

# Conviva analiza la concientización sobre el estrés y las estrategias para sobrellevarlo en las personas mayores

Estrés. Está en todas partes. Considerado una "crisis nacional de salud mental" por la American Psychological Association, el estrés empezó a ser foco de atención nacional en 1983 cuando la revista Time lo llamó "la epidemia de los años ochenta" y "el problema de salud número 1 de Estados Unidos".

Hoy, casi 40 años después, el estrés está en su nivel más alto para todos, en particular, para las personas mayores.

En Conviva Care Centers, nos dedicamos a ayudar a nuestros pacientes mayores no solo a afrontar los factores estresantes en sus vidas, sino también a reducirlos y erradicarlos con éxito. Conviva se centra en la atención médica primaria para personas mayores que permite a sus pacientes vivir bien.

Las personas mayores son particularmente propensas a este riesgo para la salud por todo lo que deben afrontar. Sus factores estresantes son muchos, entre ellos: problemas de salud constantes, el costo de los medicamentos, las finanzas personales, el miedo a perder la in-

dependencia, afrontar las consecuencias del COVID-19, la soledad debido a que los miembros de la familia viven lejos y la incapacidad de socializar y mantenerse activos.

Además, las mujeres tradicionalmente soportan una mayor carga de estrés que los hombres. Esto se debe a que, en el hogar, asumen inherentemente varios roles importantes: cuidar a los seres queridos, comprar alimentos y otros productos necesarios en el hogar, hacer las tareas diarias y mucho más.

Síntomas comunes

Aceptar una pérdida gradual de independencia es una gran preocupación. Conviva, además de atención médica primaria, ayuda a sus pacientes mayores a afrontar la situación ofreciéndoles una variedad de servicios para satisfacer sus necesidades diarias: transporte y medicamentos, fácil programación de sesiones de telemedicina y mejores opciones para maximizar la eficiencia y la comodidad.

Otra señal de alerta es el aumento de peso provoca-

do por el aburrimiento excesivo. Mantener la mente y el cuerpo activos es esencial para vivir bien, y el ejercicio regular hace maravillas. Además, dado que es muy importante entablar relaciones significativas y socializar, los centros de actividades de Conviva ofrecen talleres y clases que incluyen acondicionamiento físico, para darles a las personas mayores la posibilidad de interactuar y socializar.

Más estrategias de afrontamiento

El estrés también se puede aliviar con caminatas diarias, ejercicios en el gimnasio, natación, meditación y yoga.

Una dieta saludable también es clave. "Todo con moderación" debe ser la regla general de las personas mayores al planificar las comidas. Planificar con anticipación y mantener una mente abierta y una actitud positiva cuando surgen obstáculos son otras formas en que las personas mayores pueden reducir el estrés en su vida diaria.

También puede obtener el apoyo necesario de su proveedor de atención mé-

dica personal y/o un especialista en salud.

**SOBRE CONVIVA**

Conviva continúa reinventando la excelencia en la atención médica mediante la creación de relaciones significativas con los pacientes que promueven resultados óptimos en salud. Conviva tiene más de 110 ubicaciones convenientes en todo Florida (Condado de Broward, Daytona Beach, Jacksonville, condado de Miami-Dade, condado

de Palm Beach y Tampa/Costa del Golfo) y Texas (Corpus Christi, El Paso y San Antonio). La vasta comunidad de Conviva Care Centers está compuesta por un equipo multidisciplinario de más de 300 médicos de atención primaria y más de 800 especialistas afiliados, los cuales brindan una amplia gama de servicios de atención médica vital que los pacientes requieren diariamente, incluidas las ventajas de los cen-

tros de actividades de atención para personas mayores y los proveedores de guardia 24/7. El éxito de Conviva se mide por los resultados clínicos de sus pacientes y los beneficios para la salud a largo plazo. Si desea más información,

**Visite:**  
**ConvivaCareCenters.com**  
**o llame al**  
**(833) CONVIVA.**



# el Latino

Published by: **VERIFIED CIRCULATION**  
El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.  
PUBLISHER

Mr. José R. Uzal  
National Sales Manager

Sra. Olga Vazquez  
561-689-2018  
Relaciones Comunitarias

El Latino Publishing  
Diseño Gráfico

EL Latino Enterprises  
561-310-5333  
Manager de Circulación

Sr. José Zamora  
561-951-4983  
DIRECTOR DE VENTAS

Sr. Eduardo Monzon  
561-255-3209  
Para Anunciarse  
Tel.: (561) 310-5333

El Latino Semanal

Editado en West Palm Beach, FL.  
Derechos Reservados,  
El Latino Semanal, INC. 2022

www.ellatinodigital.com  
1419 Shirley Court,  
Lake Worth, Florida 33461  
eL Latino Semanal is published weekly.  
Periodicals postage paid at Lake Worth, Florida  
La primera copia es Gratis, las demás cuestan \$1  
The first copy is free, additional copies are at \$1

# Unidos Hospitales Shriners

www.ellatinodigital.com  
**el Latino** 46 Aniversario  
DESDE 1976  
Horóscopo  
SEMAMANAL

