

Viva Bien, Trabaje Bien

Octubre de 2022

Proporcionado por HealthCheck360

Lo que debe saber sobre la temporada de gripe de este año

La temporada de influenza (gripe) va desde octubre hasta mayo en los Estados Unidos y la actividad máxima de la gripe ocurre entre diciembre y marzo. La actividad de la gripe del país ha sido inusual desde que comenzó la pandemia de COVID-19, lo que podría plantear consecuencias para la próxima temporada.

Además, la temporada de gripe en el hemisferio sur puede indicar lo que vendrá en los Estados Unidos. En particular, Australia ha experimentado un aumento inusual en la actividad de la gripe a principios de la temporada. Los expertos en salud ahora advierten que podría suceder lo mismo en los Estados Unidos más adelante este año.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) estiman que la gripe causó entre 9 millones y 41 millones de enfermedades cada año en los Estados Unidos entre 2010 y 2020.

Cómo mantenerse saludable

La gripe puede ocasionar complicaciones graves a personas de cualquier edad, pero los niños y los mayores son especialmente vulnerables. Para ayudar a mantener a su familia sana esta temporada de gripe, considere las siguientes sugerencias:

- Vacúnese contra la gripe. Estar vacunado contra la gripe es su mejor opción para prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que cualquier

persona de 6 meses o más se vacune contra la gripe cada año.

- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas y manténgase lejos de los demás cuando no se sienta bien. Dado que los síntomas de la gripe y de la COVID-19 son similares, los médicos aconsejan que lo mejor es hacerse la prueba para averiguar de qué enfermedad se trata.
- Lávese las manos a menudo con jabón y agua tibia para protegerse de los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Cubra su tos y estornudos para evitar la propagación de gérmenes.
- Logre un sueño de calidad, manténgase activo y beba mucha agua para mantener su sistema inmunitario fuerte.
- Consuma una dieta nutritiva rica en cereales saludables, frutas, verduras y fibra.

Septiembre y octubre son los mejores meses para vacunarse contra la gripe, así que no retrase la vacunación.

Comuníquese con su médico hoy mismo para obtener más información sobre las vacunas.



Calabaza espagueti con tomates, albahaca y parmesano

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 calabaza espagueti (alrededor de 24 onzas, cortada a la mitad, sin semillas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano
- ¼ de cucharadita de orégano deshidratado
- 2 cucharaditas de albahaca seca (o ½ taza de albahaca fresca, picada)
- 1 taza de tomates cherry (en rodajas finas)
- Sal y pimienta a gusto (opcional)

Preparación

- 1) Coloque las dos mitades de calabaza espagueti, con el lado cortado hacia abajo, en una bandeja de vidrio para hornear. Agregue aproximadamente ¼ de taza de agua a la bandeja y cúbrala con un envoltorio plástico.
- 2) Caliente el plato en el microondas a temperatura alta durante 12 minutos o hasta que la calabaza esté cremosa al presionarla. Deje reposar (todavía cubierta) durante tres minutos.
- 3) En un tazón grande, bata el aceite, la albahaca, el orégano y 2 cucharadas de queso parmesano juntos. Incorpore los tomates y condimente la mezcla ligeramente con sal y pimienta a gusto.
- 4) Raspe la calabaza con un tenedor y agregue las hebras a la mezcla de tomate, revolviendo hasta que se combinen.
- 5) Espolvoree la mezcla combinada con el queso parmesano restante y sirva.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	77
Grasas totales	5 g
Proteínas	2 g
Sodio	67 mg
Carbohidratos	7 g
Fibra alimentaria	2 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	3 g

¿Qué hay en su botiquín?

Según una encuesta de Walgreens, el estadounidense promedio abre su botiquín 468 veces al año. Sin embargo, casi 3 de cada 4 personas (74 %) admiten que a menudo olvidan reemplazar sus productos vencidos. Cuando se trata de manejar enfermedades o lesiones en su hogar, es esencial estar preparado con un botiquín bien abastecido y actualizado. De esa manera, podrá responder rápidamente para ayudarse a sí mismo o a los demás cuando ocurran accidentes.

Con el cambio de estación, es un buen momento para comprobar las fechas de vencimiento de los artículos del botiquín y renovarlos cuando sea necesario. También es importante asegurarse de tener a mano cualquier artículo relacionado con el resfriado y la gripe. Consulte la siguiente infografía para obtener una lista de los artículos esenciales del botiquín y acostúmbrese a verificar las fechas de vencimiento cada tres meses para estar siempre preparado.

Artículos esenciales del botiquín



Comience a planificar ahora para pasar la época de las fiestas sin estrés

Aunque la temporada de festividades a menudo trae alegría y unión, también puede traer estrés a muchas personas. Los factores de estrés más importantes durante la época de las fiestas incluyen controlar el presupuesto, manejar múltiples compromisos y encontrar el regalo perfecto. Afortunadamente, al organizarse y planificar lo que puede hacer con anticipación, usted puede ayudar a reducir el estrés de las fiestas. Tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Anote todos los compromisos que ya conoce.** ¿Usted está planificando ser el anfitrión de una cena por las fiestas? ¿La escuela de su hijo ofrece un concierto de temporada? Hacer una lista de sus compromisos le ayudará a planificar su tiempo adecuadamente y le ayudará a evitar tenerlos por duplicado.
- **Cree su presupuesto ahora.** Si está estresado por cómo impactarán sus gastos de las festividades una vez que termine la temporada, usted no está solo. Recuerde que la emoción de un regalo es mucho más importante que el costo. Como tal, asegúrese de establecer un presupuesto realista para los regalos y apéguese a él.
- **Comience a comprar con anticipación.** No tema comprar con anticipación. A veces puede conseguir muy buenos precios en regalos incluso antes de que comience la época de las fiestas. Más aún, puede evitar el no poder conseguir el regalo que quiere porque ya se agotó.

Al tener en cuenta estos consejos, conseguirá pasar una temporada de fiestas sin estrés.