

Viva Bien, Trabaje Bien

Octubre de 2020

Proporcionado por HealthCheck360



Cómo combatir la fatiga pandémica

Un fenómeno accidental está en aumento: la fatiga pandémica. Las personas están cansadas de permanecer en casa. Quieren ser las criaturas sociales que son por naturaleza. Las personas quieren retomar su “normalidad”.

Esta fatiga colectiva está haciendo que algunas personas, consciente o inconscientemente, ignoren pautas para enfrentar la pandemia, como el hecho de mantener el distanciamiento social y el uso de mascarillas. Otras pueden estar alcanzando un punto de quiebre de salud mental.



Una tercera parte de los estadounidenses muestran signos de depresión o ansiedad.

Los datos alarmantes de una encuesta de la Oficina del Censo de los EE. UU. revelaron el peso psicológico causado por la pandemia. A los adultos estadounidenses se les hicieron preguntas típicas de evaluación de salud mental. El 24 % mostró síntomas clínicamente significativos de trastorno depresivo mayor y el 30 % mostró síntomas de trastorno de ansiedad generalizada. Esas tasas fueron más altas entre los adultos más jóvenes (de 18 a 29 años), las mujeres y las personas que ganaban menos de \$25,000 al año.

Si siente que está luchando contra la fatiga pandémica y está perdiendo la autodisciplina, siga estos consejos para afrontar la situación:

- **Pruebe un nuevo ejercicio.** Si le ha sido muy difícil mantenerse activo, experimente con algo nuevo como caminar, hacer yoga o ciclismo.
- **Pruebe la meditación.** Las actividades mentales pueden ayudar a reducir sus niveles de estrés y mejorar su estado de ánimo.
- **Intente decirlo en voz alta.** A veces solo necesita hablar con alguien sobre cómo se siente, especialmente si está estresado, frustrado o ansioso. Ignorar esos sentimientos fuertes no los hará desaparecer.
- **Pruebe recetas nuevas.** Probablemente ya dominó cocinar pan o pan de banana pandémicos, así que súbale las mangas de la camisa y prepare otra cosa. Este es un buen momento para preparar comidas más saludables y para usar ese tiempo como una actividad diaria divertida para usted y su familia.

Considere cómo se solía relajar antes de la pandemia e intente volver a ese estilo de vida. Si encuentra que cocinar, leer o escuchar música son relajantes, tómese el tiempo para mantener esa parte de su rutina.

Si le preocupa su bienestar mental, comuníquese con su médico.





Magdalenas de calabaza y arándanos

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ¾ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ¾ cucharadita de especias
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- ¾ taza de puré de calabaza
- 2 tazas de arándanos rojos (picados)

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 400 °F.
- 2) Tamice los ingredientes secos juntos.
- 3) En un tazón separado, bata el aceite, los huevos y la calabaza hasta formar una mezcla homogénea.
- 4) Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos. Revuelva hasta formar una masa húmeda.
- 5) Incorpore los arándanos picados.
- 6) Coloque la mezcla en moldes para magdalenas forrados con papel.
- 7) Hornee durante 15 a 30 minutos.

Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	204
Grasas totales	7 g
Proteínas	3 g
Sodio	255 mg
Carbohidratos	32 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	14 g

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

Beneficios de comprar productos frescos de temporada

En los supermercados en la actualidad es normal ver los mismos productos frescos disponibles durante todo el año. Sin embargo, eso no significa que la calidad sea la misma durante todas las temporadas. Comer según la temporada significa que simplemente está aprovechando el programa de cosecha y disfrutando de los productos alimenticios en su punto máximo. Para esta época del año, esto incluye alimentos con colores otoñales fuertes como naranja quemado, borgoña profunda y verde cazador.

Compre productos frescos de temporada y obtenga los siguientes beneficios:

- **Comida más fresca:** Los productos frescos de temporada probablemente se recogieron recientemente y no han estado guardados en un camión ni en un almacén durante semanas.
- **Mejor sabor:** Los productos frescos de temporada conservan su valor nutricional y saben mejor, más dulces y perfectamente maduros. Si el producto es de buen sabor, es probable que coma más de él. Esa es una ganancia saludable.
- **Menores costos:** Cuando los productos frescos están en temporada, los agricultores cosechan cultivos más grandes. El aumento del suministro puede significar precios más bajos para usted.
- **Reducción de la huella de carbono:** Los productos frescos fuera de temporada generalmente se importan o se necesita más energía para hacerlos crecer debido a la necesidad de invernaderos.

Se llama temporada de cosecha por una razón, así que debe haber muchas opciones de productos frescos disponibles en su mercado local de agricultores o en la tienda de comestibles.

¿Qué está creciendo?

Este mes, considere comprar frutas y verduras en temporada.



Cómo mantenerse físicamente activo

Debido al distanciamiento social y a los cierres de gimnasios, puede ser más difícil estar activo. Las personas están más tiempo en casa y probablemente disfrutando de actividades sedentarias, como sentarse, mirar televisión o pasar tiempo frente a los dispositivos electrónicos.

En lugar de mirar su programa favorito sin parar, considere estos consejos para mantenerse activo:

- **Manténgase en movimiento.** ¡Todo cuenta! No se enfoque en correr o ejercitar en un gimnasio. Hacer las compras de supermercado y la limpieza en casa cuentan como ejercicio.
- **Vaya a su propio ritmo.** Empiece el ejercicio y aumente lentamente mientras aumenta su **resistencia**.
- **Escuche a su cuerpo.** Usted se conoce bien. Si comienza a sentirse mareado o experimenta dolor, deténgase y tome un descanso.