

Octubre 2024

# Viva Bien, Trabaje Bien

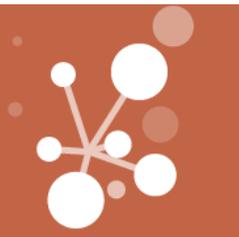


## Lo que debe saber sobre la temporada de gripe de este año

En los Estados Unidos, la temporada de influenza (gripe) dura de octubre a mayo, con un pico de actividad de la influenza entre diciembre y marzo.

Además, la temporada de gripe en el hemisferio sur a menudo indica lo que está por venir en los Estados Unidos. Los datos revelaron que la temporada de influenza de 2024 en el hemisferio sur fue similar a las temporadas de influenza anteriores. Con la posibilidad de que la temporada de gripe de este año sea grave en los Estados Unidos, la vacunación sigue siendo la forma más eficaz de prevenir la gripe, especialmente la enfermedad grave y la hospitalización.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. estiman que la gripe causó entre 9 y 41 millones de enfermedades al año entre 2010 y 2023.



### Cómo mantenerse saludable

La gripe puede causar complicaciones graves para las personas de cualquier edad, pero los niños y los adultos mayores son especialmente vulnerables. Para ayudar a mantener su hogar saludable en esta temporada de gripe, tenga en cuenta estos consejos:

- Vacúnese contra la gripe. Vacunarse contra la gripe es la mejor oportunidad de prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que todas

las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe todos los años.

- Evite el contacto cercano con personas enfermas y manténgase alejado de los demás cuando se sienta mal. Debido a que los síntomas de la gripe, el resfriado y el COVID-19 son similares, los médicos dicen que es mejor hacerse la prueba para saber qué tiene.
- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón para protegerse contra los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y la nariz. Toser o estornudar en un pañuelo desechable o en el codo, y desechar los pañuelos desechables inmediatamente.
- Duerme de siete a nueve horas de calidad cada noche para estimular tu sistema inmunológico.
- Haga ejercicio con regularidad para fortalecer su cuerpo y hacerlo más resistente contra las infecciones, incluida la gripe.
- Manténgase hidratado y siga una dieta nutritiva rica en cereales integrales, proteínas magras, frutas, verduras y fibra.

Los expertos recomiendan vacunarse contra la gripe a finales de octubre, así que no se demore en vacunarse. Comuníquese con tu médico hoy mismo para obtener más información sobre las vacunas.

## El poder de la respiración

La respiración, una práctica antigua que ahora se adopta en el bienestar moderno, beneficia la salud física y mental. Al alterar conscientemente tus patrones de respiración, puedes:

- **Reduce el estrés.** Activarás el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación y reduciendo el estrés crónico.
- **Mejora la concentración.** La respiración lenta y profunda puede mejorar la concentración y la resiliencia emocional.
- **Mejora la salud en general.** La respiración tiene un impacto positivo en la salud física, el bienestar emocional y la calidad del sueño.

Tomar algunas respiraciones intencionales puede marcar la diferencia, así que pruebe las técnicas a continuación.

### Técnicas comunes de respiración



**Respiración igualitaria:** inhale y exhale durante la misma cantidad de tiempo, por ejemplo, inhale durante cuatro segundos y exhale durante cuatro.



**Respiración en caja:** imitando la forma de una caja, inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración durante cuatro, exhala durante cuatro y mantén la respiración durante cuatro.



**Respiración profunda:** para la técnica 4-7-8, inhale contando hasta cuatro segundos, mantenga la posición durante siete y exhale durante ocho.

## Comience a planificar ahora para una temporada navideña sin estrés

Si bien la temporada navideña a menudo trae alegría, también puede causar estrés para muchas personas. Los principales factores estresantes de las fiestas incluyen el presupuesto, la gestión de múltiples compromisos y la búsqueda de los regalos perfectos. Afortunadamente, organizarse y planificar lo que puede hacer con anticipación puede ayudar a reducir el estrés de las fiestas. Ten en cuenta estos consejos:

- **Anota cualquier compromiso conocido.** ¿Estás organizando una cena festiva? ¿La escuela de su hijo tiene un concierto de temporada? Hacer una lista de tus compromisos te ayudará a planificar tu tiempo en consecuencia y a evitar hacer dos reservas.
- **Crea tu presupuesto ahora.** Si está estresado por cómo le afectarán sus gastos navideños después de que termine la temporada, no está solo. Establezca y apéguese a un presupuesto realista. Recuerde que el sentimiento de un regalo es más importante que el costo.
- **Comience a comprar temprano.** A veces, puede obtener grandes ofertas en regalos antes de que llegue la temporada navideña. Además, puedes evitar el escenario (y el estrés) de no poder conseguir el regalo que quieres porque está agotado.

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña (picada)
- 1 pimiento verde (con núcleo, sembrado y picado)
- 2 pimientos jalapeños (sembrados y finamente picados)
- 2 clavos ajo (finamente picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 libra pavo molido
- 1 lata tomates dados con jugo, bajo en sodio
- 1 lata puré de calabaza
- 1 taza agua
- 1 cucharadita comino, molido
- 1 cucharada chili powder
- sal y pimienta (al gusto, opcional)
- 1 lata frijol rojo, bajo en sodio (puede elegir otros frijoles si está deseado)

### Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio alto.
2. Añada la cebolla, el pimiento, los jalapeños y el ajo y cocine, revolviendo con frecuencia hasta que se suavicen, unos 5 minutos.
3. Añada el pavo y cocine hasta que esté dorado.
4. Añada los tomates, la calabaza, el agua, el ajo en polvo, el comino, la sal y la pimienta y ponga a hervir.
5. Reduzca el calor a medio bajo y luego añada los frijoles.
6. Cubra y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos más.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	193
Grasa total	9 g
Proteína	14 g
Sodio	228 mg
Carbohidratos	18 g
Fibra dietética	6 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate