

HealthyLife®

CARTA

JULIO
2026

Vecinos al rescate

Cuando ocurre un desastre, tu comunidad local es tu primera línea de defensa. Al unir fuerzas desde el principio, garantizas que todos se mantengan seguros, sanos y resilientes.

GUÍA DE CALLES SEGURAS

- Identifique a los vecinos que viven solos o tienen movilidad reducida para asegurarse de que cuenten con una persona específica que vele por su bienestar.
- Recopile los números de teléfono y los contactos de emergencia de todos los residentes de su cuadra para compartir actualizaciones en tiempo real en caso de que caigan las líneas eléctricas.
- Tome nota de quién posee formación médica, quién dispone de una motosierra para retirar árboles caídos o quién cuenta con un generador para mantener refrigerados medicamentos como la insulina.
- Anime a todos a tener preparadas sus «mochilas de emergencia» y considere establecer una reserva comunitaria de agua adicional, baterías y suministros de primeros auxilios para el grupo.
- Los desastres naturales son situaciones estresantes. Ofrezca apoyo emocional y preste una escucha atenta a sus vecinos para ayudar a mitigar el trauma y la ansiedad a largo plazo.
- Analicen diversas rutas de salida del vecindario y establezcan un punto de encuentro común en caso de que su calle se vuelva inaccesible o insegura.

Muévete al
ritmo
PÁGINA 2

Sintoniza
contigo mismo
PÁGINA 3

El constructor
de familias
PÁGINA 4

Muévete al ritmo

El ejercicio no debería sentirse como una obligación. Intenta verlo como una oportunidad para celebrar lo que tu cuerpo es capaz de hacer. Al incorporar alegría a tu movimiento, reduces el estrés y mejoras la constancia. Cambiar tu enfoque de «trabajo» a «juego» transforma la actividad física en uno de los mejores momentos de tu día, en lugar de una carga.



POTENCIANDO TU DICHA

- Combata el aburrimiento alternando actividades, tales como la natación, el pickleball o el yoga. La novedad estimula el cerebro y evita el «estancamiento físico», a la vez que mantiene su entusiasmo en alto y desafía a sus músculos.
- Prácticas como el tai chi o los estiramientos suaves le permiten conectar con su respiración, transformando una sesión de ejercicio convencional en una meditación en movimiento que calma el sistema nervioso y mejora la flexibilidad.
- En lugar de preocuparse por las calorías, preste atención a la energía extra que siente después de dar un paseo. Percibir este beneficio psicológico inmediato ayuda a que el ejercicio se sienta como un regalo que se hace a sí mismo.
- Trasladar su entrenamiento a un parque o a un sendero —lo que a menudo se denomina «ejercicio verde»— ha demostrado reducir la presión arterial y disminuir significativamente los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés del organismo.
- No necesita un gimnasio para mantenerse activo. Bailar en la sala de estar o jugar a la «pilla» con sus hijos cuenta como actividad física vigorosa que favorece la salud cardíaca y el control del peso.
- El uso de aplicaciones de fitness que ofrecen recompensas virtuales o competiciones amistosas puede despertar una sensación de logro y diversión, haciendo que el esfuerzo fisiológico se perciba como un juego gratificante en lugar de una tarea repetitiva.



ELEVANDO LA MENTE

- Participar en actividades que realmente disfrutas aumenta la liberación de endorfinas y dopamina, lo cual favorece un alivio natural del dolor y genera una sensación de euforia —similar a la del «subidón del corredor»— que mejora el estado de ánimo general y la perspectiva mental.
- Hacer ejercicio con amigos o unirse a una liga deportiva local brinda apoyo social. Esto ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento y aumenta la probabilidad de que mantengas tu rutina de acondicionamiento físico a largo plazo.
- Crear una lista de reproducción animada puede disminuir tu percepción del esfuerzo. Esto te permite ejercitarte durante más tiempo, sintiéndote con mayor energía y menos fatigado, gracias a la estimulación rítmica del cerebro.



Sintoniza contigo mismo

LA AUTOCONCIENCIA ES TU GPS INTERNO. AL APRENDER A DECODIFICAR LAS SEÑALES FÍSICAS Y EMOCIONALES, PUEDES GESTIONAR EL ESTRÉS Y MEJORAR TU SALUD GENERAL ANTES DE QUE SOBREVenga EL AGOTAMIENTO.



- Recorre mentalmente tu cuerpo, de los pies a la cabeza y de forma pausada, para identificar tensiones ocultas —como una mandíbula apretada o los hombros tensos— vinculadas al estrés.
- Practica ponerle un nombre específico a tus emociones —por ejemplo, sentirte «inquieto» en lugar de simplemente «mal»— para reducir la intensidad de la respuesta emocional en tu cerebro.
- Utiliza la respiración abdominal profunda para indicarle a tu sistema nervioso que se relaje, lo cual te ayudará a distinguir entre el hambre real y la ingesta de alimentos motivada por el estrés emocional.
- Registrar a diario tu estado de ánimo y tus síntomas físicos puede revelar de qué manera el sueño, la alimentación y las interacciones sociales influyen directamente en tu claridad mental y en tus niveles de energía.
- Presta atención a las señales físicas —como el corazón acelerado o la sensación de «mariposas en el estómago»—, ya que actúan como signos de alerta temprana de ansiedad, permitiéndote intervenir mediante técnicas de relajación.
- Haz una pausa de autoevaluación antes de las comidas para determinar si tienes hambre física o si simplemente sientes aburrimiento; esto te ayudará a construir una relación más saludable con la comida.

El constructor de familias

Una comunicación saludable construye hogares felices. Dominar herramientas de comunicación sencillas reduce la fricción familiar, disminuye el estrés y fortalece los lazos emocionales que sustentan tu bienestar mental a largo plazo.



KIT DE HERRAMIENTAS PARA LA CONVERSACIÓN

- Concéntrese por completo en quien habla, sin interrumpir. Esto demuestra respeto y asegura que comprenda verdaderamente su perspectiva antes de formular una respuesta.
- Plantee sus inquietudes diciendo «Yo siento...» en lugar de «Tú siempre...», para evitar generar una actitud defensiva.
- Reconozca los sentimientos de los familiares diciendo: «Entiendo por qué eso te molestó», aunque no necesariamente esté de acuerdo con su lógica.
- Céntrese en cómo resolver el problema de manera conjunta. Pregunte: «¿Qué podemos hacer para mejorar esto la próxima vez?».
- Las señales no verbales son fundamentales. Mantenerse atento mediante la postura y el contacto visual transmite que el mensaje de la otra persona es importante para usted.
- Dedique tiempo a un diálogo familiar abierto cuando los niveles de estrés sean bajos, asegurándose de que todos se sientan escuchados y valorados antes de que los problemas menores se conviertan en grandes conflictos.