

Viva Bien, Trabaje Bien

Julio de 2019

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



¿Planea ir a acampar? A continuación, encontrará un resumen de lo que necesita saber

Las temperaturas se elevan, los días se alargan y muchos estadounidenses ven estas condiciones como una excelente oportunidad para emprender la aventura de acampar. Ya sea que usted sea un experto en acampar o recién se inicie en esta actividad, siempre es una buena idea revisar algunos consejos de seguridad para acampar.

No olvide empacar lo esencial

Antes de salir, es importante que recuerde empacar cosas como agua, comida, un kit de primeros auxilios, fósforos, repelente para insectos, ropa adicional y una carpa impermeable.

Piense bien adónde colocar su carpa

Es importante que considere cuidadosamente el lugar donde levantará su campamento. Evite las zonas bajas que puedan inundarse si llueve mucho. Además, si está ventoso, evite colocar su carpa bajo un árbol ya que podrían desprenderse ramas y ponerle en peligro.

Seguridad para fogatas

Si no es cuidadoso, una fogata puede convertirse rápidamente en algo peligroso. Tenga en cuenta los siguientes consejos para no exponerse a peligros:

- De ser posible, rodee la hoguera con rocas y tenga un balde de agua cerca.
- No encienda el fuego cerca de la carpa u otros objetos inflamables.
- No descuide el fuego y asegúrese de que apagarlo por completo antes de acostarse.
- Recolecte leña solamente del suelo y nunca corte árboles.

Priorice la seguridad por encima de la diversión

Para vivir una experiencia divertida y segura, todos los campistas deben seguir una serie de precauciones básicas. La información que se analiza aquí son solo las ideas iniciales de la seguridad para acampar. Para obtener más información sobre cómo hacer un viaje seguro, haga clic [aquí](#).

Ensalada de arándanos y pepino

Vinagreta:

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

Ensalada:

- 1 taza de arándanos frescos
- 1 pepino mediano (cortado en trozos pequeños)
- 4 tazas de rúcula fresca
- ¼ cebolla roja mediana (cortada en rodajas finas)
- ¼ taza de queso feta reducido en grasa en trozos
- 2 cucharas de nueces (picadas en trozos grandes)
- 4 rebanadas de pan integral

Preparación

1. En un recipiente pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta.
2. En un recipiente más grande, mezcle todos los ingredientes de la ensalada, excepto el pan.
3. Cuando esté listo para servir, agregue la vinagreta a la ensalada y mezcle la preparación.
4. Tueste el pan y córtelo en cuatro partes.

Rinde: 4 porciones

Información nutricional (por porción)

| | |
|------------------|--------|
| Calorías totales | 212 |
| Grasas totales | 10 g |
| Proteínas | 7 g |
| Carbohidratos | 24 g |
| Fibra dietética | 4 g |
| Grasas saturadas | 3 g |
| Sodio | 368 mg |
| Azúcares totales | 10 g |

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

El protector solar y usted

Para evitar los efectos dañinos de los rayos ultravioletas del sol, generalmente se recomienda aplicarse protector solar siempre que estemos al aire libre. Además, como el cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos, aplicarse protector solar es de suma importancia.

Gracias a algunos cambios recientes exigidos por la Administración de Drogas y Alimentos, la selección de protectores solares es mucho más sencilla. Según las nuevas reglas, la etiqueta del protector solar solo puede afirmar que reduce el riesgo de cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel si es de amplio espectro y tiene un factor de protección solar (Sun Protection Factor, SPF) de 15 o más.

Los protectores solares que no son de amplio espectro o no tienen un SPF menor a 15 solo pueden afirmar que previenen las quemaduras solares y deben incluir una advertencia que indique que no pueden prevenir el envejecimiento prematuro ni el cáncer de piel. Además, los protectores solares ya no pueden afirmar que son a prueba de agua, sino que son resistentes al agua y las etiquetas deben indicar un límite de tiempo de 40 u 80 minutos antes de que el protector solar pierda su efecto.

Para obtener más información sobre la protección solar, visite el sitio web de la Academia Estadounidense de Dermatología.



¿Sabía usted que...?

El adulto promedio necesita usar **1 onza (28 g) de protector solar** cada vez que se lo aplica para cubrir correctamente su cuerpo.

Esto equivale aproximadamente a la cantidad necesaria para llenar un vaso de licor estándar.



Tecnología integrada a la ropa y su salud en 2019

En los últimos años, la tecnología para hacer actividad física integrada a la ropa ha avanzado y ganado cada vez mayor popularidad. En la actualidad, algunos modelos incluso pueden generar un electrocardiograma que permite detectar ritmos cardíacos irregulares. Con esta popularidad generalizada, es posible que se pregunte si tal tecnología es buena para usted y su salud.

El uso de estos medidores puede beneficiar su salud general. Además, un medidor de actividad física puede ser especialmente útil para controlar el progreso de una nueva rutina de ejercicios o de un programa para perder peso. Pueden contar pasos, controlar la frecuencia cardíaca, sumar calorías e, incluso, medir el sueño. Existen muchas opciones para adaptarse a una amplia variedad de presupuestos y metas de estado físico.

Ya sea que recién comienza a recorrer el camino hacia una vida saludable o está bien encaminado, usar uno de estos ampliamente disponibles medidores de actividad física puede ser beneficioso para usted.