

2019, enero

Conecte los puntos entre la salud física y emocional

Hay un vínculo entre la salud bienestar y el emocional físico, así que tómese el tiempo de cuidar de los dos. Para ser completamente saludable, deberá cuidar no sólo de su salud física, sino también de su salud emocional. Si descuida uno, el otro sufrirá. Hay una conexión física entre lo que la mente piensa y las partes del cerebro que controlan las funciones del cuerpo. De acuerdo con el doctor Charles Goodstein, profesor clínico de psiquiatría en la Escuela Langone de Medicina de la Universidad, el cerebro está íntimamente ligado a nuestro sistema endocrino, el cual segrega hormonas que pueden tener una poderosa influencia sobre nuestra salud emocional.

¿Cómo debe cuidar de su bienestar emocional y físico?

Es difícil de hacer, pero bajar la velocidad y simplificar las rutinas puede ayudarle a fortalecer su salud física y mental.



- **Coma bien.** Una dieta saludable y regular es buena para el cuerpo y la mente.
- **Vaya a la cama a buena hora.** La falta de sueño tiene un impacto en su corazón, puede subir el peso y volverle más irritable.
- **Si se cae, levántese.** La resistencia ante las adversidades es un don que le ayudará tanto mental como físicamente.
- **Salga y juegue.** Sea equilibrado entre el trabajo y la diversión. Sí, el trabajo es bueno porque paga las cuentas. Sin embargo, tomarse el tiempo para relajarse y socializar es bueno para su salud emocional y su salud física.
- **Ejercicio.** Un estudio publicado en octubre de 2017 en una revista de neurociencias muestra que el ejercicio mejora el humor y los beneficios globales de su salud físico.
- **Vea al médico regularmente.** Ir a ver al médico correcto puede hacer la diferencia en su salud general, en especial si tiene una condición complicada que requiera un especialista. Pero si sus sentimientos sufren, considere la posibilidad de ver a un profesional de salud mental también.

La salud total depende de un cuerpo y mente saludable. Tómese el tiempo de nutrir ambas.

Modificado de: <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/connecting-dots.aspx>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.