

Julio 2024

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Combate el calor del verano

El calor del verano puede ser más que incómodo; Puede poner en peligro su salud, especialmente para los adultos mayores y los niños. El clima cálido y húmedo puede hacer que sea más difícil para su cuerpo enfriarse, lo que provoca enfermedades relacionadas con el calor. Si no se tratan, las enfermedades relacionadas con el calor pueden poner en peligro la vida. De hecho, las muertes relacionadas con el calor han ido en aumento en los Estados Unidos.

Los CDC informan que las muertes relacionadas con el calor en el país han ido en aumento, con aproximadamente 1,602 ocurriendo en 2021, 1,722 en 2022 y 2,302 en 2023.



La exposición al calor y la humedad anormales o prolongados sin alivio o líquidos adecuados puede causar diversas enfermedades relacionadas con el calor. Estos son algunos tipos comunes de enfermedades a las que hay que prestar atención este verano:

- **Los calambres por calor** son una forma leve de enfermedad por calor que consiste en calambres y espasmos musculares dolorosos. Estos ocurren durante o después del ejercicio intenso y la sudoración a altas temperaturas, por lo que es importante trasladarse a un lugar fresco para descansar y estirar los músculos acalambrados.
- **El agotamiento por calor** ocurre cuando una persona no puede sudar lo suficiente para enfriar el cuerpo, generalmente debido a que no bebe suficientes líquidos durante el clima cálido. Una persona que sufre de agotamiento

por calor debe trasladarse a un lugar fresco y beber mucha agua.

- **El golpe de calor** ocurre cuando la temperatura corporal alcanza los 104 °F o más en cuestión de minutos. La persona también puede confundirse o perder el conocimiento. La afección es el resultado de un agotamiento por calor no tratado y una emergencia médica grave que debe ser tratada rápidamente por un profesional.

No dejes que el calor del verano se apodere de ti. Tenga en cuenta estos consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba mucho líquido, pero evite las bebidas alcohólicas y con cafeína (por ejemplo, café, té y refrescos) que pueden provocar deshidratación.
- Coma alimentos ligeros y refrescantes.
- Use ropa ligera, de colores claros y holgada.
- Aplícate protector solar y usa un sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Realice tareas domésticas u otras actividades al aire libre por la mañana o por la noche.
- Permanezca en el interior tanto como sea posible o tome descansos de estar al aire libre.

Recordar estos consejos puede ayudarte a combatir el calor. Comunícate con un médico si los síntomas relacionados con el calor no mejoran en una hora y busca atención médica inmediata si la persona tiene un golpe de calor.

# “Patties” de Salmón con Pimienta Limón

## Consejos de seguridad para asar a la parrilla

Aunque asar a la parrilla es una forma popular de preparar alimentos en verano, también puede ser peligroso. Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios, un promedio de casi 11,500 incendios domésticos involucran parrillas, hibachis o barbacoas cada año. Mayo, junio, julio y agosto son los meses más activos para los incendios de parrillas, siendo julio el mes principal.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias de seguridad al asar a la parrilla:

- Mantenga su parrilla al menos a 10 pies de distancia de otros objetos, incluida su casa, terrazas y ramas colgantes.
- Coloque la parrilla en una superficie plana y no la lleve a un espacio cerrado o sin ventilación (por ejemplo, garaje o porche).
- Solo use líquido de arranque con parrillas de carbón, nunca con parrillas de gas.
- Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de distancia del área.
- Nunca deje su parrilla desatendida.
- Limpie las rejillas y bandejas para eliminar la grasa y la acumulación de grasa.

En general, practicar la vigilancia y tomar las precauciones adecuadas puede ayudar a reducir los incendios y las lesiones por quemaduras asociadas causadas por las parrillas.

### Temperaturas seguras de los alimentos

Prevenga las enfermedades transmitidas por los alimentos asándolos a la parrilla a las temperaturas internas adecuadas del USDA.



Aves de corral: 165 F



Carnes molidas (incluidas hamburguesas y salchichas): 160 F



Bistecs, asados y chuletas: 145 F



Pescado: 145 F

## Un estilo de vida saludable puede compensar los riesgos genéticos en un 62%

La genética puede poner a algunas personas en mayor riesgo de una vida más corta o una muerte prematura; Sin embargo, un estilo de vida saludable podría ayudar a combatirlo significativamente. Un nuevo estudio encontró que el riesgo podría mitigarse en aproximadamente un 62% en personas con una predisposición genética. Además, esas personas podrían prolongar su vida hasta 5,5 años con un estilo de vida saludable. El estudio identificó cuatro factores del estilo de vida que ofrecían mejores beneficios para contrarrestar la genética y prolongar la vida humana: no fumar actualmente, actividad física regular, duración adecuada del sueño y una dieta saludable. Construir un estilo de vida más saludable puede parecer un desafío, pero los pequeños cambios pueden marcar la diferencia. Comunícate con tu médico para obtener orientación adicional.

Rinde: 8 porciones

### Ingredientes

- ¾ taza migas de pan
- ¼ taza mayonesa baja en grasa
- 1 huevo, ligeramente batido (también se puede utilizar mezcla de huevo seco)
- ½ cucharadita pimienta limón
- 7 onzas salmón congelado, descongelado, escurrido y finamente picado (opcional para eliminar la piel)
- Aceite antiadherente en aerosol

### Preparación

1. Mezcle las migas de pan, la mayonesa, el huevo y la pimienta de limón en un tazón mediano. Añada el salmón y mezclelo.
2. Mida ½ taza de mezcla de salmón (compacto) y forme un “pattie” redondo. Repita hasta que tenga cinco “patties” de salmón.
3. Rocíe una sartén con aerosol para cocinar y prenda la estufa a fuego medio.
4. Coloque los “patties” de salmón en la sartén y cocine hasta que estén ligeramente dorados, de 5 a 7 minutos. Voltee los “patties” y cocinelos por el otro lado hasta que estén dorados. El salmón debe alcanzar una temperatura interna final de cocción de 145 F, medida con un termómetro para alimentos, antes de servir.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	190
Grasa total	11 g
Proteína	11 g
Sodio	246 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate