



## Viva Bien, Trabaje Bien

Septiembre 2025

### Está preparado para una emergencia?

Los desastres como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Las carreteras pueden volverse intransitables, la electricidad podría estar cortada durante días y los servicios de emergencia podrían verse abrumados. En estas situaciones, tener un plan puede marcar la diferencia entre el caos y la calma.

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, así que haga un plan por si necesita evacuar su hogar o quedar atrapado adentro durante días.

La preparación no se trata solo de abastecerse de suministros; se trata de saber qué hacer, a dónde ir y cómo mantenerse a salvo. Considere estos cinco pasos clave para ayudarlo a usted y a su hogar a prepararse:

1. **Conozca sus riesgos.** Comprenda los tipos de desastres que tienen más probabilidades de afectar su área. En el Medio Oeste, los tornados y las inundaciones son comunes. Las regiones costeras pueden enfrentar huracanes, mientras que la costa oeste es más propensa a terremotos e incendios forestales.
2. **Crea un plan de comunicación.** Asegúrese de que todos los miembros de su hogar sepan cómo comunicarse entre sí durante una emergencia. Elige una persona de contacto fuera de la ciudad y

establece puntos de encuentro en caso de que os separéis.

3. **Prepare un kit de emergencia.** Su kit debe incluir alimentos no perecederos y agua (suficiente para al menos tres días), linternas y baterías adicionales, suministros básicos de primeros auxilios, medicamentos y artículos de higiene personal, documentos importantes (por ejemplo, identificaciones y documentos de seguro) en un recipiente impermeable y una radio a batería.
4. **Planifique la evacuación y el refugio en el lugar.** Conozca las rutas de evacuación y los refugios locales. Además, prepárese para escenarios en los que es posible que deba permanecer dentro de su casa durante varios días. Mantenga mantas adicionales, un abrelatas manual y entretenimiento para niños, si es necesario.
5. **Incluya mascotas en su plan.** No te olvides de los miembros peludos de tu familia. Asegúrese de tener comida, agua y cualquier medicamento que necesiten, e identifique los refugios que admiten mascotas con anticipación.

Visite el sitio web de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés), [Listo.gov](https://www.fema.gov), para obtener más información sobre cómo prepararse para emergencias en el hogar, en el trabajo y en la carretera.

# Índice UV y seguridad solar

Pasar tiempo al aire libre puede ser excelente para su salud y bienestar, pero es importante proteger su piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. Una de las formas más efectivas de hacerlo es comprender y usar el índice UV, un pronóstico diario que mide la fuerza de la radiación UV del sol.

El índice UV se informa en una escala de 0 a 11+. Cuanto mayor sea el valor, mayor será el potencial de daño por la exposición al sol sin protección.

Los niños, los adultos mayores y las personas con piel clara o ciertas afecciones médicas pueden ser especialmente vulnerables a los altos niveles de rayos UV. A continuación, le indicamos cómo usar el índice UV de manera proactiva:

- Revisa el índice por la mañana. Muchas aplicaciones y sitios web meteorológicos muestran el índice UV junto con el pronóstico diario.

## Combatiendo los "miedos de septiembre"

A medida que el verano se desvanece, las personas pueden experimentar un caso de "miedo de septiembre", estrés emocional y psicológico que ocurre con la transición del verano al otoño. Este fenómeno puede ocurrir cuando los niños regresan a la escuela, el trabajo se intensifica, los días se acortan y se acerca la temporada navideña.

Esta transición estacional interrumpe las rutinas y puede desencadenar una sensación de pérdida de libertad, sol y espontaneidad general. El regreso a horarios rígidos y responsabilidades inminentes puede aumentar el estrés, especialmente para aquellos que hacen malabarismos con el trabajo, la familia y otras responsabilidades personales. Considere estos consejos para manejar el estrés durante la transición estacional:

- **Escribe tus preocupaciones.** Primero, es importante comprender qué te hace sentir preocupado. Luego, puedes evaluar si es racional o no.
- **Establezca rutinas.** Una rutina puede ayudarlo a sentirse más en control y volver a encarrilarse para

- Ajusta tu horario cuando sea posible. Si el índice UV es alto (6 o más), planifique actividades al aire libre para temprano en la mañana o al final de la tarde, cuando los rayos del sol son menos intensos.
- Tome precauciones adicionales cuando el índice aumente. En días con una calificación muy alta o extrema, minimice la exposición directa y prepárese en consecuencia con una fuerte protección solar.
- Esté atento a los amplificadores ambientales. La nieve, la arena, el agua e incluso el pavimento pueden reflejar los rayos UV y aumentar su exposición.

Verificar el índice UV como parte de su rutina diaria puede ayudarlo a reducir el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel mientras disfruta del tiempo al aire libre. Comuníquese con su médico para obtener más información.

una temporada sólida. Trate de divertirse un poco los fines de semana, como hacer planes con amigos, para tener algo que esperar.

- **Practique el cuidado personal.** Esta transición también es un buen momento para reforzar rutinas saludables como la higiene del sueño, la nutrición y el movimiento. Esta práctica puede ayudarlo a sentirse más preparado física y mentalmente para asumir desafíos.
- **Adopte los cambios estacionales.** Disfrute de las actividades de otoño, como recoger calabazas y manzanas, caminar al aire libre, hornear con productos de temporada y ver cómo cambian las hojas.

Si tiene alguna inquietud sobre su bienestar, comuníquese con un profesional de la salud mental.

# Receta del mes

## Panecillos de avena con manzana

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- ½ taza de leche, descremada
- ⅓ taza de compota (puré) manzana
- ½ taza de harina blanco
- ½ taza de avena de cocción rápida (cruda)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana (ácida, descorazonada y picada)

### Información nutricional

(por porción)

|                  |        |
|------------------|--------|
| Calorías totales | 218    |
| Grasa total      | 1 g    |
| Proteína         | 3 g    |
| Sodio            | 132 mg |
| Carbohidratos    | 52 g   |
| Fibra dietética  | 2 g    |
| Grasa saturada   | 0 g    |
| Azúcar total     | 38 g   |

Fuente: MyPlate

### Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque 6 cápsulas de papel para panecillos en el molde de hornear.
3. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota (puré) de manzana. Bata hasta mezclar.
4. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta humedecer (no mezcle de más).
5. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.
6. Con una cuchara, vierta la mezcla en las cápsulas de papel.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
8. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Guarde los panecillos que no se consuman en un recipiente hermético.