

Viva Bien, Trabaje Bien

OCTUBRE DE 2026



Qué hay que saber sobre la temporada de gripe de este año

En Estados Unidos, la temporada de gripe dura de octubre a mayo, con picos de actividad gripal entre diciembre y marzo. Además, la temporada de gripe en el hemisferio sur suele indicar lo que está por venir en Estados Unidos. La temporada 2026 fue notablemente más suave que el brote récord de 2025, con un número de casos aproximadamente la mitad de alto. Sin embargo, los expertos advierten que un inicio suave no garantiza un final suave, por lo que la vacunación sigue siendo la forma más eficaz de prevenir la gripe, especialmente enfermedades graves y hospitalizaciones.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (CDC) estiman que la gripe causó entre 9,4 y 51 millones de enfermedades anualmente entre 2010 y 2025.

Cómo mantenerse sano

La gripe puede causar complicaciones graves en personas de cualquier edad, pero los niños y las personas mayores son especialmente vulnerables.

Para ayudar a mantener tu hogar sano esta temporada de gripe, considera estos consejos:

- Vacunarse contra la gripe. Vacunarse contra la gripe es tu mejor oportunidad para prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que cualquier persona de 6 meses o más se ponga la vacuna contra la gripe cada año.
- Evita el contacto cercano con personas enfermas y mantente alejado de los demás cuando te encuentres mal. Como los síntomas de gripe, resfriado y COVID-19 son similares, los médicos dicen que lo mejor es hacerse pruebas para saber qué tienes.
- Lávate las manos con frecuencia usando jabón y agua tibia para protegerte de los gérmenes. Si no hay jabón ni agua disponibles, usa un gel desinfectante a base de alcohol.
- Cúbrete la boca y la nariz. Tose o estornuda en un pañuelo o en el codo, y deshazte de los pañuelos inmediatamente.
- Duerme de siete a nueve horas de calidad cada noche para reforzar tu sistema inmunológico.
- Haz ejercicio regularmente para fortalecer tu cuerpo y hacerlo más resistente frente a infecciones, incluida la gripe.
- Mantente hidratado y lleva una dieta nutritiva rica en cereales integrales, proteínas magras, frutas, verduras y fibra.

Los expertos recomiendan vacunarse contra la gripe antes de finales de octubre, así que no lo retrases. Contacta con tu médico para saber más sobre las vacunas.

Cómo reacciona tu cuerpo al horario de verano

La mayor parte de Estados Unidos alterna entre el horario estándar y el horario de verano (DST) cada año en un esfuerzo por “salvar” la luz natural. Los relojes se retrasarán una hora el domingo 1 de noviembre, cuando termine el periodo de verano. Aunque puedas estar entusiasmado por ganar otra hora en tu día, incluso un turno de una hora puede desajustar el sistema interno de sincronización del cuerpo durante días o más.



Tu ritmo circadiano, el reloj interno de 24 horas del cuerpo, coordina más que el sueño. Cronometra la liberación de melatonina y cortisol, hormonas que regulan cuándo te sientes somnoliento y cuándo te sientes alerta, y también influye en la digestión, la temperatura corporal y la función inmunitaria. Cuando los relojes se desplazan, ese ciclo interno se desincroniza brevemente con el ciclo externo luz-oscuridad del que depende para reiniciarse. El resultado puede incluir fatiga diurna, tiempo de reacción más lento y disminución de la concentración y el juicio. La aparición temprana de la oscuridad vespertina que viene con el cambio de hora también puede afectar el estado de ánimo, ya que la menor exposición a la luz puede disminuir la actividad serotoninérgica.

Si tu zona sigue el horario de verano, considera estos consejos para adaptarte al cambio de horario:

- Haz ejercicio por la mañana para aumentar tu vigilia y reiniciar tu reloj interno.
- Prioriza la exposición a la luz diurna, especialmente por la mañana, para ayudar a realinear tu ritmo circadiano con el nuevo horario.
- Mantén una rutina de sueño regular y procura dormir entre siete y nueve horas cada noche. Intenta evitar la tentación de dormirte de más, ya que también puede alterar tu ritmo circadiano.
- Elimina las alteraciones del sueño (por ejemplo, la exposición al alcohol, la cafeína y la luz azul) un par de horas antes de acostarte.

Los expertos en salud recomiendan aprovechar la hora extra para dormir. Para facilitar la transición al horario de verano, intenta acostarte 15 a 20 minutos antes en los días previos para ayudar a tu cuerpo a adaptarse. Si tienes alguna duda, habla con tu profesional sanitario.

DetECCIÓN TEMPRANA: Una Guía para la Salud de los Senos

Cuando se trata de la salud de la mujer, el conocimiento es una de las herramientas más valiosas. El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más comunes entre las mujeres. La detección temprana, los hábitos de vida saludables y mantenerse informada pueden marcar una gran diferencia. El cáncer de mama ocurre cuando las células del seno crecen de manera descontrolada y forman un tumor. Gracias a los avances en las pruebas de detección, los tratamientos y la concientización, muchos casos se identifican en etapas tempranas, cuando el tratamiento suele ser más eficaz. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo debe comenzar a realizarse mamografías y con qué frecuencia se recomiendan según su edad, antecedentes familiares y factores de riesgo personales.

Si nota alguno de los siguientes cambios durante un autoexamen, comuníquese con su médico:

- Un bulto o engrosamiento
- Hoyuelos, enrojecimiento o piel escamosa
- Dolor o secreción en el pezón

Algunos cambios en los senos son normales durante la menstruación, el embarazo, la menopausia o mientras se recibe terapia hormonal. Sin embargo, cualquier cambio inusual o inesperado debe ser evaluado por un profesional de la salud.

Su salud merece la inversión. Mantenerse informada y tomar un papel activo en su bienestar puede ayudar a proteger la salud de sus senos y su bienestar general.



Tortitas de calabaza

Rinde: 8 porciones

Source: MyPlate

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de harina integral
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharadita de especias de tarta de calabaza
- ¾ de taza de puré de calabaza (enlatado)
- 1 ¾ tazas de leche (desnatada)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 3 huevos (ligeramente batidos)

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	220
Grasa total	8 g
Proteína	8 g
Sodio	320 mg
Carbohidratos	31 g
Fibra dietética	3 g

Preparación

1. En un bol grande, mezcla las harinas, la levadura en polvo, la sal, el azúcar moreno y las especias de tarta de calabaza usando un batidor de alambre.
2. En otro bol, mezcla la calabaza, la leche, el aceite y los huevos. Mezcla hasta que quede suave.
3. Remueve la mezcla de calabaza con los ingredientes secos, mezclando hasta humedecerse.
4. Coloca la masa en una sartén ligeramente grasada y precalentada.
5. Cocina despacio hasta que salgan burbujas por encima y la parte inferior se dore.
6. Gira las tortitas y cocina hasta que el otro lado esté dorado.
7. Sirve caliente. Enciérrelo con azúcar glas o sirope para tortitas.

