Viva Bien, Trabaje Bien

Abril de 2022

Proporcionado por el equipo de Salud y Bienestar de IKON

Elimine las alergias estacionales

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.

Las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas en los Estados Unidos, según el Colegio Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología.

Para algunas personas, los síntomas de la alergia pueden consistir en estornudos un par de veces al año. Pero para otras, las alergias estacionales pueden causar congestión, secreción, picazón o taponamiento nasal, ojos llorosos, dolores de cabeza y más durante semanas o meses seguidos.

Afortunadamente, las alergias estacionales solo ocurren durante ciertas partes del año, generalmente en la primavera y el verano. También hay formas naturales de controlar los síntomas de alergia, ya que son provocados por alérgenos comunes como el polen de los árboles, el césped, las malezas y el moho.

Cómo aliviar las alergias estacionales

Al igual que otros tipos de alergias, las alergias estacionales se desarrollan cuando el sistema inmunitario del cuerpo detecta y luego reacciona de manera exagerada ante una sustancia extraña que considera perjudicial. Para reducir sus alergias, tenga en cuenta las siguientes estrategias:

- 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 para reducir el polvo y el moho en su casa.
- 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.
- Pase la aspiradora dos veces por semana.
- 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.

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

COLEGIO CPA

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

La dieta mediterránea vuelve a ser la mejor dieta

La dieta mediterránea encabeza la lista de las mejores dietas de U.S. News & World Report por quinto año consecutivo. Los expertos en salud de la publicación también la votaron como la mejor dieta para una alimentación saludable, la dieta más fácil de seguir, la mejor dieta saludable para el corazón, la mejor dieta a base de plantas y la mejor dieta para la diabetes. La dieta mediterránea es un patrón de alimentación que emula cómo las personas de la región mediterránea han comido tradicionalmente, centrándose en alimentos como los granos integrales y las grasas saludables para el corazón.

La dieta mediterránea puede ayudar a estimular la función cerebral, promover la salud cardíaca y regular los niveles de azúcar en sangre. Las investigaciones sugieren que este plan de alimentación bien equilibrado también puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad. Si bien no hay reglas concretas para seguir la dieta mediterránea, consulte la infografía a continuación para conocer las pautas de la dieta.

Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico.

Una dieta mediterránea equilibrada

La dieta mediterránea tiene que ver con la diversidad, y algunos alimentos se deben consumir más que otros. Estos son los alimentos que se recomienda consumir a diario, en forma semanal o mensual:

Consuma con frecuencia:

- Frutas
- Verduras
- Legumbres
- Frutos secos y semillas
- Granos integrales
- Grasas saludables para el corazón

Consuma con menos frecuencia:

- Pescados y mariscos
- Carne de ave
- Lácteos

Consuma con poca frecuencia:

- Carne roja
- Carne procesada
- Dulces

Caminar para vivir más tiempo

Un nuevo estudio reveló que si la mayoría de las personas, en particular los adultos mayores de 40 años, estuvieran activos solo 10 minutos más al día, podría salvar más de 110,000 vidas estadounidenses cada año. Los investigadores no observaron diferencias en los beneficios en función de la raza o el sexo. No es de extrañar que el estudio señalara además que un aumento de 20 o 30 minutos podría suponer salvar aún más vidas.

Las proyecciones del estudio se basan en 10 minutos adicionales de actividad física moderada a intensa. Estas actividades incluyen andar en bicicleta, caminar a paso ligero, bailar, hacer trabajos pesados de jardinería o jardinería, entrenamiento con pesas y practicar yoga.

Los expertos en salud recomiendan caminar al aire libre o en una cinta para correr como una de las mejores y más simples maneras de incorporar actividad física a su vida. Cualquier movimiento se puede sumar durante el día, así que encuentre lo que mejor se adapte a su agenda y estilo de vida. Recuerde siempre consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Verduras de primavera salteadas

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva
½ taza de cebolla dulce (en rodajas)
1 diente de ajo (finamente picado)
3 patatas frescas (divididas en cuatro partes)
¾ de taza de zanahorias (en rodajas)
¾ taza de espárragos en trozos
¾ taza de guisantes dulces o judías verdes
½ taza de rábanos (divididos en cuatro partes)
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de eneldo seco

Preparación

1) Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla durante dos minutos, añada el ajo y cocine otro minuto.
2) Incorpore las patatas y las zanahorias. Tape y baje la temperatura. Cocine hasta que esté casi tierno, alrededor de cuatro minutos.
3) Si las verduras comienzan a dorarse, agregue 1 o 2 cdas. de agua.
4) Agregue los espárragos, los guisantes, los rábanos, la sal, la pimienta negra y el eneldo. Cocine y revuelva con frecuencia hasta que esté tierno durante unos cuatro minutos más.
5) Sirva de inmediato.

Información nutricional
(cantidades por porción)

Calorías totales	138
Grasas totales	1 g
Proteínas	4 g
Sodio	177 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra alimentaria	5 g
Grasas saturadas	0 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate