

# Viva Bien, Trabaje Bien

SEPTIEMBRE 2025



## Está preparado para una emergencia?

Los desastres como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Las carreteras pueden volverse intransitables, la electricidad podría estar cortada durante días y los servicios de emergencia podrían verse abrumados. En estas situaciones, tener un plan puede marcar la diferencia entre el caos y la calma.

La preparación no se trata solo de abastecerse de suministros; se trata de saber qué hacer, a dónde ir y cómo mantenerse a salvo.

**Considere estos cinco pasos clave para ayudarlo a usted y a su hogar a prepararse:**

- 1. Conozca sus riesgos.** Comprenda los tipos de desastres que tienen más probabilidades de afectar su área. En el Medio Oeste, los tornados y las inundaciones son comunes. Las regiones costeras pueden enfrentar huracanes, mientras que la costa oeste es más propensa a terremotos e incendios forestales.
- 2. Crea un plan de comunicación.** Asegúrese de que todos los miembros de su hogar sepan cómo comunicarse entre sí durante una emergencia. Elige una persona de contacto fuera de la ciudad y establece puntos de encuentro en caso de que os separéis.
- 3. Prepare un kit de emergencia.** Su kit debe incluir alimentos no perecederos y agua (suficiente para al menos tres días), linternas y baterías adicionales, suministros básicos de primeros auxilios, medicamentos y artículos de higiene personal, documentos importantes (por ejemplo, identificaciones y documentos de seguro) en un recipiente impermeable y una radio a batería.
- 4. Planifique la evacuación y el refugio en el lugar.** Conozca las rutas de evacuación y los refugios locales. Además, prepárese para escenarios en los que es posible que deba permanecer dentro de su casa durante varios días. Mantenga mantas adicionales, un abrelatas manual y entretenimiento para niños, si es necesario.
- 5. Incluya mascotas en su plan.** No te olvides de los miembros peludos de tu familia. Asegúrese de tener comida, agua y cualquier medicamento que necesiten, e identifique los refugios que admiten mascotas con anticipación.



## Programa tu chequeo anual

Un chequeo anual con tu médico de atención primaria es crucial para tu salud general. Las visitas regulares no solo pueden ayudarte a detectar posibles problemas de salud antes de que se conviertan en algo más serio, sino que también fortalecen la relación con tu médico, lo que facilita abordar inquietudes y personalizar tu plan de atención. Además, un examen físico anual generalmente está cubierto por la mayoría de los planes de salud, ya que se considera atención preventiva.

### *Considera estas razones adicionales para programar una cita de chequeo anual con tu médico:*

- 1. Establecer una línea base de salud:** Los chequeos anuales pueden crear una referencia de tu estado de salud, permitiendo a tu médico detectar cualquier preocupación inusual o anormal antes de que se agrave.
- 2. Mantenerse al día con las vacunas:** Durante tu visita anual, tu médico puede recomendarte varias vacunas necesarias para ayudarte a ti y a tus seres queridos a mantenerse saludables.
- 3. Detectar enfermedades a tiempo:** La atención preventiva (por ejemplo, citas y exámenes regulares) puede ayudarte a descubrir enfermedades antes de que causen problemas graves.
- 4. Manejar enfermedades crónicas:** Las citas médicas anuales son esenciales para controlar enfermedades o condiciones médicas existentes.
- 5. Mejorar tu relación con el médico:** Si visitas a tu médico cada año, es más probable que te sientas cómodo con él y confíes en sus consejos.

Programar tu chequeo anual es una forma significativa de invertir en tu salud a largo plazo. Te brinda la oportunidad de conectar con tu médico, establecer metas personales de bienestar y tomar el control de tu camino hacia una vida saludable. Al adelantarte a posibles problemas mediante la atención preventiva, estás tomando una decisión inteligente y proactiva para tu bienestar. En HealthCheck360, estamos aquí para apoyarte en ese camino con herramientas, recursos y orientación personalizada para ayudarte a mantenerte en el camino correcto y aprovechar al máximo tu atención preventiva.



## Protege tu piel en cada estación del año

Pasar tiempo al aire libre puede ser muy beneficioso para la salud y el bienestar, pero es fundamental proteger la piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. La protección solar no es solo para el verano: los rayos UV pueden dañar la piel incluso en días frescos o nublados, por lo que es esencial cuidarse durante todo el año. Una de las formas más eficaces de hacerlo es comprendiendo y utilizando el índice UV, un pronóstico diario que mide la intensidad de la radiación ultravioleta solar.

Los niños, los adultos mayores y las personas con piel clara o ciertas afecciones médicas pueden ser especialmente vulnerables a los altos niveles de rayos UV. A continuación, le indicamos cómo usar el índice UV de manera proactiva:

- **Revisa el índice por la mañana.** Muchas aplicaciones y sitios web meteorológicos muestran el índice UV junto con el pronóstico diario.
- **Ajusta tu horario cuando sea posible.** Si el índice UV es alto (6 o más), planifique actividades al aire libre para temprano en la mañana o al final de la tarde, cuando los rayos del sol son menos intensos.
- **Tome precauciones adicionales cuando el índice aumente.** En días con una calificación muy alta o extrema, minimice la exposición directa y prepárese en consecuencia con una fuerte protección solar.
- **Esté atento a los amplificadores ambientales.** La nieve, la arena, el agua e incluso el pavimento pueden reflejar los rayos UV y aumentar su exposición.

Verificar el índice UV como parte de su rutina diaria puede ayudarlo a reducir el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel mientras disfruta del tiempo al aire libre. Comuníquese con su médico para obtener más información.



# Panecillos de avena con manzana

Rinde: 6 porciones

Fuente: MyPlate

## Ingredientes

- ½ taza de leche, descremada
- ½ taza de compota (puré) manzana
- ½ taza de harina blanco
- ½ taza de avena de cocción rápida (cruda)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana (ácida, descorazonada y picada)

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque 6 cápsulas de papel para panecillos en el molde de hornear.
3. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota (puré) de manzana. Bata hasta mezclar.
4. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta humedecer (no mezcle de más).
5. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.
6. Con una cuchara, vierta la mezcla en las cápsulas de papel.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
8. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Guarde los panecillos que no se consuman en un recipiente hermético.

## Información nutricional (por porción)

Calorías totales 218  
Grasa total 1g  
Proteína 3g  
Sodio 132mg  
Carbohidratos 52g  
Fibra dietética 2g  
Grasa saturada 0g  
Azúcar total 38g

