

Las fiestas de fin de año... ¡Alerta!



Por la Dra. Patricia Téllez-Girón

*Catedrática de la Universidad de Wisconsin,
Departamento de Medicina familiar,
Clínica Wingra.*

Para muchos de nosotros las fiestas de fin de año tienen un significado especial de espiritualidad, reunión familiar, amistad y felicidad. Pero también pueden significar un riesgo para nuestra salud física, mental y financiera.

Muchas veces las fiestas traen con ellas excesos. Excesos en lo que compramos, la comida y también en el consumo de alcohol y a veces hasta de drogas. Creemos que las celebraciones nos dan permiso para olvidar todos nuestros hábitos saludables, si es que los tenemos, y caer en hábitos que nos ponen a riesgo.

Otras veces las fiestas nos recuerdan de cosas no muy agradables. La muerte de un ser querido, la ausencia de un familiar, la lejanía de nuestros países de origen, la soledad en que vivimos, la culpa de no haber estado con nuestros hijos durante el año, etc. Debido a todo esto también nos pone en peligro de cometer excesos.

Por eso debemos de ponernos ¡ALERTAS!

Ese es el primer paso, estar conscientes del verdadero significado de las celebraciones de fin de año y del riesgo que se corre si no se combaten los excesos.

A continuación, les ofrezco algunas sugerencias para estar alerta y protegerse tanto a usted como a su familia –

- **Regale afecto no lo compre.** Sé que suena a comercial, pero este principio es básico para su salud financiera. Cuando compramos cosas muy caras para nuestras familias y amigos y nos endeudamos, nuestra salud mental y física corre mucho peligro. Hay muchas y mejores formas de demostrar que los queremos. Un simple abrazo y una frase de gratitud son más valiosos que ningún regalo costoso.
- **Regale tiempo.** A su familia y a otros. Se ha comprobado que las familias que pasan más tiempo juntas y en armonía son más sanas a todo nivel. Así que, en lugar de trabajar tiempo extra para comprar regalos caros, pida tiempo libre para estar con su familia. También dé unas horas de voluntario en un lugar donde lo necesiten. La frase de “vale más dar que recibir” es muy verdadera. Cuando ayudamos a otros en necesidad la sensación de paz que nos da, ayuda a nuestro cuerpo y mente.
- **Mídase con la comida.** Está bien si se le antoja toda la comida rica que ve en la mesa de celebración. Coma de todo, pero en cantidades pequeñas, es decir con MODERACIÓN.

Continúa en la siguiente página.

Consejos de la Doctora Patricia



NUESTRA SALUD

Quartz y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio Nuestra Salud.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Conozca más visitando QuartzBenefits.com/es/nuestra-salud.

- **Mídase con el alcohol.** No se necesita estar ebrio para celebrar y sentirse feliz. No les ARRUINE a otros su celebración. Y por favor NO MANEJE si ha estado tomando.
- **Manténgase activo.** Sabemos que durante el tiempo de fiestas tendemos a descuidar nuestra actividad física. No es necesario que haga actividades específicas si no quiere, pero qué tal el aumentar actividades como bailar, tomar caminatas con su familia, estacionarse más lejos cuando va a hacer las compras, pasear a su perro, etc.
- **Reencuéntrese con su espiritualidad.** Cualesquiera que sean sus creencias regrese a ellas y dedíqueles tiempo de calidad. Si antes iba a misa y no ha ido por mucho tiempo, regrese ahora. Si le gusta meditar o rezar en la intimidad, tómese su tiempo para hacerlo. Hable con su familia de sus valores espirituales y familiares. Y muy importante, cree sus propias tradiciones.
- **Reconozca si tiene síntomas de depresión y busque ayuda.** Como lo mencione antes, es común sentirse un poco melancólico alrededor de estas celebraciones, pero no es normal el sentirse muy triste, desesperado, muy cansado, sin ganas de hacer nada, con pensamientos de lastimarse o lastimar a otros, etc. Si es que se siente así ¡BUSQUE AYUDA! Hable con su profesional de salud. También existen muchas organizaciones donde lo pueden ayudar.

Estas son solo algunas sugerencias. Lo invito a que recuperemos el verdadero significado de nuestras fiestas de fin de año. Lo invito a que esté ¡Alerta!