



# Viva Bien, Trabaje Bien

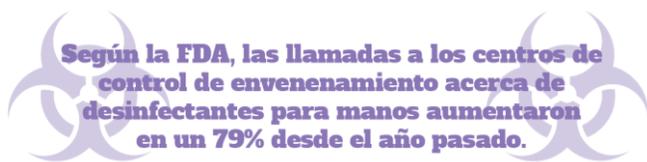
Septiembre de 2020

Proporcionado por HealthCheck360

## Cómo elegir un desinfectante para manos efectivo

La higiene de manos es una respuesta importante a la pandemia de la COVID-19. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan lavarse las manos con agua y jabón. Si no hay agua y jabón, usar un desinfectante para manos puede ayudarlo a evitar enfermarse y esparcir gérmenes.

Los estadounidenses están teniendo dificultades para conseguir desinfectantes para manos; sin embargo, los CDC recomiendan que la gente no haga su propio producto, ya que existe la posibilidad de que no sea eficaz o que provoque quemaduras en la piel.



Es posible que se sienta tentado a comprar cualquier frasco que pueda conseguir, pero no todos los desinfectantes se hacen de la misma forma. Dado que 1500 compañías más ahora están haciendo desinfectantes para manos, es importante saber qué buscar y saber cuándo tener cuidado. La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) ha retirado varios desinfectantes para manos debido a la posible presencia de metanol, que es tóxico cuando se ingiere o absorbe a través de la piel. Y, como las destilerías de alcohol han respondido a la escasez mediante la fabricación de desinfectantes, debe tener cuidado. Ha habido muchos informes de personas que beben el producto, porque huele como una bebida alcohólica y está envasado en botellas de bebidas.

Cuando busque en los estantes de las tiendas o busque en línea, preste atención a las etiquetas de los productos para detectar los siguientes signos de desinfectantes para manos efectivos:

- Lo más importante es usar un desinfectante para manos que contenga, **al menos, 60 % de alcohol**. Si es posible, límpiense las manos primero, ya que los desinfectantes a base de alcohol son más efectivos en las manos que no están visiblemente sucias ni grasosas. Incluso enjuagarse las manos con agua primero ayudará al desinfectante a cumplir su propósito.
- Fíjese en la lista de ingredientes si tiene **alcohol desnaturalizado**, que tiene un sabor espantoso en comparación con las bebidas alcohólicas. El sabor se utiliza para ayudar a evitar la ingesta accidental o intencional. Las llamadas más frecuentes a los centros de control de envenenamiento se relacionan con exposiciones involuntarias en niños de 5 años o más pequeños.
- Del mismo modo, elija **sin fragancia o sin perfume**, porque se pueden usar fragancias para cubrir el olor químico.

Trate de evitar los desinfectantes para manos que afirman ayudar a prevenir la COVID-19, ya que aún no ha sido demostrado.

Cuando haya encontrado un desinfectante para manos que cumpla con esos estándares, aplique una cantidad del tamaño de una moneda de diez centavos sobre las manos limpias y secas, y frótelas hasta que vuelvan a estar secas por completo.

 HealthCheck360



## Ensalada de espinaca con manzanas y pasas

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- 10 oz. de espinaca (lavada)
- 1 o 2 manzanas Granny Smith (picadas)
- ¼ taza de pasas
- ¼ taza de aceite de oil
- ¼ taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### Preparación

- 1) Mezcle la espinaca, las manzanas y las pasas.
- 2) Mezcle los demás aderezos.
- 3) Vierta el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir.

### Información nutricional

(cantidades por porción)

Calorías totales	148
Grasas totales	9 g
Proteínas	2 g
Sodio	29 mg
Carbohidratos	33 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	13 g

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

## Consejos sobre dietas para disminuir el estrés

¿Sabía que los alimentos que ingiere pueden afectar su estrés general? Cuando no se controla, el estrés crónico puede aumentar el riesgo de afecciones como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, depresión y ansiedad. Para empeorar las cosas, cuando está estresado, puede comer mal, lo que puede ocasionar un ciclo perjudicial.

Consuma una dieta rica en magnesio o tome un suplemento si es necesario. Además, aquí hay algunas opciones de alimentos saludables y que ayudan a disminuir el estrés, para tener en cuenta:

- Alimentos ricos en potasio
- Alimentos ricos en vitamina C
- Verduras de hoja verde
- Carbohidratos integrales
- Pescados grasos que incluyen salmón y atún
- Frutos secos como pistachos, nueces y almendras

Si tiene sed, procure beber agua o leche en lugar de bebidas con cafeína. Una taza tibia de té de manzanilla también puede hacerlo sentir hormonalmente bien.

### Comer bien, estresarse menos

Cocine estas opciones de alimentos saludables para mejorar su estado de ánimo y aliviar el estrés:



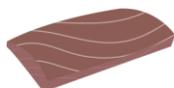
**Arroz integral**



**Aguacates**



**Espinaca**



**Pescados grasos**



**Nueces**



**Bananas**

## Cómo tomar mejores decisiones cuando se siente ansioso

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el 59 % de los estadounidenses informó que el coronavirus afecta seriamente su vida cotidiana. Cuando siente mucha ansiedad, se vuelve difícil tomar decisiones razonables. Eso es preocupante, ya que muchas familias se enfrentan a decisiones fundamentales durante la pandemia: decisiones que involucran la salud, los medios de vida y el empleo.

Si se siente ansioso, considere estas técnicas para tomar decisiones sensatas:

- Realice una actividad tranquila que lo haga sentir bien.
- Recupere energías: aliméntese de manera saludable, duerma lo suficiente y haga ejercicio con frecuencia.
- Determine qué puede (y qué no puede) controlar.

Al final del día, todos toman las mejores decisiones posibles con la información que hay disponible durante la pandemia. No se exija tanto.