



YOUR HSC PASSPORT TO WHOLE HEALTH



THE UNIVERSITY *of* NORTH TEXAS
HEALTH SCIENCE CENTER *at* FORT WORTH

What is Whole Health?

Empowering people to discover, receive and participate in care for their body, mind, spirit and environment within and through their communities.

THE SEVEN COMPONENTS OF WHOLE HEALTH

COMMUNITY

Working with the community, workplace and campus to support initiatives that improve health and wellness for all.

SPIRITUAL HEALTH

Being mindful of each person's spiritual needs.

PHYSICAL HEALTH

Embracing nutrition, fitness, activity and sleep as components of the whole person.

SELF-CARE

Empowering people to identify their own needs.

MENTAL HEALTH

Connecting people with the programs and resources they need to maintain a state of well-being.

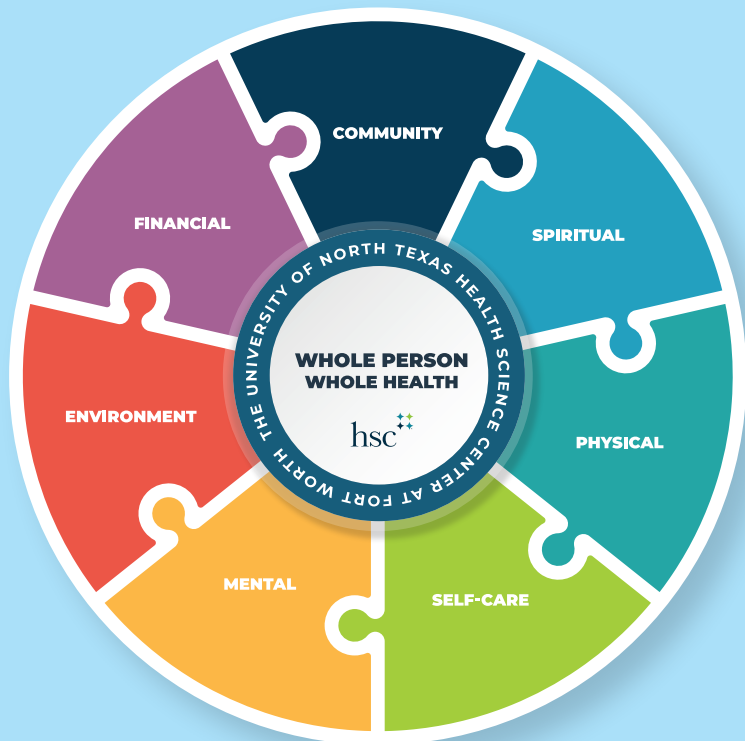
ENVIRONMENTAL HEALTH

Providing information and screenings designed to create healthier surroundings at work and at home.

FINANCIAL HEALTH

Helping people navigate the complex financial landscape through referrals and advocacy.

Visit information and resource areas to collect all of your Passport to Whole Health stamps!



Learn more about
HSC's Whole Health Initiative
by going to unthsc.edu/wholehealth.

COMMUNITY

Working with the community, workplace and campus to support initiatives that improve health and wellness for all.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

People with strong social relationships live longer than those who have weaker social connections.

People with poor-quality relationships are more likely to develop depression than people with good relationships.

HOW CAN YOU STRENGTHEN YOUR COMMUNITY CONNECTIONS?

- Volunteer
- Join a club or sport
- Participate in a faith group
- Get involved in your neighborhood
- Share your talents and skills
- Mentor a young person
- Visit a nursing home
- Plan a family reunion



SPIRITUAL

Being mindful of each person's spiritual needs.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

More than 1,500 studies link participation in religious and spiritual activities to better physical and mental health.

WHAT MIGHT HELP YOU ON YOUR SPIRITUAL JOURNEY?

- Visit faith communities to find one that meets your needs and interests.
- Find 10 minutes a day to explore your personal relationship with spirituality.
- Take an educational or skills class about faith, prayer or meditation.



PHYSICAL

Embracing nutrition, fitness, activity and sleep as components of the whole person.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

A 30-minute walk each day can increase your chances of surviving some chronic diseases and cancers.

You can add years to your life by reducing the time you spend sitting each day for leisure, such as watching TV.

HOW MUCH ACTIVITY DO I NEED?



Learn more from the CDC about recommended activity levels and ways to move that fit with your life.



SELF-CARE

Empowering people to identify their own needs.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

Stress can cause the cells in your body to age faster. Sleeping at least seven hours a night is crucial for good health.

There is no “one-size-fits-all” way to promote good health. Learning what works for you is more important than following the latest diet and exercise fads.

WHAT DOES SELF-CARE INCLUDE?

- Adopting healthy sleep habits.
- Consuming food and beverages that give your body the fuel it needs to thrive.
- Taking actions to manage stress in your life.
- Moving more and sitting less.
- Setting goals to improve your health.
- Working with your health and mental health providers to identify a plan that works best for you.



MENTAL

Connecting people with the programs and resources they need to maintain a state of well-being.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

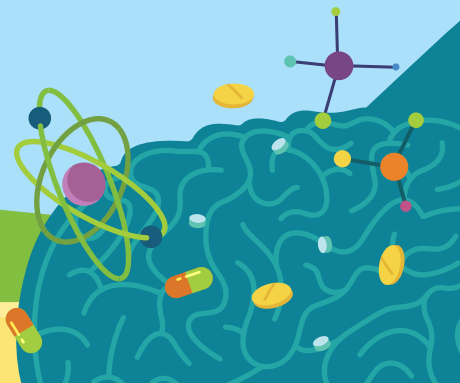
Following the pandemic, rates of depression and anxiety have increased 25% across the globe.

Nearly 18% of Texas adults experience mental illness. 17% of youth in Texas are struggling with depression.

WHAT CAN YOU DO TO SUPPORT YOUR MENTAL HEALTH?



Many people suffer in silence, but help is available. Check out the Recognize & Rise website for ideas and access to information and resources.



ENVIRONMENT

Providing information and screenings designed to create healthier surroundings at work and at home.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

Asthma is a serious chronic disease. It can be life-threatening if not properly treated. Pollution, chemicals, dust, mold and fragrances inside and outside can trigger asthma attacks.

In 2022, heat-related deaths in Texas reached the highest levels since 1999.

Neighborhoods with green spaces, such as parks and trees, are linked to better health, especially for low-income groups.

WHERE CAN I FIND MORE INFORMATION?

Tracking air
quality:



Heat-safety
phone apps:



Trinity Trails
of Fort Worth:



FINANCIAL

Helping people navigate the complex financial landscape through referrals and advocacy.

STAMP
HERE

DID YOU KNOW?

Financial stress contributes to poor health, low quality of life, violence and poor mental health.

Short-term loans (payday and title loans) may start a cycle that is hard to get out of and are related to poor physical and mental health.

WHERE YOU CAN YOU GET HELP?

Visit 211 Texas to find resources near you:

- financial coaching
- employment services
- emergency assistance



Find your financial well-being score here:



PREVENTION

Use Whole Health to prevent problems before they start.

BE PREPARED

Every year, more than 350,000 cardiac arrests occur outside of the hospital, and most of these are at home. Starting CPR immediately can dramatically increase chances of survival. **Learn more about hands-only CPR from the American Heart Association by following the QR code at the bottom of this page.**

PREVENT ILLNESS

Vaccines are a safe and effective way of preventing life-threatening diseases. Do you know if you and your family are up to date on your immunizations? **Use the vaccine QR codes to find out.**

One out of every three adults in Texas has pre-diabetes. If you have high blood sugar levels, there are ways to help you reverse your path toward chronic disease. **Learn more from the diabetes QR code.**

BUILD RESILIENCE

More than 1 million Texans 65 or older had a fall in 2020, and thousands of these were fatal. Falling once doubles your chance of falling again. **Consider enrolling in a Matter of Balance class at Sixty and Better to prevent harm from falls.**

Hands-Only
CPR



Children's
vaccines



Adult vaccine
assessment



Diabetes
prevention



A Matter of
Balance





SU PASAPORTE HSC PARA WHOLE HEALTH



THE UNIVERSITY *of* NORTH TEXAS
HEALTH SCIENCE CENTER *at* FORT WORTH

¿Qué es Whole Health?

Es empoderar a las personas para descubrir, recibir y participar del cuidado de su cuerpo, mente, espíritu y entorno en sus comunidades y a través de ellas.

LOS SIETE COMPONENTES DE WHOLE HEALTH

COMUNIDAD

Trabajar con la comunidad, el lugar de trabajo y el campus para apoyar las iniciativas que mejoran la salud y el bienestar de todos.

SALUD ESPIRITUAL

Considerar las necesidades espirituales de cada persona.

SALUD FÍSICA

Adoptar hábitos de alimentación, ejercicio, actividad y sueño como componentes de la persona en su integralidad.

AUTOCUIDADO

Capacitar a las personas para que identifiquen sus propias necesidades.

SALUD MENTAL

Conectar a las personas con los programas y recursos que necesitan para mantener un estado de bienestar.

SALUD DEL ENTORNO

Proporcionar información y evaluaciones diseñadas para crear entornos más saludables en el trabajo y en el hogar.

SALUD FINANCIERA

Ayudar a las personas a navegar el complejo paisaje financiero a través de derivaciones y acompañamiento.

¡Visite las zonas de información y recursos para recolectar todos los sellos para su Pasaporte de Whole Health!



Conozca más acerca de la iniciativa Whole Health de HSC ingresando a unthsc.edu/wholehealth.

COMUNIDAD

Trabajar con la comunidad, el lugar de trabajo y el campus para apoyar las iniciativas que mejoran la salud y el bienestar de todos.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

Las personas con vínculos sociales sólidos viven más tiempo que aquellas cuyos vínculos son más débiles.

Las personas con vínculos de mala calidad tienen más probabilidades de padecer depresión que aquellas que mantienen vínculos adecuados.

¿CÓMO PUEDE FORTALECER SUS VÍNCULOS DENTRO DE LA COMUNIDAD?

- Realice voluntariado.
- Asíciense a un club o practique un deporte.
- Participe en un grupo religioso.
- Involúcrese en actividades en su barrio.
- Comparta sus talentos y habilidades.
- Conviértase en mentor de una persona joven.
- Visite una residencia de ancianos.
- Planee una reunión familiar.



ESPÍRITU

Considerar las necesidades espirituales de cada persona.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

Más de 1500 estudios relacionan la participación en actividades religiosas y espirituales con una mejor salud física y mental.

¿QUÉ PODRÍA SER DE AYUDA EN SU RECORRIDO ESPIRITUAL?

- Visite comunidades religiosas para encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades e intereses.
- Dedique 10 minutos al día a explorar su relación personal con la espiritualidad.
- Tome cursos de información o de capacitación sobre fe, oraciones o meditación.



FÍSICO

Adoptar hábitos de alimentación, ejercicio, actividad y sueño como componentes de la persona en su integralidad.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

Una caminata diaria de 30 minutos puede aumentar sus posibilidades de superar algunas enfermedades crónicas o algunos tipos de cáncer.

Puede agregar años a su vida si reduce el tiempo que permanece sentado como parte de su ocio, por ejemplo, mirando televisión.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD NECESITO?



Conozca la información de los CDC sobre los niveles recomendados de actividad y cómo mantenerse en movimiento de una manera que se adapte a su forma de vida.



AUTOCUIDADO

Capacitar a las personas para que identifiquen sus propias necesidades.

¿LO SABÍA?

El estrés puede acelerar el envejecimiento de las células de su organismo. Es fundamental dormir al menos siete horas por noche para mantenerse saludable.

No existe una forma única de promover la buena salud. Es más importante aprender lo que es provechoso para usted que seguir la última moda en cuestión de dietas y ejercicio.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿QUÉ INCLUYE EL AUTOCUIDADO?

- Adoptar hábitos saludables de sueño.
- Consumir alimentos y bebidas que carguen el cuerpo con el combustible que necesita para prosperar.
- Tomar iniciativas para manejar el estrés en su vida.
- Moverse más y permanecer menos tiempo sentado.
- Establecer objetivos para mejorar su salud.
- Trabajar con sus proveedores de salud física y mental para identificar el mejor plan para usted.



MENTE

Conectar a las personas con los programas y recursos que necesitan para mantener un estado de bienestar.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

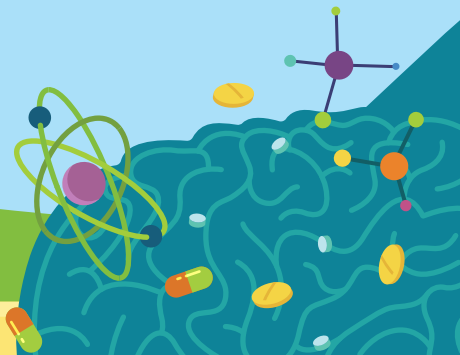
Tras la pandemia, los índices de depresión y ansiedad aumentaron 25% en todo el mundo.

Casi el 18% de los adultos de Texas padecen enfermedades mentales. El 17% de las personas jóvenes en Texas luchan contra la depresión.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA CONTRIBUIR A SU SALUD MENTAL?



Muchas personas sufren en silencio, pero hay ayuda disponible. Ingrese al sitio web Recognize & Rise para encontrar ideas y acceder a información y recursos.



ENTORNO

Proporcionar información y evaluaciones diseñadas para crear entornos más saludables en el trabajo y en el hogar.

COLOQUE EL SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

El asma es una enfermedad crónica importante. Puede ser mortal si no se la trata adecuadamente. La contaminación, los productos químicos, el polvillo, el moho y las fragancias, tanto interiores como exteriores, pueden desencadenar ataques de asma.

En 2022, las muertes relacionadas con el calor en Texas alcanzaron sus niveles más altos desde 1999.

Se vincula a los vecindarios con espacios verdes, como parques y arboledas, con una mejor salud, especialmente para los grupos de bajos ingresos.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?



Monitor de la calidad del aire:



Aplicaciones móviles sobre protección contra el calor:



Trinity Trails de Fort Worth:



FINANZAS

Ayudar a las personas a navegar el complejo paisaje financiero a través de derivaciones y acompañamiento.

COLOQUE EL
SELLO AQUÍ

¿LO SABÍA?

El estrés financiero contribuye a la mala salud, a la calidad de vida precaria, a la violencia y a la salud mental frágil.

Los préstamos a corto plazo (como los que se reembolsan el día de pago o los garantizados por bienes) pueden ser el comienzo de un ciclo que es difícil de detener y que se relaciona con la mala salud física y mental.

¿DÓNDE PUEDE OBTENER AYUDA?

Visite 211 Texas para encontrar recursos cercanos:

- orientación financiera
- servicios de empleo
- ayuda para urgencias



Encuentre su puntaje de bienestar financiero aquí:



PREVENCIÓN

Utilice Whole Health para prevenir los problemas antes de que aparezcan.

PREPÁRESE

Todos los años ocurren más de 350,000 paros cardíacos fuera de los hospitales, en su mayor parte, en las casas. La administración de RCP de inmediato puede aumentar drásticamente las posibilidades de supervivencia. **Conozca más acerca de la RCP que solo utiliza las manos a través de la American Heart Association mediante el código QR en la parte inferior de esta página.**

PREVENGA ENFERMEDADES

Las vacunas son una manera segura y eficaz de prevenir enfermedades potencialmente mortales. ¿Sabe si su vacunación y la de su familia están al día? **Utilice los códigos QR para vacunas y entérese.**

Una de cada tres personas adultas en Texas padece prediabetes. Si tiene altos niveles de azúcar en sangre, siempre hay formas de ayudar a revertir su trayectoria hacia una enfermedad crónica. **Conozca más a través del código QR sobre diabetes.**

CONSTRUYA RESILIENCIA

Más de 1 millón de personas de 65 años o más que viven en Texas sufrieron alguna caída en el año 2020 y miles de ellas fueron mortales. Una caída duplica sus probabilidades de volver a caer. **Piense en inscribirse en una clase de Una Cuestión de Equilibrio en Sixty & Better para evitar las lesiones a causa de las caídas.**

RCP solo con
las manos



Vacunación
infantil



Evaluación de
la vacunación
de adultos



Prevención
de la diabetes



Una cuestión
de equilibrio



NOTAS

