

Consejos de salud y bienestar  
para el trabajo y la vida,  
presentado por HealthCheck360

## ¿Problemas para dormir? Su teléfono podría ser el culpable

Así es, leyó muy bien ese título. De acuerdo con un nuevo [estudio](#), utilizar el teléfono antes de irse a la cama puede afectar su patrón de sueño y evitar que descanse bien durante la noche.

Específicamente, el estudio determinó que aquellas personas que utilizan teléfonos inteligentes o tabletas antes de irse a la cama, se acuestan más tarde y tardan más en conciliar el sueño que las personas que no los utilizan. El estudio también determinó que las personas que utilizaron su teléfono o tableta antes de irse a dormir mostraron niveles más bajos de la hormona que regula el sueño, la melatonina. Por último, el estudio reveló que el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse reduce el período de sueño de movimientos oculares rápidos (Rapid Eye Movement, REM), un componente vital de nuestro patrón de sueño.

Por eso, si tiene problemas para dormir, intente dejar su teléfono o tableta antes de ir a la cama.



## Los rayos de sol no son lo único que encontrará en la piscina

A medida que la temperatura aumenta, muchos estadounidenses usarán la piscina como alivio ante el calor. Si bien el agua puede resultar refrescante, también podría estar contaminada con bacterias que le harán sentirse enfermo. Siga leyendo para obtener información sobre las tres enfermedades más comunes que puede contraer luego de pasar el día en la piscina.

### Criptosporidio (cripto es su forma abreviada)

El cripto, un parásito resistente al cloro, es uno de los culpables más frecuentes de las enfermedades después de un día de piscina, y provoca diarrea, dolor de estómago y náuseas. Lamentablemente, los síntomas pueden persistir hasta dos semanas.

Para evitar enfermarse, no trague agua de la piscina ni se toque el rostro hasta que se haya bañado con agua tibia y jabón.

### Conjuntivitis

Entre los productos químicos y los fluidos corporales de las demás personas, no es de sorprender que pueda contagiarse conjuntivitis después de compartir una piscina o un jacuzzi.

Para evitar contraer esta infección, use gafas bien ajustadas cada vez que nade.

### Erupción por uso de jacuzzi

El agua caliente de los jacuzzis hace que el cloro se descomponga rápidamente, por lo cual este producto químico no es eficaz para matar los gérmenes que provocan infecciones cutáneas con picazón, que pueden generar un sarpullido con ronchas.

Para evitar contraer esta erupción, báñese inmediatamente después de usar el jacuzzi y asegúrese de lavar su traje de baño antes de usarlo otra vez.

## Suculenta ensalada de espinaca con aderezo de vinagreta de mandarina

6 onzas de jugo de mandarina (guardar las mandarinas)

2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de azúcar de caña pura

½ cebolla pequeña (picada)

1 cucharada de mostaza india picante

1 cucharada de mostaza amarilla

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

### Ensalada

½ libra de pechuga de pollo (cocida y picada)

5 onzas de espinacas tiernas

1 zanahoria grande (rallada)

24 uvas negras sin semilla

1 ½ onzas de nueces (picadas en trozos grandes)

Mandarinas guardadas

### Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes del aderezo en una licuadora hasta que la preparación esté homogénea.
2. Dividir la espinaca en cuatro boles. Cubrir cada bol con las zanahorias ralladas, las uvas, las mandarinas, las nueces y la pechuga de pollo.
3. Agitar el aderezo. Rociarlo sobre cada ensalada.

Rinde: 4 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	362
Grasas totales	22 g
Proteínas	16 g
Carbohidratos	27 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	3 g
Sodio	488 mg
Azúcares totales	22 g

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

## ¿Se encuentra al día con su vacunación?

Todos los meses de agosto, la National Public Health Information Coalition patrocina el Mes Nacional de Concientización sobre la Vacunación para promover la importancia de las vacunas en todas las etapas de la vida. Las vacunas protegen a todas las personas, desde bebés hasta ancianos, de enfermedades graves y complicaciones de enfermedades que pueden prevenirse a través de la vacunación.

Estar adecuadamente vacunado no solo le protege a usted, sino a todas las personas a su alrededor, de contagiarse una enfermedad grave como sarampión, polio, hepatitis y meningitis meningocócica.

Siga los enlaces que se proporcionan para saber si usted y sus seres queridos están al día en lo que respecta a vacunas recomendadas para cada etapa de la vida:

- [Bebés y niños \(desde el nacimiento hasta los 6 años\)](#)
- [Preadolescentes y adolescentes \(de 7 a 18 años\)](#)
- [Adultos \(19 años en adelante\)](#)
- [Vacunación durante el embarazo](#)

Para obtener más información sobre vacunación o para aprender más sobre qué vacunas podría necesitar, haga clic [aquí](#) o hable con su médico.

---

---

## Información sobre sus vacunas

Conozca las diferencias entre los tipos de vacunas:

1. **Vacuna de virus vivos atenuados** – estas vacunas utilizan una cepa de virus debilitado para desencadenar una infección asintomática en el cuerpo a fin de generar inmunidad para toda la vida a la enfermedad.
2. **Vacuna inactivada** – estas vacunas utilizan cepas “muertas” de una bacteria o un virus para provocar una respuesta inmunitaria en el cuerpo.
3. **Vacuna conjugada/con subunidad** – estos tipos de vacunas aíslan una proteína o un carbohidrato específicos dentro de un virus o una bacteria para provocar una respuesta inmunitaria en el cuerpo.

