



## Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto 2025

### Cuidándose durante el Mes Nacional del Bienestar

El Mes Nacional del Bienestar, que se celebra anualmente en agosto, tiene como objetivo alentar a las personas a priorizar el autocuidado, crear rutinas saludables y apoyar su bienestar físico, mental y emocional.

El bienestar va más allá de la salud física.

Abarca la claridad mental, la resiliencia emocional y un sentido de equilibrio en la vida diaria.

Cuando invertimos en nuestro bienestar, estamos mejor equipados para manejar el estrés, mantener las relaciones y rendir al máximo, tanto personal como profesionalmente. Este mes es una oportunidad para reducir la velocidad y centrarse en los siguientes componentes clave del bienestar:

- **Movimiento:** no necesita una membresía de gimnasio para mantenerse activo. Estírate por la mañana, sube las escaleras o sal a caminar durante el almuerzo. El movimiento mejora el estado de ánimo y la energía.
- **Nutrición:** alimente su cuerpo con alimentos integrales, manténgase hidratado y evite saltarse comidas. Incluso los pequeños cambios, como cambiar los refrescos por agua, pueden marcar una gran diferencia.

- **Atención plena:** esta habilidad implica concentrarse en estar presente. Pruebe aplicaciones de meditación, escriba un diario o simplemente respire profundamente durante los momentos estresantes.
- **Cuidado personal:** es importante tomarse un tiempo todos los días para hacer algo solo por usted. Ya sea leyendo, escuchando música o tomando una taza de té, el cuidado personal te ayuda a recargar energías.
- **Manejo del estrés:** identifique los factores desencadenantes del estrés y cree estrategias de afrontamiento saludables. Estos podrían incluir establecer límites, desconectarse de las pantallas o hablar con un amigo.

Puedes empezar a dar pequeños pasos ahora para priorizar tanto tu cuerpo como tu mente. Con el tiempo, estos hábitos construyen una base para una persona más saludable y equilibrada. Si tienes dificultades con algún aspecto de tu bienestar, busca ayuda de profesionales de la salud, como terapeutas, consejeros o entrenadores de bienestar. Pueden proporcionar orientación y apoyo personalizados para sus necesidades personales.

# Entendiendo sus niveles de cortisol

Los niveles de cortisol continúan siendo tendencia en las redes sociales, ya que las personas quieren comprender los niveles de energía, controlar el estrés y aumentar su bienestar general. Entonces, ¿qué es exactamente el cortisol? Es la principal hormona del estrés del cuerpo y ayuda a regular diversas funciones, como el metabolismo, el azúcar en la sangre, la presión arterial, la respuesta inmunitaria y la energía. Si bien es normal que el cortisol fluctúe a lo largo del día (generalmente subiendo por la mañana y bajando lentamente durante el día), los niveles constantemente altos o bajos pueden causar problemas de salud. Los niveles ideales de cortisol se encuentran dentro de un rango específico que varía ligeramente según la hora del día y el tipo de prueba utilizada.

Para obtener una mejor comprensión de sus niveles de cortisol, busque el consejo de un profesional médico que pueda administrar una prueba de cortisol que mide el cortisol en la sangre, la orina o la saliva. Los análisis de sangre estándar generalmente no analizan los niveles de cortisol. Las pruebas de cortisol generalmente son ordenadas por separado por un médico para obtener más información sobre sus condiciones de salud.

Comprender cómo funciona el cortisol puede ayudarlo a estar al tanto de los posibles síntomas que podrían indicar un desequilibrio. Hable con su médico para obtener más información.

# Medicamentos que dificultan el manejo del calor

Los medicamentos comúnmente recetados pueden afectar más a las personas en el calor, causando deshidratación o sensibilidad al sol o limitando la capacidad del cuerpo para regular la temperatura corporal. Como tales, estos medicamentos tienen intolerancia al calor, fotosensibilidad o efectos secundarios similares documentados:

- **Los antibióticos y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos**, como el ibuprofeno, pueden hacer que sea más sensible a la exposición al sol, lo que provoca quemaduras solares graves o erupciones cutáneas.
- **Los antidepresivos** pueden causar sudoración excesiva, deshidratación y sensibilidad a la luz ultravioleta. También podrían disminuir la producción de sudor, evitando que el cuerpo se enfríe.
- **Los antihistamínicos** pueden hacer que su cuerpo produzca menos sudor, lo que dificulta la regulación de la temperatura corporal en climas cálidos.
- **Los medicamentos para la presión arterial** pueden aumentar la producción de sudor y la

deshidratación. La exposición al sol también puede causar una caída de la presión arterial.

- **Los descongestionantes** como la pseudoefedrina pueden disminuir el flujo sanguíneo a la piel, lo que dificulta la sudoración y la regulación.
- **Los estimulantes** pueden aumentar la tasa metabólica, lo que afecta la capacidad del cuerpo para enfriarse.

Ten en cuenta que el calor también puede degradar ciertos medicamentos como la insulina, los inhaladores y los EpiPens.

El primer signo de intolerancia al calor es sentir calor o incomodidad. También puede experimentar dolores de cabeza, mareos, calambres, náuseas o vómitos, debilidad o enrojecimiento de la piel. Si experimenta síntomas relacionados con el calor, ingrese inmediatamente y trate de refrescarse. Además de controlar los síntomas, es importante mantenerse hidratado, limitar la exposición a la luz solar directa y usar ropa protectora.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos o posibles efectos secundarios, hable con su médico. Además, no deje

de tomar ningún medicamento recetado sin consultar primero a su médico.

# Receta del mes

## Ensalada de pepino con tomate

Rinde: 4 porciones

### Ingredientes

- 2 tazas de pepino (cortado en cubos)
- 1 taza de tomate (sin semillas y cortado en cubos)
- ¼ taza de cebolla (dulce picada)
- 2 tazas de cuscús (o arroz) cocido
- 2 cucharaditas de eneldo (deshidratado o fresco, picado)
- ½ taza de aderezo estilo Italiano bajo en grasa

### Preparación

1. Mezcle los pepinos, los tomates, las cebollas, el cuscús (o arroz), el eneldo y el aderezo de ensalada.
2. Refrigere durante 1 hora.
3. Sirva.

### Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	137
Grasa total	2 g
Proteína	4 g
Sodio	252 mg
Carbohidratos	25 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	5 g

Fuente: MyPlate