

Viva Bien, Trabaje Bien

MAYO DE 2026



Derribando el estigma en la salud mental

Mayo es el Mes de la Salud Mental, una celebración nacional dedicada a dar visibilidad a las condiciones de salud mental y fomentar la comprensión y el apoyo para quienes las experimentan. Según la Alianza Nacional contra la Enfermedad Mental (NAMI), más de 1 de cada 5 adultos experimenta enfermedad mental cada año. A pesar de la prevalencia de enfermedades y el creciente reconocimiento de la salud mental como un componente crítico del bienestar general, el estigma sigue siendo una barrera importante para recibir tratamiento y apoyo. El miedo al juicio y a la discriminación a menudo impide que las personas busquen ayuda.

NAMI informa que aproximadamente la mitad (52%) de los adultos con una enfermedad mental no reciben tratamiento.

Es imprescindible concienciar y educar a otros sobre la salud mental para combatir el estigma y crear una sociedad más compasiva y de apoyo. El estigma crece en el silencio, así que aquí van algunos consejos para ayudar a romperlo:

- **Infórmate a ti mismo y a los demás.** Comprender la complejidad de las enfermedades mentales, incluidos los trastornos por consumo de sustancias, puede ayudar a disipar conceptos erróneos. Tómate el tiempo para informarte sobre las condiciones, síntomas y tratamientos de salud mental.
- **Habla abiertamente.** Rompe el silencio en torno a la salud mental iniciando conversaciones abiertas y honestas con amigos, familiares y compañeros. Compartir experiencias personales o escuchar sin juzgar puede ayudar a crear un espacio seguro para los demás.
- **Elige bien las palabras.** Evita palabras estigmatizantes y utiliza un lenguaje centrado en la persona, enfatizando al individuo en lugar de su condición.
- **Fomentar el trato igualitario de las condiciones de salud física y mental.** La enfermedad mental es una condición médica, así que debe tratarse como cualquier otra condición médica.
- **Habla más alto.** Si sospechas que alguien está pasando por un momento, envíale mensajes de apoyo o ayúdalo a iniciar el camino hacia el tratamiento.

Tomando medidas proactivas para reducir el estigma en la salud mental y derribar barreras, puedes ayudar a crear un entorno inclusivo y de apoyo donde todos se sientan empoderados para buscar ayuda.



EWG publica la lista Dirty Dozen 2026

Cada año, el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) publica la Docena Sucia, clasificando los niveles de residuos de pesticidas en función de muestras de productos recogidas por agencias federales. Casi el 100% de todos los productos frescos convencionales muestreados este año dieron positivo en pesticidas potencialmente dañinos, siendo los productos Dirty Dozen el 96% de esas muestras.

Aquí tienes la lista de Dirty Dozen 2026:

1. Espinacas
2. Col rizada, col rizada y hojas de mostaza
3. Fresas
4. Uvas
5. Nectarinas
6. Melocotones
7. Cerezas
8. Manzanas
9. Moras
10. Peras
11. Patatas
12. Arándanos

El EWG también publica la lista Clean Fifteen. Las piñas, el maíz dulce y los aguacates siguen encabezando la lista. Casi el 60% de los productos de Clean Fifteen no presentaban residuos detectables de pesticidas.

Sean ecológicos o no, toda la fruta y verdura fresca correctamente manejada se considera segura para su consumo. El EWG subraya que los beneficios de una dieta rica en frutas y verduras superan el riesgo de exposición a pesticidas. Haz todo lo posible por obtener tu dosis diaria de productos saludables sin perder la vida y ser un comprador informado. Si aún no te sientes cómodo con los pesticidas después de fregar tus productos, las versiones congeladas o enlatadas pueden ser una gran alternativa. Al final, todo depende de lo que mejor se adapte a tu hogar y presupuesto.



Limpia tu rutina de primavera

La primavera no es solo para limpiar tu armario. También es un gran momento para refrescar la mente y el cuerpo. Es importante revisarte a ti mismo regularmente; Una actualización rutinaria puede ayudarte a evitar enfermedades, reducir el estrés y sentirte en control. Considera las siguientes formas de renovar tu rutina diaria esta primavera:

- **Evalúa tu rutina actual.** El primer paso para hacer una limpieza de primavera en tu rutina es hacer balance de tus hábitos y actividades actuales. ¿Hay tareas o compromisos que ya no te sirven? ¿Hay áreas en las que te sientes abrumado o estresado?
- **Desordena tu casa.** No hay ropa, equipo ni otras pertenencias prohibidas, así que deshazte de los objetos que ya no usas.
- **Crea espacio para el autocuidado.** Prioriza las actividades de autocuidado o dedica unos minutos cada día a relajarte y recargar energías.
- **Reinicia tus recetas con productos de temporada.** Los productos de primavera incluyen verduras como espárragos, alcachofas, rábanos, ruibarbo y guisantes, así como frutas como fresas. Los productos de temporada se recogen en el punto máximo de frescura y valor nutricional, y están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales que refuerzan el sistema inmunitario.
- **Establece hábitos saludables.** Por ejemplo, podrías comprometerte con un horario de sueño regular o incorporar más movimiento a tu día.



Empieza hoy mismo con una limpieza de primavera para crear una que apoye tu salud mental y te permita prosperar en primavera y más allá.

Panqueques Integrales de Fresa

Rinde: 7 porciones

Fuente: MyPlate

Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina integral de trigo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos
- 6 oz (170 g) de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¾ taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 ¾ tazas de fresas frescas, en rebanadas
- 6 oz (170 g) de yogur de fresa bajo en grasa

Información nutricional

(por porción)

Calorías: 260

Grasa total: 9 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 93 mg

Sodio: 390 mg

Carbohidratos: 36 g

Fibra dietética: 4 g

Azúcares totales: 16 g

Azúcares añadidos incluidos: 10 g

Proteína: 9 g

Preparación

1. Caliente una plancha a 375 °F o un sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Si es necesario, engráselo ligeramente con aceite de canola o rocíelo con aceite en aerosol antes de calentar.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal; reserve.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite con un batidor manual hasta que la mezcla esté bien integrada.
4. Vierta toda la mezcla de huevo sobre los ingredientes secos y revuelva solo hasta que estén humedecidos.
5. Para cada panqueque, vierta un poco menos de ¼ de taza de la mezcla sobre la plancha caliente, utilizando una taza medidora o jarra.
6. Cocine los panqueques durante 1 a 2 minutos, o hasta que aparezcan burbujas en la superficie, estén esponjados y los bordes se vean secos. Voltéelos y cocine el otro lado durante 1 a 2 minutos más, hasta que estén dorados.
7. Sirva cada porción (2 panqueques) con ¼ de taza de fresas rebanadas y 1 a 2 cucharadas de yogur de fresa.

