

Agosto 2024

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Los beneficios para la salud de acampar

Millones de estadounidenses disfrutan de acampar cada año, especialmente a medida que aumentan las temperaturas y los días se alargan en el verano. Además, el interés entre los no campistas ha crecido de manera constante durante años. Según un informe de 2024 de la plataforma de camping Dyrft, más de 20 millones de estadounidenses han ido a acampar por primera vez desde 2021, incluidos 5,5 millones de campistas primerizos sólo en 2023.

Dyrft reveló que casi 2 de cada 3 estadounidenses dicen que están interesados en acampar en los próximos tres años.



Acampar ha experimentado un resurgimiento en popularidad a medida que más personas buscan formas de desconectarse de sus rutinas diarias y reconectarse con la naturaleza. Más allá de las vistas panorámicas y las aventuras, acampar ofrece los siguientes beneficios de bienestar que pueden mejorar significativamente su salud física y mental:

- **Aumento de la actividad física:** acampar fomenta naturalmente el movimiento. Actividades como el senderismo, el montaje de un campamento o la recolección de leña proporcionan un entrenamiento de cuerpo completo.
- **Sistema inmunológico reforzado:** el aire fresco mejora la función respiratoria y estimula el sistema inmunológico. La luz solar ayuda al cuerpo a producir vitamina D, que es

crucial para la salud ósea y el apoyo inmunológico.

- **Mejor sueño:** la luz natural regula el ritmo circadiano del cuerpo, lo que puede ayudar a restablecer los patrones de sueño. Esto puede conducir a un sueño más profundo y reparador para que te despiertes sintiéndote renovado.
- **Reducción del estrés:** el efecto calmante del entorno natural ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- **Mejora del estado de ánimo:** la exposición a espacios verdes y luz natural puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Estar al aire libre también puede desencadenar la liberación de endorfinas, los potenciadores naturales del estado de ánimo del cuerpo.
- **Claridad mental elevada:** acampar brinda la oportunidad de desconectarse de la tecnología y las distracciones diarias, lo que permite la atención plena.
- **Mayor creatividad:** sumergirse en la naturaleza puede estimular la creatividad y fomentar la resolución de problemas.

Ya sea que sea un profesional experimentado para acampar o un recién llegado ansioso, es una buena idea revisar la seguridad para acampar antes de salir al aire libre. Además, esfuérzate siempre por dejar las cosas mejor de lo que las encontraste para que los demás puedan disfrutar de la belleza de la naturaleza como tú lo has hecho.

## Aumentan las tasas de ahogamiento

Después de dos décadas de declive, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan que las tasas de ahogamiento accidental están aumentando en los Estados Unidos. Según los últimos datos, más de 4.500 personas murieron por ahogamiento cada año entre 2020 y 2022, lo que supone 500 personas más al año en comparación con 2019.

El ahogamiento ha sido durante mucho tiempo la principal causa de muerte de niños en edad preescolar. Sin embargo, es importante tener en cuenta que aproximadamente el 15% de los adultos, 40 millones de personas, no saben nadar, y más de la mitad de los adultos nunca han tomado una clase de natación. El nuevo estudio de los CDC encontró que, en general, muchos estadounidenses carecen de las habilidades que necesitan para mantenerse seguros en el agua. Independientemente de la edad, es importante aprender habilidades básicas de natación y seguridad en el agua. Consulte la infografía a continuación para obtener consejos de seguridad en el agua para ayudar a prevenir el ahogamiento.



## ¿Está al día con sus vacunas?

Agosto es reconocido como el Mes Nacional de Concientización sobre la Inmunización para promover la importancia de las inmunizaciones en todas las etapas de la vida. La vacunación protege contra enfermedades graves y complicaciones de enfermedades prevenibles por vacunación, como el sarampión, la poliomielitis, la hepatitis, la meningitis meningocócica y la COVID-19.

Las vacunas son tan vitales que los CDC ofrecen calendarios de vacunación para ayudarlo a comprender si usted u otras personas están al día con las vacunas:

- Bebés y niños (desde el nacimiento hasta los 6 años)
- Preadolescentes y adolescentes (de 7 a 18 años)
- Adultos (mayores de 19 años)
- Mujeres embarazadas (antes, durante y después del embarazo)

Hable con su médico para obtener más información sobre las vacunas o para saber cuáles puede necesitar.

Rinde: 3 porciones

### Ingredientes

- 3 tomates (grandes y firmes)
- 8 onzas requesón, bajo en grasa
- ½ cucharadita albahaca (deshidratada)
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 3 cucharadas migajas de pan (simple)
- 2 Aceite en aerosol (o aceite vegetal)

### Preparación

1. Lave los tomates y córtelos por mitad.
2. Mezcle el queso, albahaca y pimienta.
3. Esparza el queso sobre las mitades de tomate.
4. Espolvoree con migajas de pan y rocíe con el aceite en aerosol.
5. Rocíe una bandeja para asar con aceite aerosol. Coloque los tomates preparados sobre la bandeja y ponga a asar por unos 10 minutos.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	127
Grasa total	3 g
Proteína	11 g
Sodio	307 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra dietética	3 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	8 g

Fuente: MyPlate