, aunque sea por poco tiempo. Salga a caminar, vaya al gimnasio, vaya a una cafetería, cualquier cosa que lo saque de la situación.
- **Intente la respiración profunda.** La respiración abdominal profunda ayuda a reducir las hormonas del estrés.
- **Utilice técnicas de atención plena, como imágenes guiadas o meditación.** Esto ayuda a calmar su cuerpo y su mente.

La terapia puede ayudar

Si ha intentado controlar el estrés por su cuenta y simplemente no funciona, la terapia puede ayudar. Un terapeuta puede ayudarlo a identificar los factores estresantes en su vida y crear un plan para reducir y controlar su estrés.

1. https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body
2. https://www.nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Taking-Care-of-Your-Body/Managing-Stress

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por

Navigate

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo lidiar con el duelo

Ya sea que se deba a la muerte de un ser querido o una mascota, el último hijo que abandonó el nido, el final de una relación romántica u otro evento de la vida, el duelo puede ser increíblemente doloroso. Ese dolor puede manifestarse no solo a nivel emocional sino también físico.

Lo más importante que debe recordar sobre el duelo es que es diferente para cada persona y en cada situación. No hay un proceso establecido ni un cronograma para el duelo. Todo lo que puede hacer es ser compasivo consigo mismo y tratar de hacer elecciones saludables.

Maneras de lidiar con el duelo

Primero, permítase llorar. No hay forma de evitar el dolor. Solo tiene que atravesarlo. De hecho, tratar de evitar el proceso de duelo puede hacerlo más largo y agotador.

Luego, abrace los recuerdos, tanto los felices como los tristes. Puede ser doloroso al principio, pero lo ayudará a seguir adelante.

Además, busque actividades saludables que lo ayuden a sentirse mejor. Aquí hay algunas sugerencias:

- Busque personas solidarias.
- Exprese sus sentimientos a través del arte.
- Haga ejercicio.
- Tome una ducha relajante.

Cuándo buscar ayuda

Es perfectamente normal que el proceso de duelo tome tiempo, y no hay reglas sobre cuánto tiempo; sin embargo, a veces las personas necesitan ayuda para recuperarse de una pérdida. Busque ayuda con su duelo si usted:

- No puede ir a trabajar o cuidar de su familia.
- No puede comer o dormir normalmente.
- Siente que su dolor empeora.
- Tiene pensamientos de suicidio o de autolesión.

Lo más importante que debe recordar sobre el duelo es que es diferente para cada persona y en cada situación.

1. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db313.htm
2. https://www.cedars-sinai.org/blog/what-is-intuitive-eating.html
3. https://www.nationaleatingdisorders.org/blog/what-does-intuitive-eating-mean

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

AVENA HORNEADA CON ARÁNDANOS

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	35 minutos	6

Ingredientes

- 500 ml de leche de almendras.
- 200 g de gachas de avena jumbo.
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 huevo, batido.
- 1 banana pequeña, madura y pisada.
- 1/2 cucharadita de extracto de almendras o 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional).
- 450 g de arándanos, más extra para servir.
- 30 g de almendras enteras con cáscara, picadas en trozos grandes.
- Leche o yogur descremado y miel, para servir (opcional).

Instrucciones

1. Caliente el horno a 200º C/180º C ventilador/gas 6. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Vierta la mezcla en una fuente para horno de 2 litros, luego hornee durante 30-35 minutos hasta que esté bien caliente en el medio. Sirva tibio con un poco de leche o yogur, miel y arándanos adicionales, si lo desea.

Información nutricional

Calorías	386
Grasa total	22 g
Sodio	3 g
Carbohidratos	34g
Azúcar total	10 g
Fibra nutricional	6 g
Proteína	10 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://www.bbcgoodfood.com/recipes/blueberry-nut-oat-bake

Proporcionado por
Navigate

Control del estrés

Complete una actividad de control del estrés cada día de este mes.

