



BEBA DE FORMA RESPONSABLE

Cafeína y ansiedad

Mientras muchos de nosotros disfrutamos de una taza de café o té, la cafeína es un estimulante. Demasiada cafeína puede provocar efectos de nerviosismo, similares a los de ansiedad. Durante tiempos como estos, cuPreste

atención a cuánta cafeína toma y, si es posible, adopte medidas para reducir su consumo. Por ejemplo:

- Reduzca la cantidad de café o té que bebe en cada taza diaria hasta llegar a una cantidad con la que se sienta cómodo
- Sustituya una taza de café o té cada día con una cantidad equivalente en agua para ayudar a hidratarse
- Cambie a café descafeinado o variedades de té sin cafeína (p. ej., infusiones de hierbas)
- Cambie a refrescos sin cafeína o sustitúyalos por agua con frutas o con gas

Manejar la ingesta de alcohol

A menudo bebemos alcohol para modificar nuestro estado de ánimo y la bebida ocasional es saludable y pueden disfrutarla la mayoría de las personas. Pero beber no es una buena forma de manejar sentimientos difíciles. Aparte de los daños que demasiado alcohol puede ocasionar a su cuerpo, necesitaría cada vez más alcohol para sentir el mismo estímulo a corto plazo.

Beber demasiado alcohol puede alterar su salud mental y física de varias maneras, entre otras:

- Mala calidad del sueño
- Estado de ánimo alterado
- Reflejos ralentizados
- Problemas digestivos

Estos son algunos consejos útiles para mantenerse dentro de los límites de alcohol semanales ecomendados:

- Conozca sus límites
- Tenga al menos 2-3 días sin alcohol cada semana
- Alterne las bebidas alcohólicas con el agua
- Beba lentamente (saboree la bebida)

Si cree que puede necesitar ayuda, póngase en contacto con su enfermero de salud laboral local o con el socio comercial de Recursos Humanos para obtener información sobre la ayuda y recursos disponibles para usted.

Beneficios de beber agua

Mantenerse hidratado es crucial para la salud y el bienestar, pero muchas personas no consumen suficiente líquido a diario.

Parte del agua necesaria para el cuerpo se obtiene mediante alimentos con un alto contenido en agua, como sopas, tomates, naranjas, pero la mayor parte se obtiene del agua que se bebe y de otras bebidas.

Durante el funcionamiento diario, el cuerpo pierde agua y es necesario sustituirla. Nos damos cuenta de que perdemos agua a través de actividades como la sudoración y la micción, pero perdemos agua incluso al respirar. Beber agua, ya sea del grifo o mineral, es la mejor fuente de líquido para el organismo.

La cantidad de agua necesaria cada día varía de una persona a otra, y depende de lo activa que sea, de cuánto sude, etc. No hay una cantidad fija de agua que se deba consumir diariamente, pero existe un acuerdo general sobre la ingesta saludable de líquidos.

Según las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de EE. UU., la media diaria recomendada de agua de alimentos y bebidas en conjunto es de unos 15,5 vasos para hombres y algo más de 11 vasos para mujeres. Alrededor del 80 por ciento de esto debería proceder de bebidas, incluida el agua, y el resto de los alimentos.