Abril 2025

EHS EMPOWER HEALTH SERVICES

Boletín Hábitos Saludables

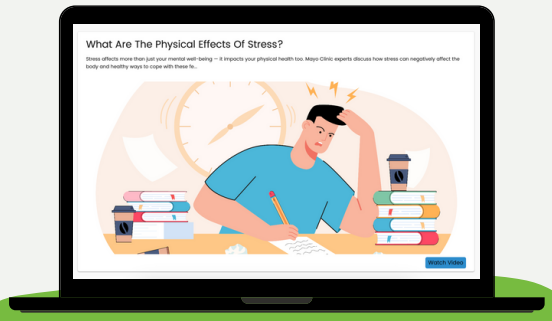
REDUCE EL ESTRÉS PRACTICANDO LA GRATITUD

¿Sabías que tu mente y tu cuerpo pueden beneficiarse de la gratitud? Sentirse constantemente abrumado y negativo puede aumentar el riesgo de depresión, problemas cardíacos, un sistema inmunitario debilitado y otros problemas de salud. Según la Asociación Americana del Corazón, muchos expertos en neurociencia creen que nuestro cerebro se centra en los sentimientos difíciles para evitar situaciones dolorosas en el futuro. Esto se conoce como "sesgo de negatividad".

¡Para equilibrar esta tendencia natural, haz de la gratitud un hábito! La gratitud puede reducir el estrés, mejorar el sueño, elevar el estado de ánimo y reducir el riesgo de enfermedades. Entonces, ¿cómo practicamos la gratitud? Puedes optar por escribir un diario, tomar una nota en tu teléfono o dedicarte un momento a la atención plena mientras tomas tu café de la mañana. La AHA sugiere hacerte cinco preguntas diarias:

1) ¿Qué hizo tu cuerpo por ti hoy? Agradécele a tu cuerpo por el paseo que diste durante la hora del almuerzo o por poder escuchar música en el auto.

2) ¿Cómo te alimentaste hoy? Piensa en el batido saludable que preparaste esta mañana o en la deliciosa cena que preparaste.



Vea este video de Mayo Clinic para aprender más sobre cómo el estrés afecta la salud física

3) ¿Qué lograste hoy? Tómate un momento para agradecerte por hacer ejercicio, terminar un proyecto en el trabajo, salir, leer un capítulo de un libro, etc.

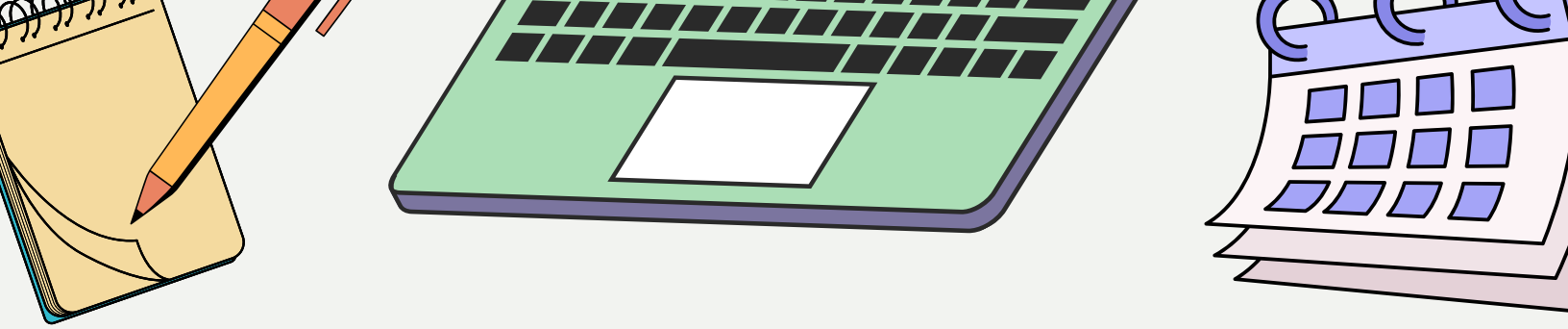
4) ¿Quién es importante en tu vida? Piensa en alguien que te alegró el día.

5) ¿Qué estás haciendo ahora mismo? Vive presente y agradece el regalo del tiempo, ¡incluso este mismo momento!

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.



10 CONSEJOS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

Con días de trabajo ajetreados y agendas frenéticas, tomarse un tiempo para uno mismo puede parecer imposible. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades afirman que centrarse en el bienestar emocional, incluso durante 10 o 15 minutos, puede reducir el estrés. Dedica tiempo al autocuidado con estos 10 consejos:

1) Sal a caminar - Salir a la naturaleza y a tomar sol puede hacer maravillas con tu estado de ánimo.
2) Muévete - Ya sea andar en bicicleta o correr, está comprobado que hacer ejercicio reduce el estrés.
3) Practica la relajación - Estírate, haz yoga o medita para relajarte y aquietar tu mente.
4) Relajarse - Prepare una taza de té y disfrute de una actividad tranquila como leer un libro.
5) Haz un balance contigo mismo - Reflexiona sobre cómo te sientes y qué podrías necesitar.
6) Prueba algo nuevo - Prueba una nueva receta, aprende a tocar un instrumento u otro pasatiempo nuevo.
7) Ríete más - Pon tu película divertida favorita o mira algo que te haga reír.
8) Escribe una letra o cita motivacional - Colócala en algún lugar donde puedas verla y te inspire a diario.
9) Practica la gratitud - Escribe tres cosas por las que estás agradecido a lo largo del día.
10) Busque apoyo - Si tiene dificultades, hable con su médico y sus seres queridos.

RECETAS DE ABRIL

FETTUCCINE CON NUECES Y PEREJIL

OBTENER RECETA

PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA Y VERDURAS

OBTENER RECETA

POLLO PARMESANO CON BRÓCOLI SALUDABLE EN FREIDORA DE AIRE

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved. icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974