

ENERO  
2021

## ¿Lavarse las manos o desinfectarlas?

Si hay un hábito bueno para la salud ese es el lavado de manos. Pero, ¿desinfectarse las manos es tan bueno como el agua y el jabón? Probablemente no. Los desinfectantes de manos:

- No eliminan todos los gérmenes
- No funcionan bien cuando las manos están sucias o tienen grasa
- No pueden eliminar los productos químicos peligrosos, como los pesticidas y los metales pesados.

Lavarse las manos hace todas estas cosas, cuando usas jabón y agua, y te frota durante al menos 20 segundos.

Usa desinfectante para manos solo cuando no tengas a la mano agua y jabón, pero prefiere el lavado y el jabón siempre que puedas.

Pasos para lavarse las manos:



1 Usa agua y jabón



2 Frota palma con palma



3 Frota entre los dedos



4 Frota los pulgares



5 Frota atrás de las manos



6 Frota las muñecas

2 Hacer ejercicio cuando los días son cortos

2 Mantén tu cerebro saludable

3 Preguntas frecuentes sobre la vacuna contra la influenza

4 ¿Estás tomando suficiente vitamina D?

5 Estrés y autolesiones

5 ¿Estás muy cansado para ejercitarte?

6 Cambios en la dieta: simple y posible

6 Ensalada de aguacate y maíz

7 Pasos simples para tener una jornada laboral excelente

8 Preguntas frecuentes sobre el metabolismo

8 ¿Cuál es el secreto para una vida larga?

9 Calendario-Enero 2021

# Hacer ejercicio cuando los días son cortos

El 21 de diciembre marcó el fin del otoño y el inicio del invierno, cuando los días y las noches tienen prácticamente la misma duración. Si te ejercitas en lugares abiertos, es probable que tengas que hacerlo en la oscuridad. Ten en cuenta estos consejos si sales a hacer ejercicio al amanecer o al anochecer:

Usa equipo reflectivo y de colores brillantes. También considera usar una lámpara para la cabeza o una linterna. Debes estar lo más visible posible y tener tu propia fuente de luz.

No uses audífonos. Cuando tu visión es baja, tu audición debe ser nítida.

Si caminas, hazlo en contraflujo, pero si andas en bicicleta sigue la misma dirección del tráfico.

Ejercítate con un amigo si puedes. Te mantendrá motivado y te ofrecerá una seguridad adicional.



## Mantén tu cerebro saludable



La salud del cerebro es la habilidad para aprender, recordar, planear y concentrarse en las cosas. El ejercicio es bueno para el cerebro, pero es un tipo de entrenamiento diferente. Aquí hay algunas cosas que debes saber para mejorar la salud de tu cerebro:

Los rompecabezas son geniales, pero no pueden combatir la demencia. No hay evidencia de que los crucigramas y sudoku puedan prevenir el Alzheimer, pero siguen siendo un gran ejercicio para el cerebro, ¡así que sigue haciéndolos!

Saca tu lado creativo. Estudios recientes muestran que hacer arte creativo puede mejorar la memoria y las habilidades de comprensión y resolución de problemas, para que las tengas como hace años. Así que toma ese instrumento musical, ese pincel o lo que sea divertido y creativo para ti.

Habla con tu doctor. Si te preocupa la pérdida de memoria o los cambios en el cerebro, habla con tu doctor. Él podría ayudarte a encontrar la causa de cualquier cambio cerebral y trabajar en una solución. Por ejemplo, la falta de sueño y ciertos medicamentos podrían causar cambios en tu estado de ánimo o en tu memoria.

# Preguntas frecuentes sobre la vacuna *contra la influenza*

Cada año, millones de personas se enferman de influenza. Algunas se enferman de gravedad y necesitan hospitalizarse. Todos los años, miles de personas mueren de influenza.

Este año, mientras luchamos contra la COVID-19, vacunarse contra la influenza es más importante que nunca. La vacuna disminuye la posibilidad de ser hospitalizado o de morir. Además, garantiza que los hospitales no se saturan con pacientes de influenza y de COVID-19.



## ¿LA VACUNA DEL AÑO PASADO PUEDE SERVIRME?

Todo el mundo necesita vacunarse contra la influenza cada año, por dos razones:

- El sistema inmune necesita protección, ya que se debilita con el tiempo.
- Los virus de la influenza siempre están cambiando, así que se necesita una vacuna que proteja de las nuevas cepas de la influenza cada año.

## ¿LA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA AUMENTA EL RIESGO DE CONTRAER COVID-19?

No. Los estudios han demostrado que la vacuna contra la influenza no te pone en riesgo de contraer COVID-19, pero te ayudará a protegerte de la influenza; también a tus seres queridos y a las personas a tu alrededor.

## ¿LA VACUNA DE LA INFLUENZA PUEDE PROVOCARME INFLUENZA?

La vacuna de la influenza está hecha de virus inactivos de la influenza. Un virus inactivo no puede darte influenza.

Algunas personas tienen efectos secundarios, como dolor o fiebre moderada, pero estos efectos solo deben durar uno o dos días; esto es mucho mejor que tener influenza, en la cual la fiebre, el dolor y otros síntomas pueden durar una semana o más.

## ¿Y SI NO SOY UNA PERSONA DE ALTO RIESGO?

Todas las personas de más de seis meses de edad deben vacunarse contra la influenza, incluso si no tienen problemas de salud. La gente joven y sana y los niños pueden enfermarse de influenza y ponerse graves.

Si más gente se pone la vacuna de la influenza, ayudaremos a proteger a las personas que son de alto riesgo, como bebés, adultos mayores y gente que es alérgica a la inyección.

## SI AÚN NO ME HE VACUNADO, ¿ES DEMASIADO TARDE?

Incluso si no te has vacunado, no es tarde para recibir la vacuna.

Después de vacunarte no te harás inmune de inmediato.

Se necesitan alrededor de dos semanas para que tu cuerpo desarrolle anticuerpos contra la influenza.

# ¿Estás tomando suficiente vitamina D?

Todos necesitamos vitamina D para tener buena salud.

La vitamina D es importante porque:

- Ayuda a mantener huesos fuertes.
- Los músculos la necesitan para moverse y estar fuertes.
- Los nervios la necesitan para mandar mensajes al cuerpo.
- El sistema inmune la requiere para luchar contra las enfermedades.



## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN VITAMINA D?

La vitamina D se encuentra en pocos alimentos:

- Leche fortificada o alternativas de la leche, como la leche de soya o de almendras
- Cereales o jugos fortificados
- Pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa
- Hígado de res, queso y yemas de huevo
- Hongos



## EXPOSICIÓN AL SOL

El cuerpo puede producir vitamina D cuando la piel se expone al sol, pero estar bajo el sol puede aumentar el riesgo de cáncer de piel. Por esta razón, la mayoría de los expertos no recomiendan que pases mucho tiempo bajo el sol sin usar protector solar.



Mejor asegúrate de que estás obteniendo suficiente vitamina D a través de la dieta o de suplementos.

## SUPLEMENTOS DE VITAMINA D

Algunas personas necesitan tomar vitamina D, pero otras no. Todo dependerá de su estado de salud y de cuánta vitamina D obtienen de su dieta o del sol.

Si estás en uno de estos grupos, podrías tener niveles bajos de vitamina D:

- Personas de piel oscura
- Adultos mayores
- Personas con obesidad
- Personas con enfermedad de Crohn o enfermedad celíaca



## TEN CUIDADO CON LOS SUPLEMENTOS

Antes de tomar vitamina D o cualquier suplemento, consulta a tu médico. Algunos suplementos pueden interferir con otros medicamentos o causar efectos secundarios. Siempre que puedas, obtén la vitamina D y otros nutrientes de alimentos saludables.

### CANTIDADES DE VITAMINA D RECOMENDADAS POR DÍA

Desde el nacimiento hasta los 12 meses: 400 UI

Niños de 1 a 13 años: 600 UI

Adolescentes de 14 a 18 años: 600 UI

Adultos de 19 a 70 años: 600 UI

Adultos de más de 71 años: 800 UI

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia: 600 UI

La vitamina D puede ser tóxica en niveles altos. No tomes suplementos con más de estas cantidades, a menos que tu médico te lo indique.



# Estrés y autolesiones

La gente enfrenta el estrés de diferentes formas, pero, en algunos casos, el estrés puede llevar a una persona a hacerse daño. Las autolesiones suelen aparecer en forma de cortadas: una persona puede cortarse varias veces con una navaja de afeitar o con otro objeto afilado. Esto generalmente ocurre durante la adolescencia, pero le puede suceder a personas de todas las edades.

## ¿POR QUÉ OCURRE?

Aunque cortarse puede doler, la persona podría sentirse menos estresada. Los adolescentes suelen lastimarse cuando se sienten abrumados por la escuela o su vida social. Los adultos pueden hacerlo cuando se sienten presionados por el trabajo o por los problemas de casa. Cualquiera que sea la razón, autolesionarse es un signo de estrés emocional.

## SIGNOS PARA DETECTAR SI ALGUIEN SE AUTOLESIONA

No siempre resulta fácil detectar que alguien se autolesiona. Los signos de que una persona se está lastimando son:

- Múltiples heridas en la piel, generalmente en los brazos, las piernas o el torso
- Usar mangas largas o pantalones largos en época de calor
- Tener objetos afilados, como navajas de afeitar, sin ninguna razón
- Cambios en el comportamiento, como ser impredecible o sentirse inútil

## ¿QUÉ HACER?

Si crees que un ser querido o un amigo se está autolesionando, ofrece tu ayuda y apoyo. No solo les digas: "Ya no lo hagas".

Si se trata de tu hijo, habla con su médico para solicitar ayuda. Si es un adulto, anímalo a buscar un terapeuta o comunicarse con su médico.



## ¿Estás muy cansado *para ejercitarte?*

ACTÍVATE

Seamos realistas: el ejercicio requiere algo de energía. Y después del trabajo y otras responsabilidades mucha gente se siente cansada. Esto hace que levantarse y empezar a moverse sea difícil. Pero hay algunas formas de "engañar" a tu cuerpo para que piense que tiene más energía, así te sentirás con suficiente energía para salir a caminar o ir al gimnasio para tomar tu clase. He aquí cómo hacerlo.



### HIDRÁTATE TEMPRANO

No esperes hasta una o dos horas antes de ejercitarte para empezar a beber agua. Hazlo desde que amanece y continúa durante todo el día. Así, cuando sea el momento del ejercicio, no tendrás que preocuparte por la deshidratación y esa sensación de pereza.

### CONSUME CARBOHIDRATOS SALUDABLES

Los carbohidratos no tienen que ser tu enemigo. Consume muchas frutas, verduras y cereales integrales. Estos alimentos te darán la energía que necesitas por un tiempo prolongado, así que trata de comerlos una hora antes del ejercicio.

### NO PERMANEZCAS SENTADO POR MUCHO TIEMPO

Cuando puedas, levántate o camina, incluso por pocos minutos. Estar sentado todo el día puede hacer que te sientas cansado.

### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Tomar descansos breves para respirar profundamente o meditar podría aliviar el estrés y darle un impulso a tu estado de ánimo. También puede ayudar a enviar más oxígeno a tus músculos y órganos. Esto hará que te sientas renovado y listo para el resto de tu día.

# Cambios en la dieta: *simple y posible*

Si intentas hacer una dieta rigurosa de un día para otro, podrías sentirte abrumado. Resulta más fácil si no lo haces todo de una sola vez.

## SIGUE COMIENDO LO QUE TE GUSTA, PERO CON MEDIDA

Mucha gente piensa que debe renunciar a sus comidas favoritas para mantenerse saludable, pero si realmente disfrutas de ciertos alimentos, podrías estresarte aún más.

Aquí hay algunas sugerencias para mantenerlos en tu dieta al mismo tiempo que comes más sano:

- Consúmelos con menos frecuencia. Procura comer tus alimentos favoritos una vez a la semana, en lugar de hacerlo todos los días. Ten en casa opciones más saludables para reemplazar la comida que te gusta.

- Toma porciones más pequeñas. Sirve porciones más pequeñas en tu plato y cómelas lentamente. Disfruta el olor y el sabor de cada bocado, disfrutándolos de verdad.
- Modifica tus recetas. Cambia el alto contenido de grasa y de ingredientes calóricos en tus recetas. Por ejemplo, utiliza leche baja en grasa o sin grasa en lugar de leche entera o nata, y fideos de verduras en lugar de pasta blanca. Estos pequeños cambios suman.

## MANTENLO SIMPLE

Si estás estresado, una dieta extrema podría ser contraproducente, pues podría estresarte más y frustrarte.



Para contrarrestar esta situación, celebra una o dos pequeñas victorias cada día. Pon por escrito cuando comas zanahorias frescas en lugar de papas fritas, o cuando tomes un vaso de agua simple en lugar de refresco. Lo que sea que hagas para hacer tu dieta un poco mejor es un paso en la dirección correcta.

Ver las cosas positivas que has logrado podría ser el impulso que necesites en tiempos de estrés.

## RECETA

# Ensalada de aguacate y maíz



¡Acompaña tus alimentos favoritos con esta deliciosa receta!

Puede darle sabor al pollo, huevo, pescado o una hamburguesa de frijoles negros. Esta receta de maíz y aguacate agrega un sabor fresco y es perfecta para cualquier estación; no se necesita usar la estufa.

## INGREDIENTES

1 aguacate  
(cortado en cubitos)  
3/4 de taza de granos de maíz  
1/2 taza de tomates cherry, cortados  
1 cucharada de cilantro fresco picado  
2 cucharaditas de jugo de limón  
1/4 de cucharadita de sal

1. Mezcla el aguacate, los granos de maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de limón y la sal en un bowl mediano.
2. Enfría una hora y luego sirve.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción:  
1/2 taza  
La receta rinde cinco porciones  
Calorías: 67  
Grasa total: 4 g  
Grasa saturada: 1 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 119 mg  
Carbohidratos totales: 8 g  
Fibra dietética: 3 g  
Proteína: 1 g

# Pasos simples para tener una *jornada laboral excelente*

¿Sientes que no puedes concentrarte o que no tienes energía en el trabajo? Unos sencillos ajustes pueden hacer una gran diferencia en tu nivel de energía y concentración:

Prepara tu comida y tus colaciones la noche anterior.

Tómate unos minutos para hacerlo en la noche; así no tendrás que hacerlo apresuradamente por la mañana.

Pon una alarma para tomar agua.

La luz de los celulares y de la televisión pueden impedir que tengas un sueño de calidad.

Evita las pantallas por la noche.

La deshidratación puede hacer que te sientas lento y sin energía. Pon la alarma de tu computadora o de tu celular para que te acuerdes de tomar agua durante el día.





# Preguntas frecuentes sobre el metabolismo



## ¿HACER EJERCICIO AUMENTA EL METABOLISMO?

El ejercicio quema calorías e incluso después de haber terminado de ejercitarte seguirás quemando calorías. Pero no utilices el ejercicio para acelerar tu metabolismo, porque podrías comer más de lo habitual.



## ¿GANAR MÚSCULO QUEMA MÁS CALORÍAS QUE GRASA?

Ganar músculo puede acelerar el metabolismo, pero solo un poco. Gran parte del metabolismo es controlado por otros órganos, como el cerebro, los riñones, el hígado, el corazón y los pulmones.



## ¿CIERTOS ALIMENTOS PUEDEN ACELERAR EL METABOLISMO?

El té verde, la cafeína y los chiles picantes pueden mejorar el metabolismo por poco tiempo, pero no lo suficiente para ayudar a perder peso.

El té verde tiene beneficios para la salud, pero hay que tener cuidado con la cafeína. Se recomienda que los adultos no consuman más de 400 mg de cafeína al día. Esa cantidad equivale a tres o cuatro tazas de café. Las personas sensibles a la cafeína deberían consumir menos de esta cantidad.

Recuerda: la cafeína también se puede encontrar en el té, las bebidas energéticas y los refrescos.

## SI HAGO COMIDAS REGULARES, ¿PUEDO ACELERAR MI METABOLISMO?

Existen algunos beneficios de repartir las comidas a lo largo del día. Comer a horarios regulares podría ayudarte a que no tengas mucha hambre. Si estás hambriento, es más probable que comas en exceso y consumas más calorías. Pero no hay evidencia de que hacer comidas regulares ayude a mejorar el metabolismo. Mejor sigue las señales de que tienes hambre: come cuando tengas hambre y detente cuando te empieces a sentir satisfecho.

SÉ  
SALUDABLE

## ¿Cuál es el secreto para una vida larga?



### EJERCICIO

Expertos en envejecimiento y salud dicen que el ejercicio puede ser la razón más importante para vivir más tiempo. ¿Por qué? A medida que envejecemos, perdemos algo de músculo. Esto puede hacer que te sientas con menos energía y te duelan las articulaciones, lo que a su vez provoca que te ejercites menos y pases más tiempo sentado. Esto eleva el riesgo de enfermedad y de muerte.

Las personas de cualquier edad pueden aprender a activarse. ¿No estás seguro de cómo empezar? Habla con tu doctor sobre las opciones que son seguras y saludables para ti.



### ELIMINA LOS KILOS DE MÁS

Tener un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor a 30 aumenta el riesgo de padecer problemas de salud, como enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, diabetes y algunos cánceres.

Perder peso no es fácil, pero hay formas seguras y saludables de hacerlo. Comer con regularidad alimentos sanos y hacer ejercicio te ayudará, pero consulta a tu médico.



### DEJAR DE FUMAR (O NO FUMAR)

Fumar aumenta el riesgo de enfermedad pulmonar, cáncer, enfermedad del corazón y diabetes. La buena noticia es que cuando dejas de fumar, tu riesgo de muerte relacionada con el tabaquismo disminuye.

¡Puedes agregar años a tu vida si dejas de fumar hoy!





## ¿Cómo el optimismo mejorará tu salud?

El optimismo es básicamente una forma de afrontar la vida. Los optimistas experimentan las desilusiones como todo el mundo, pero son capaces de verlas como eventos temporales. Se ha demostrado que las personas optimistas tienen corazones más sanos, suelen ser más saludables y felices en general.

# Enero 2021

DOMINGO LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>ACTÍVATE</b>						1 Año Nuevo	2
<b>ALIMÉNTATE</b>	3	4	5	6 Día de Reyes	7	8	9
<b>LIBÉRATE</b>	10	11	12	13	14	15	16
<b>CUÍDATE</b>	17	18	19	20	21 Día Mundial del Abrazo	22	23
<b>RELACIÓNAME</b>	24 31	25	26	27	28	29	30 Día Escolar de la No Violencia y la Paz

**EL CAMBIO ES UNA CONSTANTE. PUEDES ELEGIR ESTRESARTE POR ESTO O PUEDES ELEGIR ADAPTARTE**

