

Viva Bien, Trabaje Bien

Marzo de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida
Provided by HealthCheck360



No permita que las alergias primaverales le afecten

Más de 50 millones de estadounidenses sufren por alergias cada año. En particular, las alergias primaverales son una molestia anual para muchas personas. Cuando las plantas comienzan a florecer y los vecinos podan el césped con mayor frecuencia, las personas alérgicas en todo el país comienzan a moquear y estornudar. Además, crece moho dentro y fuera de las casas, lo que hace casi imposible escapar de los factores que disparan las alergias.

Consejos para aliviar las alergias primaverales

Para reducir sus alergias, asegúrese de seguir los siguientes pasos:

- Lave la ropa de cama todas las semanas con agua caliente para mantener el polen bajo control.
- Lávese el pelo antes de ir a dormir, ya que el polen puede acumularse en el cabello.
- Limite la cantidad de alfombras en los pisos para reducir el polvo y el moho.
- Pase la aspiradora dos veces por semana.

- Use guantes y máscara de pintor económicos al limpiar, pasar la aspiradora o pintar para limitar la exposición de la piel y la inhalación de polvo o sustancias químicas.
- Asegúrese de que las alfombras que tiene en su casa sean lavables.
- Cambie los filtros de aire de la calefacción o el aire acondicionado con frecuencia.

Tratamiento de alergias

Hay tratamiento para la mayoría de las alergias disponible con y sin receta. Hable con su médico para determinar qué método de tratamiento es el apropiado para usted. Si sus síntomas de alergia son graves o crónicos, tal vez requiera una serie de vacunas contra alergias. Hable con su médico o alergólogo para determinar qué opción de tratamiento es la mejor para usted.

Chow Mein de verduras

6 onzas de fideos de arroz
4 cdtas. de aceite
1 cebolla (mediana, finamente picada)
2 dientes de ajo (finamente picados)
1 taza de zanahoria (rallada)
2 cdtas. de consomé de pollo
1 cdtas. de salsa de chile picante
1 taza de brócoli (cortado en pedazos pequeños)
1 taza de apio (picado)
1 taza de pimienta (picado fino)
4 cdtas. de salsa de soya

Preparación

1. Prepare los fideos conforme a las instrucciones del paquete. Drene y ponga a un lado.
2. Saltee la cebolla y el ajo con aceite en una sartén durante 1 minuto a fuego medio/alto.
3. Agregue las zanahorias, el consomé de pollo y la salsa picante. Revuelva.
4. Agregue el brócoli, el apio y el pimienta y siga revolviendo.
5. Reduzca el calor a fuego bajo y agregue los fideos y la salsa de soya. Mezcle bien a fuego lento durante 3 a 5 minutos.
6. Agregue sal y pimienta a gusto.

Rinde: 6 porciones

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	163
Grasas totales	4 g
Proteínas	2 g
Carbohidratos	30 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	399 mg
Azúcares totales	3 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

Su cuerpo quizá necesite un descanso; he aquí por qué

A la hora de hacer ejercicio, hay una diferencia entre esforzarse al límite y excederse. Muchas veces, la diferencia es pequeña, por lo cual es importante saber cuándo su cuerpo necesita un descanso:

1. **Siempre está cansado.** Si está fatigado constantemente, incluso después de dormir lo suficiente, es probable que su cuerpo se esté esforzando demasiado.
2. **Siempre está dolorido.** Un poco de dolor muscular de 24 a 48 horas después de hacer ejercicio no es malo: significa que la sesión de ejercicio fue eficaz. Sin embargo, un dolor extenso o prolongado significa que está ejercitando demasiado el cuerpo.
3. **Se siente rígido.** La repetición de los mismos ejercicios, en particular correr sobre superficies duras, puede ser desastrosa para las articulaciones. Esto es especialmente cierto si no se da tiempo suficiente para recuperarse. Por esta razón, es importante tener un día de descanso.

Para obtener más información, hable con su médico.



Fortalezca su plan de bienestar financiero con estos tres consejos

La práctica del ahorro le ayudará a tener más seguridad financiera. Planifique con anticipación, para que tenga dinero esperándolo cuando se jubile y pueda cubrir los costos inesperados que se presenten. Con la preparación apropiada, no tendrá que preocuparse cuando la vida le presente imprevistos.

1. Aproveche una cuenta de jubilación individual, 401(k) u otro mecanismo de ahorro.
2. Aparte dinero en cuentas que pueda acceder antes de jubilarse.
3. Hable con un profesional financiero.

Fuente: IRS