

Viva Bien, Trabaje Bien



FEBRERO 2023



El arte de despertarse renovado

Algunas personas se despiertan listas para afrontar el día, mientras que otras quizás necesiten más tiempo o una taza de café para comenzar el día. Independientemente del grupo en el que se encuentre, hay un arte y una ciencia para despertarse renovado por la mañana. Desafortunadamente, muchos se quedan cortos cuando se trata de dormir lo suficiente.



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. 1 de cada 3 adultos estadounidenses se encuentra privado del sueño.

¿Cuál es el truco para despertarse renovado? En primer lugar, dormir lo suficiente y un sueño de calidad cada noche es un primer paso fundamental. Los expertos en el sueño recomiendan que los adultos duerman al menos entre siete y nueve horas cada noche. Además, tenga en cuenta estos consejos para mejorar la calidad del sueño y aumentar sus posibilidades de despertarse con energía:

- **Mantenga un horario regular para acostarse.** Haga todo lo posible para despertarse y acostarse a la misma hora, independientemente de si es un día de semana o un fin de semana.

- **Establezca una alarma y que sea un tono feliz.** Despierte cuando su primera alarma suene y resista tocar el botón de posponer. Seleccione un tono de alarma en su teléfono celular que sea alegre o animado para iniciar el día con un buen estado de ánimo.
- **Practica la gratitud.** El pensamiento y los estados de ánimo agradecidos pueden ayudarle a dormir mejor y durante más tiempo, así que céntrese en tener una perspectiva positiva. Considere llevar un diario de gratitud para reflexionar sobre las anotaciones diarias de lo que está agradecido. Como alternativa, puede centrarse en pensamientos positivos y en lo que le entusiasma hacer o lograr al día siguiente. Una actitud de gratitud puede ayudar a mantener a raya el pesimismo o los pensamientos de preocupación.
- **Mantenga una buena higiene del sueño.** Los expertos en sueño recomiendan evitar hacer ejercicio o comer alimentos picantes cerca de la hora de acostarse y dormir en una habitación fresca y oscura.

Se tarda más de una noche en ver un cambio en sus hábitos del sueño, así que ponga en práctica estos consejos y pruébelos durante al menos una semana. Hable con su médico si sigue teniendo preocupaciones sobre la calidad de su sueño.



La importancia del examen de ansiedad

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU. (Grupo de Trabajo) ahora recomienda que los adultos menores de 65 años se sometan regularmente a pruebas de ansiedad. Su objetivo es ayudar a los médicos de cabecera a identificar signos tempranos de ansiedad, que pueden pasar desapercibidos durante años. Esta es la primera vez que la agencia ha recomendado exámenes de ansiedad en la atención primaria de adultos sin síntomas.

El grupo de trabajo señaló que la prevalencia en la vida de los trastornos de ansiedad en adultos en los Estados Unidos es del 40.4% para las mujeres y del 26.4% para los hombres. La recomendación se priorizó debido a la influencia de la ansiedad en la salud pública y al creciente enfoque del país en la salud mental en los últimos años. La guía no llega a recomendar los exámenes de ansiedad para personas de 65 años o más, ya que muchos síntomas frecuentes del envejecimiento, como los problemas para dormir, dolor y fatiga, también pueden ser síntomas de ansiedad.

Si ya muestra signos o síntomas de ansiedad, póngase en contacto con su médico para que lo evalúe y relacione con la atención adecuada. Se han desarrollado herramientas de detección de la ansiedad, incluyendo cuestionarios y escalas, y están disponibles para la atención primaria.

Señales de alerta comunes de ansiedad

La ansiedad es una sensación de inquietud, preocupación o miedo. La ansiedad ocasional forma parte de la vida cotidiana, pero los trastornos de ansiedad implican algo más que preocupación o miedo temporal. Estas son algunas señales de advertencia de ansiedad, según el Instituto Nacional de Salud Mental.



Inquietud, irritabilidad o sentirse herido.



Preocupación excesiva por las cosas cotidianas.



Síntomas físicos (ejemplo: dolores de cabeza, dolores musculares, y dolores de estómago).



Problemas para dormir

Aumente su inmunidad con una buena nutrición

Este invierno, predominan los casos de resfriado común, gripe, virus sincitial respiratorio (VSR) y COVID-19. Dado que una dieta saludable puede ayudar a estimular su sistema inmunitario, es más importante que nunca cuidar su cuerpo para que pueda combatir las enfermedades infecciosas. Tenga en cuenta los siguientes consejos sobre la dieta que potencia la inmunidad:

- Concéntrese en introducir alimentos nutritivos en su cuerpo. El cuerpo absorbe los nutrientes de frutas enteras, verduras, frutos secos, cereales y proteínas más eficientemente que los alimentos o suplementos procesados.
- Limite los alimentos que inflaman, como los que contienen carbohidratos refinados, grasas trans, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, aceites refinados y alto contenido de sodio. Limite o evite los alimentos procesados y la comida rápida cuando sea posible.
- Elija frutas, verduras (especialmente verduras de hoja verde), frutos secos, pescado graso y aceite de oliva. Concéntrese en darle a su cuerpo alimentos saludables que incluyan fibra dietética, nutrientes o probióticos.
- Manténgase hidratado y beba suficiente agua para que su cuerpo funcione de la mejor manera posible.

Hamburguesas de salmón

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 Lata de 16 onzas de salmón
- 1 cucharada de jugo de limón
- Agua fría
- ¼ de taza de apio (picado)
- 1 cucharada de pimienta verde (picado)
- ½ cebolla mediana (picada)
- 2 huevos grandes
- ⅓ de taza de pan rallado
- 2 cucharadas de harina común
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

1. Abra la lata de salmón y escurra el líquido en una taza medidora de líquido. Agregue jugo de limón y agua fría al líquido de salmón para formar ½ taza de líquido en total y reserve.
2. Coloque el salmón en un tazón mezclador separado. Mezcle el apio, el pimienta verde y la cebolla.
3. En otro envase pequeño, bata los huevos. A continuación, añádalos a la mezcla de salmón.
4. Añada el pan rallado, la harina, la pimienta negra y la mezcla líquida de salmón a la mezcla de salmón y remueva hasta que todos los ingredientes estén mezclados.
5. Use 1/3 de taza medidora para medir la mezcla de salmón. Forme una hamburguesa de ½ pulgada de grosor y colóquela en un plato. Repita el procedimiento para hacer seis hamburguesas.
6. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio y, a continuación, añada las hamburguesas. Cocine en tandas, si es necesario.
7. Cocine de 2 a 3 minutos (o hasta que esté dorado) de cada lado.
8. Retire las hamburguesas de la sartén y colóquelas en un plato limpio forrado con papel de toalla para escurrirlas.

Información nutricional (por porción)

Calorías totales	165
Grasa total	8 g
Proteína	16 g
Sodio	316 mg
Carbohidratos	7 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate