

# Viva Bien, Trabaje Bien

ABRIL 2026



## Alergias estacionales a los mordedores de raíz

Las alergias primaverales son una molestia anual para muchas personas. A medida que las plantas empiezan a florecer y la gente empieza a cortar el césped con más frecuencia, las personas con alergias en todo el país empiezan a sollozar y estornudar. Si esto te suena, puede que tengas alergias estacionales, síntomas que aparecen en épocas específicas del año, normalmente cuando se liberan alérgenos en el aire. El desencadenante más común de alergias primaverales es el polen de los árboles, que alcanza su pico de marzo a mayo. Además, el crecimiento de moho prolifera tanto en interiores como en exteriores, haciendo casi imposible escapar de los desencadenantes de alergias.

Según la Asthma and Allergy Foundation of America, 1 de cada 4 adultos experimenta alergias estacionales al polen de árboles, hierbas y malas hierbas.

Al igual que otros tipos de alergias, las alergias estacionales se desarrollan cuando el sistema inmunitario de tu cuerpo detecta y luego reacciona de forma exagerada a una sustancia extraña que considera dañina. Para algunos, los síntomas de la alergia pueden consistir en estornudar un par de veces al año. Pero en otros, las alergias estacionales pueden causar congestión, mocos, picor o congestión nasal, ojos llorosos, dolores de cabeza y más durante semanas o meses. Para reducir tus alergias, considera las siguientes estrategias:

- Lava la ropa de cama cada semana con agua caliente para ayudar a controlar el polen.
- Dúchate después de pasar tiempo al aire libre, ya que el polen puede adherirse al cabello, la piel y la ropa.
- Limita el número de alfombras para reducir el polvo y el moho. Además, opta por alfombras lavables.
- Limpia los suelos a menudo con una aspiradora que tenga filtro HEPA.
- Cambia el aire acondicionado y la calefacción de los filtros HEPA con frecuencia.

El tratamiento para la mayoría de las alergias está disponible tanto sin receta como con receta. Si tus síntomas de alergia son graves o crónicos, puede que necesites una serie de vacunas. Contacta con tu médico o pide una derivación a un alergólogo para determinar qué opción de tratamiento estacional es la mejor para ti.



## El impacto del estrés crónico

El estrés se define como un “estado de preocupación o tensión mental” que a menudo se produce por una situación difícil. Es una reacción natural ante amenazas percibidas. El estrés puede ser algo bueno en pequeñas dosis; Es la forma en que el cuerpo afronta demandas y desafíos repentinos.

Las respuestas al estrés pueden mejorar tu concentración, aumentar la energía y promover respuestas rápidas. Sin embargo, el estrés crónico frecuente y a largo plazo puede afectar negativamente a tu salud.

Los desencadenantes del estrés son profundamente personales, y cada persona experimenta esta sensación de forma diferente. Aunque el estrés es una parte normal de la vida que va y viene a medida que navegas por diversas circunstancias (por ejemplo, conseguir un nuevo trabajo o presentar un proyecto), el estrés crónico es diferente. Se caracteriza por sentimientos prolongados y constantes de presión y ansiedad. El estrés crónico puede contribuir a sentimientos de ansiedad y depresión, problemas de hipertensión, un sistema inmunitario debilitado, alteraciones del sueño y problemas digestivos. Si no se controla, puede tener un impacto duradero en tu bienestar físico y mental.

Si experimentas síntomas de estrés crónico, contacta con tu proveedor sanitario o con un programa de asistencia al empleado para recibir orientación y apoyo.



## Reducir el consumo de azúcares añadidos

El azúcar está entretrejido en la dieta moderna, a menudo de formas que no son evidentes. Mientras que los azúcares naturales pueden formar parte de un patrón alimenticio equilibrado, los azúcares añadidos son otra historia. Las Directrices Dietéticas para Estadounidenses (DGA) 2025–2030 reflejan cada vez más investigaciones que demuestran que reducir los azúcares añadidos puede mejorar la salud metabólica y disminuir el riesgo de enfermedades a largo plazo.

*La DGA recomienda limitar los azúcares añadidos tanto como sea posible y aconseja que una sola comida no contenga más de 10 gramos de azúcar añadido.*

Reducir el consumo no tiene por qué hacerse de la noche a la mañana. Pequeños cambios constantes pueden marcar una diferencia significativa, así que empieza con estas estrategias:

- Replantea tus bebidas cambiando las bebidas azucaradas por agua, agua con gas, té sin azúcar y café servidos solo o con un edulcorante mínimo.
- Elige fruta entera y fresca en lugar de zumo.
- Prepara las comidas alrededor de alimentos integrales, incluyendo verduras, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables y frutas integrales.
- Reduce la dulzura poco a poco para facilitar la adaptación sin sentirte privada.
- Lee detenidamente las etiquetas nutricionales, comprobando tanto los azúcares totales como los añadidos.

Reducir el azúcar añadido no consiste en eliminar todos los alimentos dulces ni en buscar la perfección, sino en la conciencia y el equilibrio. Los premios ocasionales pueden encajar en un patrón alimenticio saludable, pero los hábitos diarios son lo que más importa. Planificar las comidas, hacer la compra con cuidado y prestar atención a las etiquetas pueden ayudarte a mantenerte dentro de los límites recomendados. Con el tiempo, reducir los azúcares añadidos puede mejorar los niveles de energía, el control del peso y la salud general.

# Taquitos de aguacate y frijol

Rinde: 5 porciones

Fuente: MyPlate

## Ingredientes

- 1 aguacate maduro y fresco (*partido a la mitad, deshuesado y machacado*)
- ½ taza de alubias negras enlatadas bajas en sodio (*enjuagadas*)
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 10 tortillas de maíz (*6 pulgadas*)
- 1 taza de tomates cherry arcoíris (*picados*)
- ½ taza de pimientos rojos o amarillos (*con semillas y picados en dados*)
- 1 cucharada de jalapeño fresco (*con semillas y picadas*)
- 1 cucharada de cebolla (*picada*)
- 1 cucharada de zumo fresco de lima
- 2 cucharadas de hojas frescas de cilantro (*picadas*)
- ½ taza de yogur griego natural desnatado

## Información nutricional

(por porción)

Calorías totales 181

Grasa total 6g

Proteína 7g

Sodio 300mg

Carbohidratos 27g

Fibra dietética 7g

Grasa saturada 1g

Azúcar total 13g

## Preparación

1. Machaca el aguacate y las judías negras; añade comino, ajo en polvo y sal.
2. Reparte unas 2 cucharadas en cada tortilla, enrolla y forma 10 taquitos.
3. Cocina en la freidora de aire a 400 °F, 5 minutos por lado (ajusta según tu freidora).
4. Mezcla los tomates cherry, pimientos, jalapeño, cebolla, cilantro y zumo de lima para el pico de gallo.
5. Sirve los taquitos dorados con pico de gallo y yogur griego.

