

Viva Bien, Trabaje Bien

Octubre de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

Cómo manejar el estrés financiero generado por la pandemia

Muchos hogares estaban estresados por sus finanzas antes de la pandemia, pero el año pasado ha seguido siendo igual de difícil. Como consecuencia, muchos estadounidenses aún están estresados financieramente, lo que puede afectar negativamente su salud mental. Si está experimentando estrés financiero, sepa que no está solo.

El **60%** de los adultos estadounidenses se sienten ansiosos cuando piensan en sus finanzas personales.

Fuente: Autoridad Reguladora de la Industria Financiera



Según un estudio reciente, el 50 % de los encuestados manifestó sentirse estresado al analizar sus finanzas. Este tipo de estrés ocurre debido a numerosas razones, y no siempre se debe a la falta de dinero o recursos. La ansiedad financiera se produce en todos los niveles de ingresos. Las investigaciones demuestran que el estrés financiero y la ansiedad a menudo están vinculados con bajos niveles de alfabetización financiera, comportamientos financieros problemáticos y una menor seguridad financiera.

La ansiedad financiera y el estrés pueden ser desgastantes. Tenga en cuenta estos consejos del Departamento de Trabajo de los EE. UU.:

- **Aumente sus conocimientos financieros.** Algunas personas están ansiosas porque no se sienten cómodas descifrando la información financiera. Si se siente de esta manera, puede ser útil buscar programas de bienestar financiero que traten temas relacionados con la administración del dinero y las formas de ahorrar.

- **Cree un presupuesto y respételo.** Un presupuesto puede hacer que se sienta más en control de su dinero, mejorando así su salud mental, estrés, ansiedad o frustración. Este recurso también puede ayudarle a acumular sus ahorros con el tiempo y a que se sienta menos estresado por sus finanzas en el futuro.
- **Pase del crédito al efectivo.** Puede ser útil eliminar tarjetas de crédito de su billetera y borrarlas de los sistemas y las aplicaciones de pago electrónico. Si no se siente cómodo usando efectivo durante la pandemia, siga usando su tarjeta de débito y viva dentro de sus posibilidades.
- **Aborde el tema de frente.** El estrés financiero no desaparecerá así como así, y no hacer nada únicamente puede crear más problemas. Es esencial luchar contra el impulso de evitar lidiar con el estrés financiero. A largo plazo, será más perjudicial no tomar el control.

Si le preocupa su situación financiera, comuníquese con un asesor financiero. Además, si siente estrés significativo, hable con un profesional de salud mental para obtener orientación y apoyo adicionales.

 HealthCheck360

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deben comunicarse con un profesional de la salud o con un asesor financiero para obtener el asesoramiento adecuado. © 2021 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.



Conchas rellenas de calabaza y ricota

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

- 12 conchas de pasta gigantes
- 1 ¼ tazas de queso ricota parcialmente descremado
- ¾ de taza de calabaza
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de albahaca
- ¼ de cucharadita de salvia deshidratada
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso parmesano rallado (dividida)
- 1 taza de salsa para espagueti baja en sodio

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350 °F.
- 2) Cocine las conchas de pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y coloque cada conchita en una bandeja para hornear para que se enfríe.
- 3) En un tazón mediano, mezcle la ricota, la calabaza, las especias y todo el queso menos 1 cucharada.
- 4) Unte la salsa para pasta en el fondo de una bandeja para horno. Llene cada concha con 3 cucharadas de la mezcla de calabaza y coloque las conchas juntas sobre la salsa en una sola capa.
- 5) Cubra la bandeja con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos.
- 6) Retire el papel de aluminio, espolvoree con el queso restante y hornee durante 15 minutos.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	103
Grasas totales	4 g
Proteínas	6 g
Sodio	211 mg
Carbohidratos	12 g
Fibra alimentaria	1 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	2 g

Fuente: MyPlate

Mes de la Concientización sobre el Cáncer de Mama

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama se convirtió en el cáncer más frecuente este año, lo que representa el 12 % de todos los nuevos casos de cáncer en todo el mundo. Además, el cáncer de mama es el cáncer diagnosticado con mayor frecuencia entre las mujeres estadounidenses. Sin embargo, algunos hombres también están en riesgo de padecer cáncer de mama.

Los principales factores que influyen en su riesgo de cáncer de mama incluyen ser mujer y envejecer. Los factores de riesgo adicionales que están fuera de su control incluyen mutaciones genéticas, exposición a radioterapia, sus antecedentes reproductivos y sus antecedentes familiares.

Octubre es el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama. Como tal, este es el momento perfecto para volver a familiarizarse con los siguientes signos de advertencia del cáncer de mama:

- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama
- Nuevos bultos en la mama o la axila
- Dolor, engrosamiento o hinchazón en cualquier área de la mama
- Irritación o hoyuelos en la piel de la mama
- Secreción del pezón que no sea leche

Las pruebas de detección no pueden prevenir el cáncer, pero la detección temprana puede hacer que el tratamiento sea más eficaz. Las mujeres de entre 45 y 54 años deben realizarse una mamografía cada año, mientras que las mujeres de 55 años o más pueden cambiar a un examen de detección bienal. Para obtener más información sobre los factores de riesgo del cáncer de mama, hable con su médico o visite breastcancer.org.

Consejos para la prevención del cáncer de mama

Las investigaciones demuestran que hacer estos cambios en el estilo de vida puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer de mama:



Limitar su consumo de alcohol.



Mantener un peso saludable.



Hacer ejercicios de forma regular.

La temporada de gripe de este año

La temporada de influenza generalmente se extiende de octubre a abril, pero se puede contraer la gripe en cualquier momento del año. Estados Unidos experimentó una temporada de gripe ligera el año pasado debido a las medidas preventivas de salud y seguridad que se tomaron para hacer frente a la COVID-19. Expertos en salud advierten que, dado que menos personas desarrollaron inmunidad a las cepas de gripe del año anterior, más personas podrían ser susceptibles a la influenza este año.

Debido a que las variantes emergentes del coronavirus se propagan por los Estados Unidos y la temporada de gripe tradicional aumenta, es crucial vacunarse contra la gripe. Los expertos aseguran que no hay daño al recibir una vacuna contra la gripe además de una vacuna contra la COVID-19. Además de vacunarse contra la gripe, es importante practicar una buena higiene, como lavarse las manos con agua y jabón, cubrirse al toser o estornudar, y no trabajar cuando se está enfermo.