

## Celebraciones Nacionales

### Agosto

Mes de Concientización sobre la Manutención de Niños

Mes de la Herencia del Indio Americano

Mes de la Salud y Seguridad del Ojo de los Niños

**Semana del 2 a 8 agosto**  
Semana del Ejercicio Con Tu Niño

**Semana del 9 hasta 15 agosto**  
Semana de Alimentar De Los Animales De Los Sin Hogar

**Semana del 15 a 21 agosto**  
Semana Nacional de la Aviación

**Semana del 24 a 30 agosto**  
Semana Nacional de La Seguridad en la Casa

## Que es EAP?

El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program - EAP en inglés) es un servicio GRATUITO Y CONFIDENCIAL que puede ayudar a usted y a los miembros de su familia elegibles con CUALQUI.

Los empleados y sus familiares pueden llamar a Cascade las 24 horas al día, siete días a la semana. Lo podemos ayudar!

Llame a Cascade para hacer una cita en persona o para obtener los recursos que usted necesita. Para más informes, por favor llámenos a:

800.433.2320  
[www.cascadecenters.com](http://www.cascadecenters.com)



## En esta edición

Que es la EAP **P.1**

¿Tienes Una Actitud Saludable? **P.1**

Receta De Camarones A La Plancha Con Salsa De Mango **P.2**

## ¿Tienes Una Actitud Saludable?

Una actitud positiva, fe y buenas relaciones con otros pueden hacerte más saludable, de acuerdo con los expertos.

Nadie sabe exactamente como algunos de estos factores contribuyen a la buena salud, pero estudio tras estudio demuestra que contribuyen.

"La gente que es básicamente optimista se siente mejor y vive más que aquellos que no lo son," dice el Dr. James S. Gordon, M.D., fundador y director del Center for Mind-Body Medicine en Washington, DC.

Una actitud positiva depende de influencias genéticas, crianza, hábitos de salud, conexiones sociales, apoyo emocional y enlaces espirituales. No puedes cambiar algunos de estos factores, pero puedes aprender nuevas maneras de pensar y actuar para ayudarte a mantener una mente positiva – y vivir una vida más saludable.

"Tus creencias sobre una situación en particular son muy importantes en relación con la reacción de la respuesta de tu sistema inmune al estrés. Lo más optimista que seas, el más alto nivel de función de células inmunes claves en tu cuerpo," dice la psicóloga Suzanne Segerstrom, Ph.D., una profesora asistente en la Universidad de Kentucky. "Mientras que un sistema inmune más fuerte no necesariamente significa que te sientas mejor, si afecta que tan fácil te enfermas, y que tan bien respondes o te recuperas de una enfermedad o cirugía."

Así también como el tener una buena conexión con la familia, amiga y conocidos. En general, los lazos sociales protegen contra el estrés y contribuyen a una actitud

positiva. Investigadores han probado que también te ayudan a sobrevivir enfermedades graves y a curar más rápidamente. "Un apoyo social fuerte estimula mejores hábitos de salud," dice el psiquiatra Redford B. Williams, M.D., director de la investigación del comportamiento en Duke University Medical Center. La compañía puede también prevenir la depresión.

Los expertos advierten, sin embargo, que algunas gentes se sienten más cómodas a solas. Si el forjar enlaces con familia y amigos actualmente te estresa, estarás mejor respetando tu necesidad de solitud en vez de convertirte en alguien que no eres, sugiere el Dr. Segerstrom.

"Al practicar hábitos saludables, afectas tu salud positivamente," dice el Dr. Gordon. "Pronto sientes los resultados de tus hábitos. Eso reafirma no solo una actitud positiva, pero también el control que ahora tienes sobre tu vida – para hacerla lo mejor que puede ser."

### Corazones Solitarios

Un estudio de pacientes que sufren del corazón ayudó a convencer al psiquiatra Redford B. Williams de la importancia de las buenas relaciones sociales. El trató a 1,368 pacientes con enfermedades coronarias en la Universidad de Duke en 1998 y encontró lo siguiente:

De los pacientes que reportaron sentirse muy aislados, no estaban casados y no

*Continúa en la página 2*



CASCADE CENTERS  
INCORPORATED



## Receta De Camarones A La Plancha Con Salsa De Mango

### Ingredientes:

#### Salsa:

- 2 grandes mangos maduros
- ¼ taza cebolla roja picada
- ¼ taza cilantro picado
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida

#### Camarón:

- 1½ libra de camarones grandes
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de naranja natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva

#### Direcciones:

Para hacer los camarones: Lava, y enjuaga el camarón; sécalo con toallas de papel. En un tazón, combina el camarón, salsa de soja y jugo de naranja. Dejar reposar 10 minutos.

Mientras tanto, prepara una parrilla, engrasando la rejilla de la parrilla. Ensarta los camarones en brochetas de metal (o brochetas de madera que se han empapado en agua durante una hora aproximadamente).

Unta con aceite y parrilla a fuego medio, cepilla regularmente con mezcla de soja, de 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que los camarones estén bien cocidos. Elimina las brochetas y coloca en un plato de servir. Cubrir con salsa de mango y servir con arroz.

Sirve 6

Source: [www.delish.com](http://www.delish.com)

Continuado de la página 1

tenían a nadie en quien confiar, 50 por ciento murieron dentro de cinco años.

Sólo 17 por ciento de los pacientes con una persona en la cual confiaban, o un esposo o esposa cercana, murieron en el mismo período.

Las diferentes tasas de mortalidad no podrían explicarse por las diferencias en la severidad de la enfermedad cardíaca subyacente. La conclusión del Dr. Williams: "Las personas sin buenas relaciones sociales están a riesgo más alto de desarrollar enfermedad cardiovascular. Una vez que tienen la enfermedad, son propensos a experimentar problemas cardíacos recurrentes".

¿Qué pasa con la gente a quien le gusta estar sola? El Dr. Williams especula que la soledad, como la alta colesterolina, puede ser sólo un factor de riesgo para enfermedades del corazón - no toda persona que se siente sola o tiene la colesterolina alta se convertirá en un enfermo.

### Cómo Nos Daña El Estrés

Algunos de nosotros manejamos situaciones de estrés mejor que otros. Al sucumbir al estrés, investigadores de la Universidad Estatal de Ohio dicen, que se activa un proceso que muestra la relación entre la salud mental y la salud física:

- Cuando estás bajo estrés, el cerebro aumenta la producción de CRF (factor liberador de corticotropina).
- CRF estimula tu hipotálamo para aumentar la producción de ACTH (hormona adrenocorticotrópica).
- ACTH le pide a la glándula suprarrenal producir cortisol, una hormona inmunosupresora. El más cortisol, más débil tus células inmunes - y lo más susceptible te encuentras a la enfermedad.

### Pasos positivos

Una actitud positiva y comportamientos sociales saludables pueden afectar tu salud. Esto es lo que puedes hacer:

- Evaluar y distender situaciones estresantes. Pesar lo que es importante y lo que no. Toma algunas respiraciones profundas. En lugar de enojarte, busca una distracción sencilla.
- Prueba la meditación. Puede ser difícil al principio quedarse quieto y no hacer nada, pero te sorprenderá lo relajado que te puedes sentir.
- Ponte en contacto. Cultiva una red de amigos y conocidos. Asegúrate de que hay alguien con quien te sientas cerca, una persona de confianza que te puede brindar apoyo.
- Relájate. Expresa tus sentimientos. Cuando te permites espacio para sentir y mostrar emociones, reduces el estrés y una tendencia hacia el pesimismo. Pero no te detengas con tus emociones - sigue adelante.
- Cuídate. Duerme lo suficiente, come alimentos saludables y haz ejercicio. Todo contribuye a tu bienestar general.
- Has equipo con su médico. Cuando estás involucrado activamente en las decisiones médicas, tú tomas el control sobre tu cuerpo y tu salud

Wellness Library Health Ink and Vitality Communications ©2015

Póngase en contacto con nosotros en Facebook, Twitter o LinkedIn para obtener sugerencias e informes sobre asuntos de trabajo.

