

SALUD Y SEGURIDAD

Hábitos para cuidar el medio ambiente

Equipo de Psicología de Quirón prevención

(<https://particulares.quironprevencion.com/author/quierete/>) | septiembre 27, 2023

El cuidado del medio ambiente pasa por numerosas acciones, sin embargo, **la suma de muchas acciones pequeñas puede suponer un gran cambio**. Hoy queremos darte las **herramientas** para que puedas crear **hábitos que mejoren tu calidad de vida mientras cuidas el planeta**.

Elimina los productos de un solo uso de tu lista de la compra

A continuación, te dejamos algunos ejemplos:

- Si sueles tomar un café para llevar cada día... ¿imaginas el número de vasos y tapaderas que consumes a lo largo de un año? Lleva siempre contigo una taza portátil y pide en tu cafetería de confianza que te lo llenen.
- Intenta llevar en tu bolsa o mochila una bolsa de tela. Así siempre la tendrás a mano por si surge una compra inesperada.
- Sustituye los discos limpiadores de algodón por esponjillas o discos reutilizables.
- Cambia tampones y compresas por la copa menstrual. Es mucho mejor para tu salud y también para el planeta.

Ahora algunos tips para ahorrar energía en tu día a día

¿Sabías que tu nevera utiliza más energía que cualquier otro aparato en tu hogar? Te damos las **claves para reducir el consumo** de estos aparatos tan necesarios:

- Mantén la temperatura entre 3 y 5°C, el congelador entre -17 y -15°C.
- No dejes la puerta abierta, aunque pienses que va a ser solo un momento. Esta acción es una de las que más energía puede consumir.
- No metas en la nevera alimentos calientes, ya que el gasto energético para volver a bajar la temperatura al rango adecuado será muy elevado.
- Utiliza ollas a presión y otros recipientes que te ayuden a cocinar más cantidad en menos tiempo.

Aprovecha el calor del horno para cocinar varios platos. Puedes apagarlo 15 minutos antes de finalizar. Será suficiente para terminar el cocinado y ahorrarás mucha energía.

La temperatura de tu hogar también es muy importante

Conseguir una **temperatura adecuada** no solo te ayudará a proteger el medio ambiente, sino que además conseguirás un ambiente mucho más agradable. A continuación, te damos algunas **pautas para un uso eficiente de la calefacción y el aire acondicionado**:

- Lo más importante es calentar o enfriar el espacio únicamente cuando sea necesario.
- La ropa y una hidratación adecuada nos ayudará a mantener la temperatura ideal, pero si esto no fuese suficiente se recomienda que la temperatura esté entre los 19°C y los 21°C en invierno y entre los 23°C y 25°C en verano.
- Recuerda que cada grado que aumentamos la temperatura puede incrementar hasta un 7% el consumo de energía.

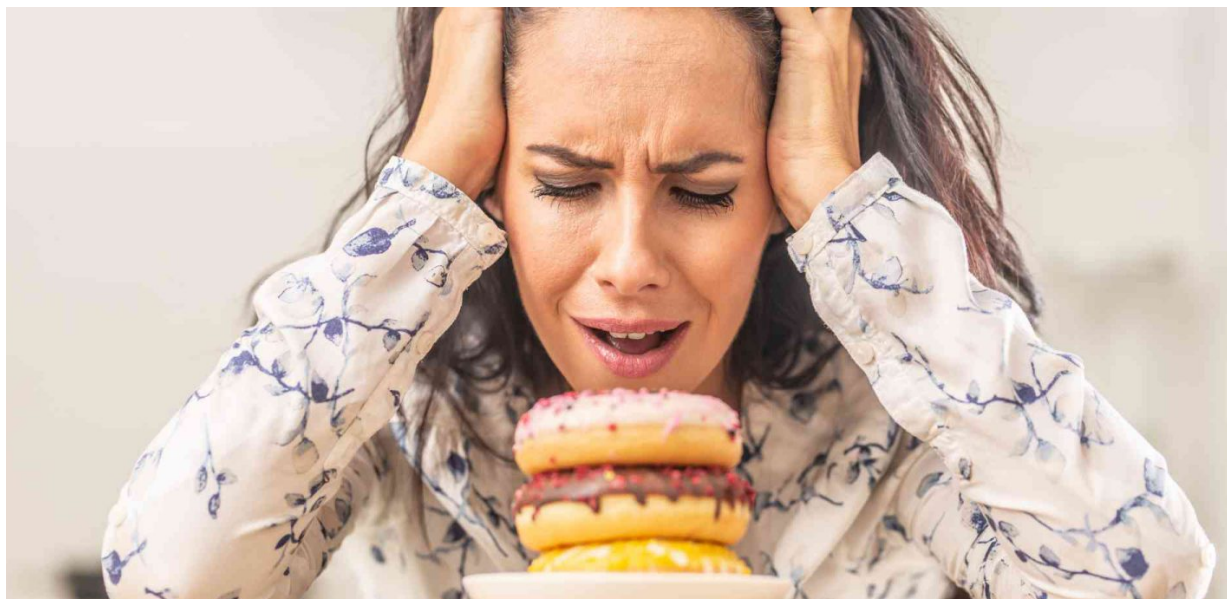
¡Esperamos que incluyas estos consejos entre tus rutinas y que te ayuden a participar en el cuidado del medio ambiente!



Efectos del azúcar en el bienestar emocional

Equipo de Psicología de Quirón prevención

(<https://particulares.quironprevencion.com/author/quierete/>) | noviembre 14, 2023



El azúcar es un componente muy presente en nuestra alimentación, que podemos encontrar en una amplia variedad de alimentos y bebidas, desde dulces hasta bebidas azucaradas y platos procesados. Aunque una cantidad moderada de azúcar puede ser bien tolerada por nuestro organismo, su consumo excesivo puede tener efectos significativos en nuestro bienestar emocional. En este artículo, exploraremos **cómo el azúcar puede influir en nuestras emociones, y sugeriremos formas de mantener un equilibrio saludable.**

Azúcar y el cerebro: Una relación compleja

El azúcar es una fuente de glucosa, que es una de las principales fuentes de energía para nuestro cerebro. Cuando consumimos azúcar, nuestro cuerpo lo descompone en glucosa, que luego se libera en el torrente sanguíneo. El cerebro utiliza esta glucosa como fuente de energía, lo que puede aumentar temporalmente la sensación de alerta y energía. Sin embargo, el problema surge cuando consumimos grandes cantidades de azúcar en poco tiempo. Esto puede llevar a picos y caídas rápidas de los niveles de glucosa en sangre, lo que afecta directamente a nuestro estado de ánimo y bienestar emocional.

Efectos del azúcar en el bienestar emocional

- Cambios en el estado de ánimo: El consumo de azúcar puede causar cambios bruscos en el estado de ánimo. Después de un aumento rápido en los niveles de glucosa en sangre, es común experimentar una sensación de euforia o energía, seguida de una caída igualmente rápida que puede llevar a irritabilidad, ansiedad y fatiga.
- Dependencia emocional: El azúcar puede ser adictivo para algunas personas, y esta dependencia emocional puede llevar a cambios de humor significativos. La búsqueda constante de azúcar para aliviar los antojos puede crear un patrón de altos y bajos emocionales.
- Fatiga y apatía: Tras un pico de azúcar, es común sentir una sensación de fatiga y apatía, que puede afectar a la motivación y a la productividad. Esto se debe a la caída rápida de los niveles de glucosa en sangre, lo que dificulta la concentración y el bienestar emocional.
- Estrés y ansiedad: La relación entre el azúcar y el estrés es compleja. A menudo, el azúcar se consume en momentos de estrés o ansiedad como una forma de "recompensa" o para aliviar emociones incómodas.

Sin embargo, este patrón puede exacerbar los síntomas de estrés y ansiedad a largo plazo.

- **Depresión y riesgo de trastornos del estado de ánimo:** Estudios han sugerido una conexión entre el consumo excesivo de azúcar y un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión. Aunque la relación es compleja y multifactorial, la dieta rica en azúcar puede contribuir a la inflamación y al desequilibrio de neurotransmisores relacionados con la salud mental.

Cómo mantener un equilibrio saludable

Si bien es importante comprender los posibles efectos negativos del azúcar en el bienestar emocional, esto no significa que debas eliminarlo por completo de tu dieta. En cambio, aquí hay algunas estrategias para mantener un equilibrio saludable:

- **Conciencia y moderación:** Conocer tus patrones de consumo de azúcar y ser consciente de su impacto en tu bienestar emocional es fundamental. Opta por consumir azúcar con moderación y elige fuentes de azúcar más saludables, como frutas frescas.
- **Equilibrio en la dieta:** Combina el azúcar con otros alimentos ricos en fibra, proteínas y grasas saludables para reducir la velocidad de absorción de la glucosa en sangre y evitar picos y caídas bruscas.

- **Planificación de comidas:** Planifica tus comidas y meriendas para evitar episodios de hambre extrema que te lleven a consumir grandes cantidades de azúcar de forma impulsiva.

- **Estrategias de afrontamiento:** En lugar de recurrir al azúcar como forma de lidiar con el estrés o la ansiedad, considera otras estrategias de afrontamiento, como la meditación, el ejercicio o hablar con un terapeuta.

- **Etiquetas nutricionales:** Lee las etiquetas nutricionales de los alimentos para identificar el contenido de azúcar. Muchos alimentos procesados contienen azúcares ocultos bajo nombres como jarabe de maíz de alta fructosa o sacarosa.

Si bien disfrutar de un dulce ocasional no es perjudicial, el consumo excesivo de azúcar puede tener efectos negativos en el estado de ánimo, la motivación y la salud mental en general. Mantener un equilibrio saludable en la dieta, ser consciente de los patrones de consumo y buscar alternativas más saludables son pasos importantes para cuidar de tu bienestar emocional. Además, si experimentas problemas emocionales relacionados con el azúcar, considera buscar apoyo profesional para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. Recuerda que el equilibrio en la dieta y la gestión de las emociones son clave para mantener un bienestar emocional óptimo.

