Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

Cómo distinguir la información veraz de la falsa sobre el coronavirus

Incluso antes de la pandemia de COVID-19, las personas se enfrentaban a información errónea sobre vacunas, tratamientos y afecciones de salud en línea. Con esta pandemia en constante evolución, puede resultar difícil mantenerse actualizado y distinguir entre la información veraz y la falsa, en particular, si su principal fuente de noticias son las redes sociales.

Una encuesta de Pew reveló que el 23 % de los estadounidenses informó que comparten noticias falsas ocasionalmente.

Es importante mantenerse actualizado acerca de las orientaciones sobre la COVID-19 para comprender las regulaciones locales. La información errónea continúa explayándose en temas como tratamientos en el hogar, cómo ocurre el contagio, y qué es seguro o no al estar en lugares públicos.

A medida que aumenta el número de contagios por COVID-19 en todo el mundo, es más importante ahora que nunca comprender la información veraz y las pautas correctas para protegerse.

La lucha contra la infodemia

Los funcionarios de salud pública expresan que no solo están combatiendo una pandemia, sino también una "infodemia". Definida como una excesiva cantidad de información —tanto certera como errónea— la infodemia dificulta que las personas encuentren fuentes confiables en línea o en las redes sociales.

Responda las siguientes preguntas para distinguir entre la información veraz de la falsa con respecto al coronavirus:

1. ***¿Quién informa?*** Asegúrese de saber no solo quién le envió el artículo o la imagen, sino también el autor y si forman parte de una publicación reconocida. Cuando se trata de la atención médica, las revistas profesionales de revisión por pares añaden otro nivel de credibilidad a la investigación.
2. ***¿Qué pruebas tienen?*** Considere que la información es más creíble si contiene enlaces adicionales o evidencia en el artículo.
3. ***¿Cuándo se publicó?*** Es fácil compartir información desactualizada, especialmente en las redes sociales. Revise la fecha, ya que la pandemia evoluciona rápidamente día a día.
4. ***¿En qué otro lugar aparece la información?*** Realice una búsqueda rápida en línea para saber si las organizaciones confiables (como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la Organización Mundial de la Salud o los funcionarios de salud pública locales) publican la misma información.
5. ***¿Por qué publican esa información?*** Trate de comprender la financiación del estudio, que puede afectar su credibilidad. Algunas organizaciones pueden tener un motivo o una tendencia.

Si aún no está seguro, pregúntese si cree que la información es creíble. Puede hacer preguntas a la línea directa COVID-19 de HealthCheck360 al (855) -716-2588.

HealthCheck360

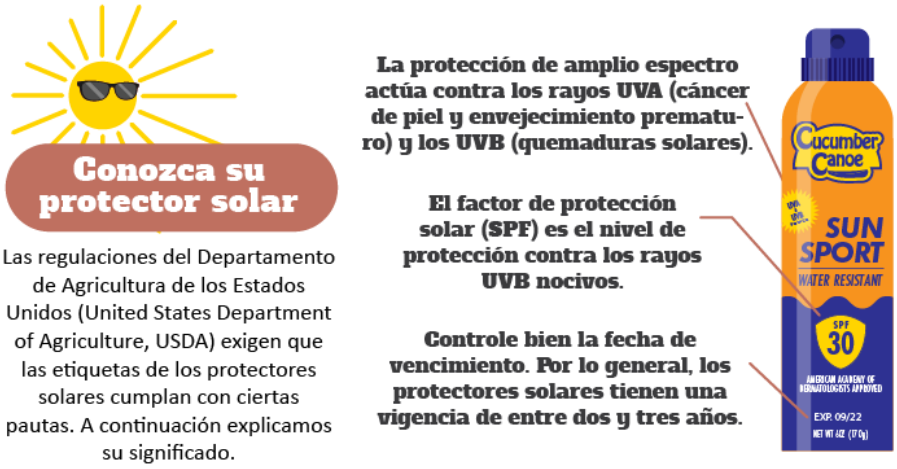
Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2020 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Consejos para protegerse del sol en el verano

A medida que el clima se vuelve más cálido, seguramente querrá disfrutar el aire libre. Pero, ¿sabía que los rayos del sol pueden dañar su piel en tan solo 15 minutos? Evitar la exposición excesiva al sol es básicamente la mejor forma de protegerse del daño solar y el cáncer de piel. Estos son algunos consejos para protegerse:

- Evite exponerse al sol entre las 11.00 a. m. y las 3.00 p. m., cuando los rayos están más fuertes.
- Use prendas de telas hechas de tramas cerradas junto con un sombrero que proteja su cara, cuello y orejas.
- Use gafas de sol para proteger sus ojos.
- Use un protector solar con factor de protección (Sun Protection Factor, SPF) de al menos 30, y aplíquelo en todo el cuerpo y en los labios. Repita la aplicación al menos cada dos horas, y después de nadar o transpirar.

Revise su piel para detectar cualquier tipo de mancha o cambio en el color o la apariencia. Si tiene alguna inquietud, consulte a su médico.



Source: USDA

Usted y los probióticos

Se calcula que 3.9 millones de adultos estadounidenses consumen probióticos o prebióticos. No se puede negar que los probióticos, ya sea en un yogur o en cápsulas, son una tendencia de salud popular, se prevé que las ventas de probióticos, especialmente, superen los $6,000 millones en los Estados Unidos este año.

Los probióticos (también conocidos como bacterias saludables) son microorganismos vivos para producir beneficios en la salud cuando se consumen o aplican al cuerpo. Sin embargo, un informe reciente de la Asociación Americana de Gastroenterología (American Gastroenterological Association) explica que los probióticos no contribuyen mucho a la salud intestinal. Elegir un probiótico eficaz implica una coincidencia entre la cepa del probiótico y la enfermedad que requiere tratamiento. La mayoría de las veces, las etiquetas de los productos de venta libre no le serán útiles al intentar encontrar esa coincidencia.

El mensaje clave del informe es que no todos los probióticos se realizan de la misma manera. Algunas cepas son muy eficaces para tratar enfermedades y no deben pasarse por alto debido a la investigación que agrupa a todos los probióticos. Los probióticos requieren un enfoque personal; por lo tanto, debe consultar a su médico para saber si los probióticos son adecuados para usted.

Ensalada de pasta rotini con frutos rojos y mango

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

1 taza de pasta rotini integral cruda
1 mango maduro
1 taza de frambuesas
1 taza de arándanos
2 tazas de espinaca baby
½ taza de queso feta reducido en grasa

Para la vinagreta:
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de vinagre de frambuesas
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de semillas de amapola
¼ cucharadita de sal

Preparación

1) En un recipiente pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta. Deje reposar.
2) Hierva agua y cocine la pasta rotini según las instrucciones del paquete. Escurra bien la pasta y enjuáguela con agua fría.
3) Mientras se cocina la pasta, corte el mango en trozos, previamente pelado y descarozado.
4) Coloque los ingredientes de la ensalada en un recipiente grande. Rocíe con la vinagreta y mezcle todo suavemente.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	430
Grasas totales	15 g
Proteínas	12 g
Carbohidratos	65 g
Fibra alimentaria	14 g
Grasas saturadas	3 g
Azúcar total	18 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)