



Viva Bien, Trabaje Bien

Abril 2025

A prueba de alergias Tu primavera

Es posible que notes que estornudas y toses más durante ciertas épocas del año. En este caso, es posible que tenga alergias estacionales, que son síntomas de alergia que ocurren durante épocas específicas del año, generalmente cuando los alérgenos se liberan en el aire. El desencadenante más común de la alergia primaveral es el polen de los árboles, que alcanza su punto máximo de marzo a mayo.

La Fundación Americana de Asma y Alergia informa que 81 millones de personas en el país son alérgicas al polen, la hierba y las malas hierbas en la primavera.

Puede reducir su exposición a los alérgenos estacionales y su impacto en su cuerpo, como estornudos, congestión o secreción nasal y ojos llorosos. Pruebe estas estrategias para controlar las alergias estacionales:

- **Lleve un registro de los recuentos de polen y moho.** Los recuentos de polen y moho se pueden encontrar en línea o en las noticias locales. Controlar los alérgenos, especialmente el polen de los árboles, puede ayudarte a saber cuándo evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- **Mantenga limpio el aire interior.** Cerrar ventanas y puertas puede ayudar a evitar que los alérgenos ingresen a su hogar y se adhieran a artículos como muebles y alfombras. Apóyese en el aire acondicionado y asegúrese de cambiar los

filtros de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) con frecuencia.

- **Dúchate y ponte ropa limpia después de pasar tiempo al aire libre.** Después de jugar o trabajar al aire libre, el polen puede adherirse a la ropa, el cabello y la piel, lo que puede irritar las alergias.
- **Baña a las mascotas con frecuencia.** Si sus mascotas entran y salen, es probable que estén rastreando el polen en sus pelajes. Báñalos semanalmente, especialmente después de pasar mucho tiempo al aire libre.
- **Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente.** El polen puede depositarse en sábanas y mantas, desencadenando síntomas de alergia a la hora de acostarse e interrumpiendo el descanso.
- **Aspire regularmente.** Cuando los niveles de polen son altos, aspire los pisos al menos una vez a la semana. También es mejor usar una aspiradora con un filtro HEPA.

Para muchas personas, evitar los alérgenos y usar medicamentos de venta libre son suficientes para aliviar sus síntomas de alergia. Hable con su médico si sus síntomas siguen siendo molestos; Pueden proporcionar orientación sobre tratamientos alternativos.

Formas creativas de dar más pasos

Caminar es una de las formas más accesibles de ejercicio. Sus beneficios van más allá de la salud física, ya que también puede mejorar tu estado de ánimo y ayudar con la claridad mental. Ya sea que sea nuevo en el fitness o simplemente busque aumentar su movimiento diario, caminar ofrece una manera fácil y efectiva de mejorar su bienestar. Sin embargo, encontrar el tiempo o la motivación para caminar con más frecuencia puede ser un desafío. Aquí hay algunas formas creativas y divertidas de obtener más pasos:

- **El método 6-6-6:** una versión de este desafío consiste en caminar durante 60 minutos a las 6 a.m. y a las 6 p.m. todos los días, con un calentamiento sugerido de seis minutos y un enfriamiento de seis minutos. Otra versión es caminar durante seis minutos seis veces al día durante seis días a la semana para adaptarse a más movimiento durante el día.
- **El entrenamiento 12-3-30:** coloque una cinta de correr con una inclinación del 12% y 3 mph y camine durante 30 minutos. Caminar inclinado agrega intensidad a su caminata para ayudar a

aumentar la quema de calorías y la participación muscular. Si vas a dar un paseo al aire libre, usa rutas montañosas o busca escaleras.

- **Un viaje activo (o falso):** si eres un trabajador remoto, puedes dar un paseo de 10 minutos por la mañana o dar un paseo después del trabajo. El objetivo de un viaje falso es usar el tiempo que normalmente se pasaría viajando a una oficina y usarlo para hacer que el día sea más activo.
- **Caminar en su lugar:** puede hacer esto en cualquier lugar: mientras mira la televisión, durante una llamada telefónica o mientras espera algo. Para un desafío adicional, intente agregar variaciones como marcha, rodillas altas o usar pesas de mano livianas.

Caminar es una de las formas más fáciles de mejorar su salud y bienestar; Estas estrategias creativas pueden ayudarte a convertirlo en una parte regular de tu estilo de vida. Hable con su médico y analice lo que funciona mejor para usted para obtener más información sobre cómo crear una rutina activa.

El impacto del estrés crónico

El estrés se define como un "estado de preocupación o tensión mental" que a menudo es provocado por una situación difícil. Es una reacción natural a las amenazas percibidas. El estrés puede ser algo bueno en pequeñas dosis; Es la forma en que el cuerpo maneja las demandas y los desafíos repentinos.

Las respuestas al estrés pueden mejorar su concentración, aumentar la energía y promover respuestas rápidas. Sin embargo, el estrés crónico frecuente y a largo plazo puede afectar negativamente su salud.

Los desencadenantes del estrés son profundamente personales y cada persona experimenta este sentimiento de manera diferente. Si bien el estrés es una parte

normal de la vida que va y viene a medida que navega por diversas circunstancias de la vida (por ejemplo, conseguir un nuevo trabajo o presentar un proyecto), el estrés crónico es diferente. Se caracteriza por sentimientos prolongados y constantes de presión y ansiedad. El estrés crónico puede contribuir a sentimientos de ansiedad y depresión, problemas de presión arterial alta, un sistema inmunológico debilitado, trastornos del sueño y problemas digestivos. El estrés crónico, si no se controla, puede tener un impacto duradero en su bienestar físico y mental.

Si experimentas síntomas de estrés crónico, comunícate con tu proveedor de atención médica o programa de asistencia para empleados para obtener orientación y apoyo.

Receta del mes

Salteado de verduras primavera

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla amarilla dulce
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 3 papas tiernas (muy pequeñas, cortadas en cuartos)
- ¾ taza de zanahoria (en rodajas)
- ¾ taza de espárragos (en trozos)
- ¾ taza ejotes
- ½ taza de rábanos (cortados en cuartos)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo (deshidratado)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla durante 2 minutos, añada el ajo y cocine por un minuto más.
2. Incorpore las papas y las zanahorias. Tape, reduzca la llama al mínimo y cueza hasta que estén casi tiernas, unos 4 minutos.
3. Si las verduras comienzan a dorarse, agregue una o dos cucharadas de agua.
4. Ahora, añada los espárragos, los chícharos, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén apenas tiernos, unos 4 minutos más.
5. Sirva de inmediato.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	138
Grasa total	1 g
Proteína	4 g
Sodio	177 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate