

Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

Consejos de seguridad para viajes en verano

A medida que millones de estadounidenses se vacunan contra la COVID-19 y las empresas retoman sus operaciones normales, es probable que las personas estén planeando viajar este verano.

El **67 %** de los estadounidenses planea viajar este verano.

(Fuente: Tripadvisor)



De aquellos que planean viajar, el 74 % lo hará dentro del país y el 13 % fuera del país. Además, se informa que el grupo más emocionado por planificar viajes y volver a salir este verano son los milenials.

Estos son algunos consejos para mantenerse lo más seguro posible este verano si opta por una escapada en vez de pasar las vacaciones en su casa:

- **Vacúnese.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan retrasar los viajes hasta que pueda vacunarse por completo.
- **Quédese en el país.** Si bien Europa continúa aceptando viajeros estadounidenses completamente vacunados, la situación de los viajes globales está en permanente cambio. Algunos países están cerrando sus fronteras nuevamente o aplicando toques de queda y mandatos estrictos.
- **Recorra las rutas.** Viajar en automóvil sigue siendo más seguro que volar ya que implica menos exposición a otras personas.

- **Explore el aire libre.** Las actividades al aire libre son, por lo general, más seguras. Haga actividades al aire libre o visite pueblos pequeños para distanciarse de los demás con facilidad.
- **Consulte las restricciones de viaje.** Sea flexible y continúe consultando las políticas estatales y locales del lugar en el que se encuentra a lo largo de su recorrido y hacia dónde se dirige.
- **Manténgase al día con las precauciones de seguridad contra la COVID-19.** Para cualquier salida, empaque máscaras adicionales y desinfectante para manos. Independientemente de su estado de vacunación, aún debe usar máscara, evitar las multitudes y lavarse las manos con frecuencia cuando viaje.

Si no viaja este verano, aproveche sus vacaciones para volver a conectarse con esos amigos y familiares que ha extrañado.

Consideraciones para viajes de los CDC

Si está completamente vacunado contra la COVID-19 y viaja dentro de los Estados Unidos, los CDC establecen que no es necesario hacerse la prueba o ponerse en cuarentena después del viaje. Si viaja con niños pequeños que aún no son elegibles para la vacunación, [consulte estas recomendaciones de los CDC](#).

Lo más importante a la hora de viajar es mantenerse seguro y saludable. Si no se siente cómodo para viajar este verano, siempre puede comenzar a planificar la escapada de sus sueños para 2022.



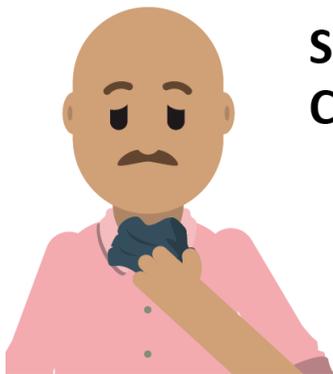
Efectos a largo plazo de la COVID-19

Ha pasado más de un año desde que comenzó la pandemia y aún estamos aprendiendo más sobre los efectos de la COVID-19 en la salud a corto y a largo plazo. Si bien la mayoría de las personas mejoran en pocas semanas, otras experimentan [un período de enfermedad por COVID-19 prolongado](#) —una amplia variedad de síntomas que pueden durar semanas o meses—. De hecho, un nuevo [estudio](#) reveló que casi un cuarto de las personas cuya prueba de COVID-19 resultó positiva buscaron tratamiento médico para nuevas afecciones al menos 30 días después de la infección. Este período de COVID-19 prolongado ha afectado a hombres y mujeres de todas las edades —incluidos niños— e incluso a personas que no se dieron cuenta de que tuvieron COVID-19.

Las afecciones post-COVID-19 fueron más generalizadas entre aquellos pacientes con casos graves por COVID-19, pero también en un porcentaje sustancial de pacientes que no tuvieron síntomas. Según el estudio, los siguientes grupos de personas transitaron un período de COVID-19 prolongado:

- El 50 % de los pacientes que fueron hospitalizados.
- El 27.5 % de los pacientes que tenían síntomas pero que no fueron hospitalizados.
- El 19 % de los pacientes que fueron asintomáticos,

Consulte los síntomas comunes a largo plazo en la siguiente infografía. Si experimenta afecciones poco comunes en función de su historia clínica, comuníquese con su médico.



Síntomas frecuentes de la COVID-19 prolongada

- Cansancio
- Tos
- Dolores corporales
- Pérdida del sentido del gusto o del olfato
- Falta de aire

Qué es mejor: ¿dormir o cafeína?

Un nuevo estudio del Journal of Experimental Psychology evaluó cómo la cafeína y el sueño pueden afectar su día y su efectividad en general para completar tareas. Los expertos revelaron que la cafeína puede ayudarlo a mantenerse despierto si tiene falta de sueño, pero es probable que no mejore su desempeño en las tareas.

La cafeína puede ayudarlo a superar el bajón del mediodía, pero no sustituye una buena noche de sueño. Dormir es necesario para ayudar a reparar el tejido corporal y limpiar la acumulación de placas en el cerebro. Dormir bien es especialmente importante para las personas en entornos de trabajo de alto funcionamiento que trabajan muchas horas, como los profesionales médicos y los conductores de camiones. Además, el café no solo es un mal sustituto del sueño, sino que el consumo excesivo de cafeína (más de 400 mg diarios) también puede alterar el sueño.

Estar despierto no significa necesariamente estar alerta. La falta de sueño afecta su capacidad para completar tareas cognitivas que requieren atención. Una regla simple es que, mientras esté sin dormir, no debe intentar llevar a cabo ninguna tarea que no intentaría (o no debería hacerlo) mientras está bajo los efectos del alcohol.



Salteado de habichuelas y champiñones

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de habichuelas frescas (cortadas en trozos de 1 pulgada)
- 2 zanahorias (cortadas en tiras gruesas)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande (en rodajas)
- 1 libra de champiñones frescos (en rodajas)
- 1 cucharadita de condimento de pimienta y limón
- ½ cucharada de sal con sabor a ajo
- ¼ taza de almendras (tostadas y laminadas)

Preparación

- 1) Coloque las habichuelas y las zanahorias en una pulgada de agua hirviendo. Tape y cocine hasta que esté tierno pero firme. Escorra.
- 2) Agregue aceite a la sartén caliente. Saltee las cebollas y los champiñones hasta que estén casi tiernos. Reduzca el fuego, tape y deje hervir a fuego lento por 3 minutos.
- 3) Agregue las habichuelas, las zanahorias, el condimento de pimienta y limón y la sal con sabor a ajo. Tape y cocine durante 5 minutos a fuego medio.
- 4) Por último, agregue las almendras. Sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	111
Grasas totales	8 g
Proteínas	3 g
Sodio	245 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate