



BEBA CON MODERACIÓN

Cafeína y ansiedad

Mientras muchos de nosotros disfrutamos de una buena taza de café o té, la cafeína es un estimulante. Demasiada cafeína puede provocar efectos nerviosos similares a los de la ansiedad. Durante un tiempo como este, cuando es probable que su ansiedad ya sea más alta de lo habitual, agregar cafeína puede empeorarla.

Preste atención a la cantidad de cafeína que ingiere y, si es posible, tome medidas para reducirla. Por ejemplo:

- Reduzca la cantidad de café o té que bebe en una taza por día, hasta que llegue a una cantidad con la que se sienta cómodo.
- Reemplace una taza de café o té cada día con una cantidad equivalente de agua para ayudar con la hidratación.
- Cambie a café descafeinado o seleccione variedades de té sin cafeína (por ejemplo, té a base de hierbas).
- Cambie a refrescos sin cafeína o reemplácelos por agua con infusión de frutas o con gas.

Manejo de la ingesta de alcohol

Con frecuencia bebemos alcohol para cambiar nuestro estado de ánimo, y la bebida ocasional es perfectamente saludable y agradable para la mayoría de las personas. Pero beber no es una buena manera de manejar los sentimientos difíciles. Además del daño que demasiado alcohol puede ocasionar en el cuerpo, necesitará más y más alcohol cada vez para sentir el mismo estímulo de corto plazo en el estado de ánimo.

Beber alcohol en exceso puede alterar su salud mental y física de varias maneras, algunas de las cuales incluyen:

- Mala calidad de sueño
- Alteración del estado de ánimo
- Reflejos retardados
- Problemas digestivos

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

- Conozca sus límites
- No beba alcohol durante al menos 2 a 3 días cada semana
- Alterne las bebidas alcohólicas con agua
- Beba lentamente su bebida (saboréela)

Si considera que necesita ayuda, comuníquese con su enfermero local de salud ocupacional o con el socio comercial de Recursos Humanos para obtener información sobre la ayuda y los recursos que están disponibles para usted.

Beneficios de tomar agua

Mantenerse hidratado es crucial para la salud y el bienestar, pero muchas personas no ingieren la cantidad suficiente de líquidos cada día.

Parte del agua requerida por el cuerpo se obtiene a través de alimentos con un alto contenido de agua, como sopas, tomates y naranjas, pero la mayoría se obtiene al ingerir agua y otras bebidas.

Durante el funcionamiento diario, el cuerpo pierde agua y debe reemplazarla. Observamos que perdemos agua a través de actividades como la sudoración y la micción, pero el agua se pierde incluso cuando respiramos. El agua potable, ya sea de una botella o del grifo, es la mejor fuente de líquido para el cuerpo.

La cantidad de agua necesaria cada día varía de una persona a otra, según cuán activa sea, cuánto suda, etc. No hay una cantidad fija de agua que deba consumirse diariamente, pero hay un acuerdo general sobre lo que es una ingesta de líquidos saludable.

Según las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los EE. UU. (U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine), la ingesta diaria promedio recomendada de agua proveniente tanto de alimentos como de bebidas es de alrededor de 15,5 tazas para los hombres y un poco más de 11 tazas para las mujeres. Cerca del 80 por ciento de esto debe provenir de las bebidas, lo que incluye el agua, y el resto será de los alimentos.