Formulario para que complete el empleador

☐ Completé satisfactoriamente la actividad de Control del estrés de la siguiente forma:

_____

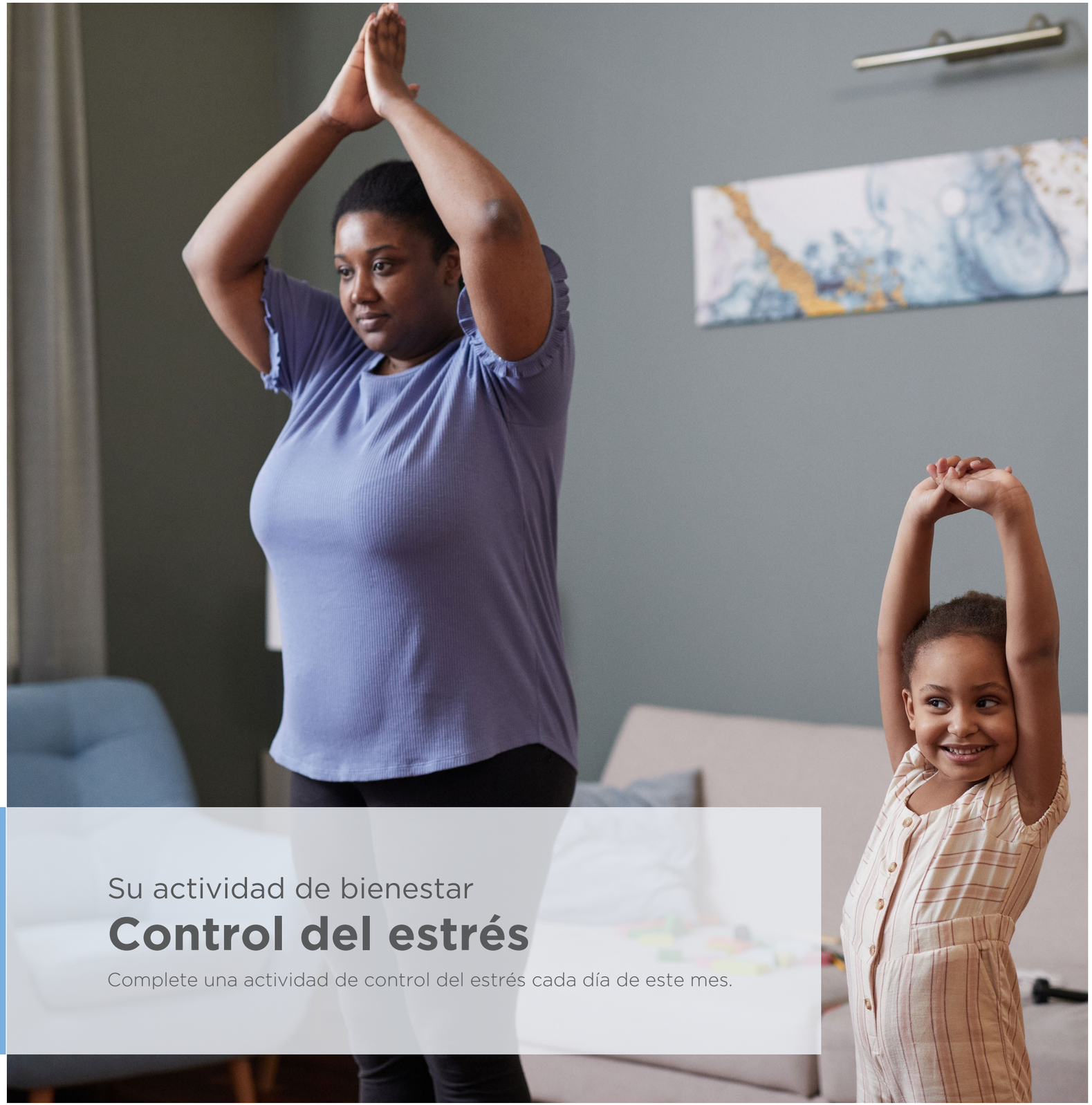
_____

_____

Firma: _____ Fecha: _____

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting



Su actividad de bienestar

Control del estrés

Complete una actividad de control del estrés cada día de este mes.

Proporcionado por

Navigate

Consejos para manejar el estrés

- Cambie lo que pueda cambiar.
- Priorice.
- Tómese un tiempo libre.
- Intente la respiración profunda.
- Utilice técnicas de atención plena, como imágenes guiadas o meditación.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.