

Viva Bien, Trabaje Bien

MARZO 2026



Crea hábitos saludables con “apilamiento de bienestar”

Crear hábitos saludables no tiene por qué significar cambiar completamente tu estilo de vida. De hecho, los cambios pequeños y significativos suelen ser los más sostenibles. Esa es la idea detrás del apilamiento de bienestar, un método que te ayuda a crear mejores rutinas al combinar nuevos hábitos con comportamientos que ya tienes a diario.

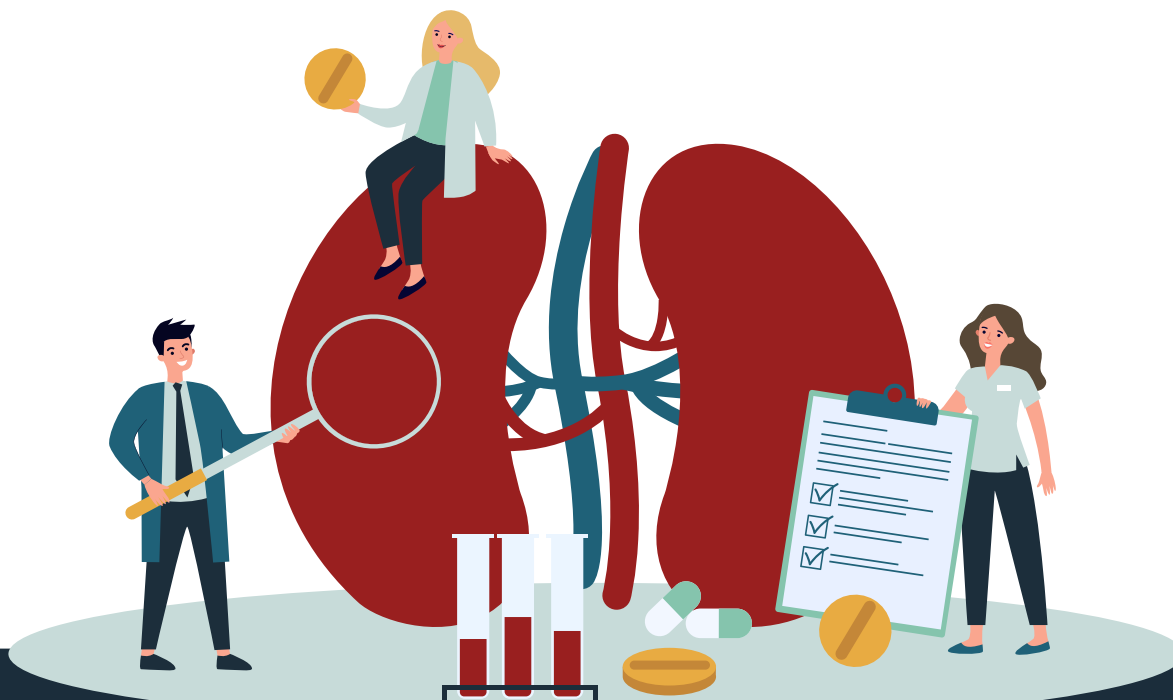
El apilamiento de bienestar funciona porque tu cerebro prospera con patrones predecibles. Los hábitos existentes, como cepillarse los dientes o prepararse el café de la mañana, actúan como “ancla”. Cuando asocias un pequeño hábito de bienestar a uno de estos anclajes, tu cerebro empieza a conectar ambos comportamientos. Con el tiempo, el nuevo hábito requiere menos esfuerzo porque se convierte en parte de una rutina establecida. Esto

reduce la carga mental de tener que recordar estar sano y hace que la constancia se sienta natural en lugar de forzada.

Empezar con el apilamiento de bienestar es sencillo. Primero, identifica tus hábitos de ancla diarios: las cosas que haces sin pensar. Estos pueden incluir despertarse, sentarse en tu escritorio, comer o relajarse por la noche. A continuación, elige un pequeño hábito de bienestar que se ajuste a tus objetivos, como beber un vaso de agua, estirarte un minuto, dar un breve paseo o practicar unas cuantas respiraciones profundas. Adjunta el nuevo hábito al existente usando una estructura transparente. Luego, mantén el nuevo comportamiento pequeño, sencillo y repetible para que se mantenga. Aquí tienes algunos ejemplos de acumulaciones de hábitos:

- Cuando me despierto, bebo un vaso entero de agua.
- Mientras preparo el café, hago un minuto de estiramientos ligeros.
- Cuando me siento en mi escritorio, respiro hondo cinco veces.
- Después de comer, daré un paseo de cinco minutos.
- Antes de cepillarme los dientes por la noche, escribiré una cosa por la que estoy agradecido.
- Después de apagar la tele, prepararé agua o algo para picar mañana.

Al conectar pequeños hábitos de bienestar con momentos ya integrados en tu día, puedes crear cambios sostenibles. Contacta con un profesional sanitario para obtener más orientación.



Comprendiendo la salud renal

Marzo es el Mes Nacional del Riñón, lo que lo convierte en un momento ideal para tomar el control de tu salud reduciendo tus posibilidades de desarrollar enfermedad renal. Los riñones filtran la sangre para eliminar los residuos y el exceso de agua, creando orina. También producen hormonas vitales que ayudan a crear glóbulos rojos, promueven la salud ósea y regulan la presión arterial.

La Fundación Nacional del Riñón informa que 1 de cada 3 adultos está en riesgo de padecer enfermedad renal.

La enfermedad renal es la novena causa principal de muerte en Estados Unidos. Hoy en día, el 14% de los adultos sufre enfermedad renal, y el 90% no lo sabe. La mayoría no tendrá síntomas a menos que sus riñones fallen. Existen algunos signos físicos de enfermedad renal, pero la mayoría de la gente los atribuye a otras condiciones. Estos son los factores de riesgo para la enfermedad renal:

- Diabetes
- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Enfermedades cardíacas
- Hipertensión
- Exceso de peso
- Fumar

Cuidar de tus riñones es esencial porque trabajan continuamente para mantener tu cuerpo sano. Las pruebas regulares pueden ayudar a detectar signos tempranos de problemas renales, mientras que limitar los analgésicos de venta libre reduce el riesgo de daño renal. Los hábitos saludables, como el ejercicio diario, la proteína vegetal y la hidratación, apoyan la función renal y pueden ayudar a proteger tus riñones a largo plazo. Contacta con tu médico para obtener más información sobre la salud renal y los signos de advertencia de enfermedad renal.



U.S. News & World Report revela las principales tendencias de salud de 2026

Este año, U.S. News & World Report (U.S. News) sustituyó su histórica clasificación anual de Mejores Dietas por un informe de Tendencias de Salud y Nutrición. Los resultados reflejan los resultados de una encuesta de un panel de 58 expertos, entre los que se incluyen médicos, dietistas e investigadores en salud. Se preguntó a los expertos qué tendencias emergentes de salud tendrían mayor impacto en 2026. Aquí están sus principales predicciones:

- Uso ampliado de fármacos tipo glucagón péptido-1 (GLP-1)—Aproximadamente 1 de cada 5 adultos ha utilizado medicamentos GLP-1, y las tasas de consumo están aumentando a medida que los costes disminuyen y se hacen disponibles versiones en pastilla de estos fármacos que antes eran inyectables. La popularidad de GLP-1 crecerá a medida que su uso se amplíe más allá de la obesidad y la diabetes tipo 2, abordando otras condiciones.
- Integración de inteligencia artificial (IA) y tecnología portátil—La tecnología portátil puede revelar información sencilla sobre la salud y proporcionar información en tiempo real y recomendaciones personalizadas cuando se combina con IA. Muchas personas optan por relojes inteligentes y anillos inteligentes que registran métricas, como la actividad física, el sueño y la alimentación.
- Mayor uso de “alimentos como medicina”—Aunque este concepto no es necesariamente nuevo, reconoce que los alimentos consumidos afectan directamente a la salud. Los expertos predicen un regreso a lo básico de alimentos enteros y nutritivos este año.

Aunque antes los alimentos de origen vegetal, las fuentes sostenibles y las alternativas a la carne solían dominar el ranking de dietas de U.S. News, esas tendencias quedaron al final de este nuevo informe de salud. La realidad actual es que cada vez más personas se centran en formas de incorporar productos animales que consideran sostenibles y éticos.

Consulta a tu médico para obtener más información sobre estas tendencias de salud o para recibir orientación sobre cómo establecer tus propios objetivos de salud para el año.

Salmón al horno con hierbas y limón

Rinde: 4 porciones

Fuente: MyPlate

Ingredientes

- 16 oz. de salmón (o cualquier pescado blanco)
- ¼ de cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- ⅛ de cucharadita de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 ½ cucharada de margarina (derretida)

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales 229

Grasa total 15g

Proteína 21g

Sodio 95mg

Carbohidratos 1g

Fibra dietética 0g

Grasa saturada 3g

Azúcar total 0g

Preparación

1. Si usas pescado congelado, déjalo en la nevera siguiendo las instrucciones del envase.
2. Precalienta el horno a 350 °F.
3. Separa (o corta) el pescado en cuatro trozos. Coloca el pescado en un molde de horno de 13x9 pulgadas.
4. Combina el pimentón, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta negra, orégano y tomillo en un bol pequeño.
5. Espolvorea la mezcla de hierbas y el zumo de limón de forma uniforme sobre el pescado. Luego, rocía la margarina derretida por encima.
6. Hornea hasta que el pescado se desparta fácilmente con un tenedor, unos 20 a 25 minutos.

