

Plan de Salud: Marzo 2022



Este mes haremos énfasis sobre temas relacionados con la función Inspiraciones de Sharecare, el Día Mundial del Sueño y el Mes Nacional de la Nutrición!

Inspiraciones de Sharecare

Sharecare tiene una variedad de áreas dentro de su plataforma para ayudar a guiarlo en su viaje a la salud y el bienestar. Una de esas características específicas se conoce como Sharecare Inspirations. La función Inspiración de Sharecare brinda a los usuarios un recurso para ayudarlos a reducir el estrés a través de videos de alta calidad, ruido blanco ambiental y otros sonidos relajantes para ayudarlos a dormir y relajarse, y para calmar su mente, cuerpo y espíritu.

Las funciones de video dentro de Inspirations, bajo la tabulación de Descubrir incluyen:

- Comodidad: meditación guiada, oración y yoga para consolarse uno mismo
- Sueño: Videos de sonido relajantes de 8 a 10 horas. (Olas del mar, cascadas, ruido blanco, etc.)
- Escucha- Videos con hermosos escenarios visuales acompañados de suave música clásica y jazz
- Jugar: videos divertidos y relajantes para ayudar a calmar a los niños.
- Relajación: similar a la sección de comodidad con videos de naturaleza serena y sonidos relajantes incluidos

Ya sea que se trate de una media hora de yoga y meditación para trabajar durante los momentos más ocupados, o de un relajante ruido de fondo mientras duerme por la noche, ¡las inspiraciones dentro de la plataforma Sharecare le brindarán muchas herramientas de salud y bienestar al alcance de su mano! Consulte este maravilloso recurso yendo a mycare.sharecare.com y haciendo clic en Descubrir > Inspiraciones > y seleccione la sección que mejor se adapte a sus necesidades.

Día Mundial del Sueño

El Día Mundial del Sueño es un evento anual que es una celebración del sueño y un llamado a la acción sobre temas importantes relacionados con el sueño, incluida la medicina, la educación, los aspectos sociales y la conducción. Este día crea conciencia sobre el sueño como un privilegio humano que muchas veces se ve comprometido por los hábitos de la vida moderna.

Está organizado por el Comité del Día Mundial del Sueño de la Sociedad Mundial del Sueño y tiene como objetivo disminuir la carga de los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño. El Día Mundial del Sueño se celebra el viernes anterior al equinoccio de primavera de cada año.

Este año, el Día Mundial del Sueño se celebrará el 18 de Marzo de 2022. En años anteriores, los voluntarios organizaron más de 200 actividades en todo el mundo para ayudar a promover la importancia del Día Mundial del Sueño. Este año, la Sociedad Mundial del Sueño está pidiendo a las personas que envíen sus ideas y actividades a través de su sitio web. Publicarán todas las ideas enviadas y aprobadas en el sitio web oficial del Día Mundial del Sueño para que las personas las vean y participen el 18 de Marzo..

Para obtener más información y preguntas sobre el día mundial del sueño, porfavor visite: <https://worldsleepday.org/>

Mes Nacional de la Nutrición

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña anual creada por la Academia de Nutrición y Dietética. Durante el mes de Marzo, todos están invitados a aprender sobre cómo hacer elecciones informadas de alimentos y desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física.

Durante el Mes Nacional de la Nutrición, habrán mensajes claves semanalmente que se colocarán en el sitio web eatright.org para ayudar a las personas a aprender más sobre la nutrición en general.

Los siguientes son los mensajes claves por semana:

- **Semana 1:** coma una variedad de alimentos nutritivos
- **Semana 2:** Ver a un nutricionista dietista registrado
- **Semana 3:** Planificación de sus comidas y meriendas
- **Semana 4:** Crea comida sabrosa en casa

También puede consultar eatright.org para obtener un kit de herramientas de la campaña del mes de la nutrición, aprender sobre sabores de todo el mundo, comprar para el mes de la nutrición y mucho más.

Para obtener más información adicional, visite: <https://www.eatright.org/food/resources/national-nutrition-month>

Desafío destacado de Sharecare

Coma bien para el Mes Nacional de la Nutrición

Únase al desafío Eat Right for National Nutrition Month este mes. Complete el desafío haciendo un seguimiento en la cantidad y la calidad de sus comidas durante un periodo 21 días en Marzo. Únase a este desafío a partir del 22 de febrero yendo a mycare.sharecare.com y haciendo clic en Lograr > Desafíos > Próximos y únase al desafío.

Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de Abril: **Concientización sobre el Estrés**