



Viva Bien, Trabaje Bien

Noviembre de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

Es la temporada de resfriados y gripe nuevamente

Con los meses de otoño e invierno llega la temporada de gripe. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), la actividad de la gripe tiene su pico entre diciembre y febrero, así que ahora es el momento de asegurarse de que está preparado. El distanciamiento social y los mandatos respecto al uso de mascarillas evitaron significativamente una “twindemia” (doble epidemia) el año pasado, ya que la temporada de gripe coincidió con la actual pandemia de COVID-19.

Esas medidas de seguridad ayudaron a prevenir la mayoría de los casos de gripe. Sin embargo, a medida que más estados y empresas levantan los mandatos del uso de mascarillas y otras medidas preventivas, el virus de la gripe puede circular mucho más libremente que el año pasado.

Los CDC estiman que entre

12,000 y 61,000
personas

mueren cada año a causa de la gripe.



Cómo prevenir la gripe

La vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad, especialmente este año. Los CDC recomiendan que todos los mayores de 6 meses de edad se pongan la vacuna anual contra la gripe.

Hay más maneras de ayudar a protegerse a usted mismo y a los demás durante esta temporada de gripe. Evite el contacto

cercano con personas que estén enfermas y quédese en casa cuando esté enfermo. Es también fundamental mantener una buena higiene, cubrirse al toser y estornudar, y lavarse las manos.

Cómo vacunarse

Si no está seguro de cómo vacunarse contra la gripe, los CDC comparten las siguientes razones por las que es crucial vacunarse en medio de la pandemia:

- **Reduce el riesgo de enfermarse de gripe:** la vacuna contra la gripe puede reducir el riesgo de tener que ir al médico con gripe en un 40 % a 60 %.
- **Reduce su riesgo de contraer COVID-19 y gripe al mismo tiempo:** combatir las infecciones por gripe y COVID-19 de forma simultánea es mucho peor que combatir solamente una de ellas y puede requerir estancias prolongadas en el hospital.
- **Reduce la presión que soporta el sistema médico:** la gripe y la COVID-19 son enfermedades respiratorias, por lo que dependen del mismo equipo hospitalario de supervivencia.

Dado que la gripe y el coronavirus tienen síntomas similares, es importante que se realice la prueba si se siente enfermo. Si le preocupa mantenerse sano durante esta temporada de gripe, contacte a su médico.

 HealthCheck360



Sopa de papas y brócoli

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de brócoli (cortado en trozos pequeños)
- 1 cebolla pequeña (picada)
- 4 tazas de caldo de pollo o verdura con bajo contenido de sodio
- 1 taza de leche evaporada sin grasa
- 1 taza de puré de papas instantáneo (preparado en agua)
- Sal y pimienta negra al gusto
- ¼ de taza de queso cheddar rallado

Preparación

- 1) Mezcle el brócoli, la cebolla y el caldo en una cacerola grande. Ponga a hervir.
- 2) Baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 3) Agregue leche a la sopa. Incorpore lentamente las papas.
- 4) Cocine, revolviendo constantemente, hasta que haga burbujas y se espese.
- 5) Condimente con sal y pimienta negra. Agregue un poco más de leche o agua si la sopa se pone demasiado espesa.
- 6) Sirva en tazones.
- 7) Espolvoree aproximadamente 1 cucharada de queso sobre cada porción.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	194
Grasas totales	5 g
Proteínas	15 g
Sodio	310 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra alimentaria	3 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	10 g

Fuente: MyPlate

La importancia de dormir bien

Aunque este mes ganamos una hora adicional de sueño con el fin del horario de verano, el ligero cambio podría afectar su ciclo de sueño hasta por una semana. Puede despertarse más temprano, tener problemas para conciliar el sueño o incluso despertarse con frecuencia durante la noche.

Según los CDC, los adultos deben dormir siete horas o más cada noche. Sin embargo, solo 2 de cada 3 adultos estadounidenses duermen lo suficiente. Dormir es esencial para mantener un estilo de vida saludable, productivo y de bajo estrés. Estos son algunos beneficios de dormir bien en la noche:

- **Mayor productividad y rendimiento laboral:** dar a su cuerpo el tiempo suficiente para atravesar todas las etapas del sueño es necesario para la energía, la reparación muscular, la mejora de la memoria y la liberación y regulación de hormonas importantes esenciales para las funciones diarias.
- **Sistema inmunitario reforzado:** el sueño constante fortalece su sistema inmunitario, lo que permite una función inmunitaria eficaz. El sistema inmunitario es fundamental para la salud general, específicamente para la cicatrización de heridas, la defensa contra infecciones y la protección contra enfermedades crónicas.
- **Mejor salud mental:** dormir lo suficiente puede ayudar a aliviar los sentimientos de fatiga que pueden contribuir al estrés, la depresión y la ansiedad. Los síntomas de fatiga pueden ser somnolencia, pérdida de energía y cambios de humor.

Dado que nuestros relojes retroceden una hora, esta es una excelente oportunidad para volver a tener buenos hábitos de sueño. Para obtener más información sobre cómo mejorar sus hábitos de sueño o abordar problemas de sueño, comuníquese con su médico hoy mismo.

3 pasos para dormir mejor



Evite los aparatos electrónicos antes de acostarse.



Deje de consumir cafeína después del mediodía.



Establezca una rutina de sueño constante.

Guía para principiantes sobre la preparación de comidas

La preparación de comidas es el concepto de preparar comidas completas para la semana siguiente. Puede llevar a opciones de comidas más nutritivas, ya que usted decide las comidas con anticipación. Tenga en cuenta los siguientes consejos para agilizar el proceso de preparación de comidas:

- Apéguese a un horario para planificar, comprar comestibles y preparar sus comidas.
- Elija recetas con diferentes métodos de cocción (p. ej., horno o estufa).
- Elija qué comidas preparar primero según sus tiempos de cocción.
- Almacene las comidas adecuadamente en recipientes porcionados. Refrigere las comidas que planea comer en un lapso de tres a cuatro días y congele el resto.

La preparación de las comidas no tiene que ser intimidante. Pruebe estos pasos básicos para reducir el tiempo de cocción y tener más tiempo para otras actividades.