

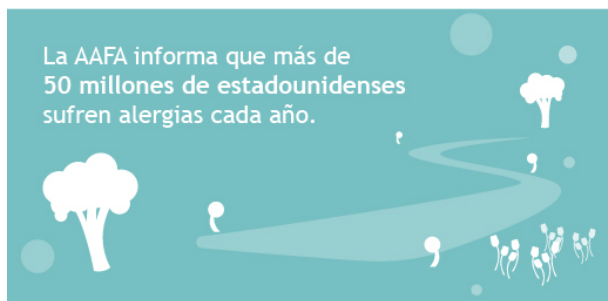
Abril de 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Control de las alergias estacionales

Según la Fundación Estadounidense de Asma y Alergias (Asthma and Allergy Foundation of America, AAFA), las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas del país. Las alergias estacionales son una molestia anual para muchas personas y normalmente aumentan en esta época del año. No es de extrañar que, a medida que las plantas florecen y los vecinos cortan el césped con mayor frecuencia, las personas que viven con alergias en todo el país comiencen a tener congestión nasal y a estornudar. Además, con el crecimiento de moho dentro y fuera de las casas, es casi imposible escapar de los factores estacionales que disparan las alergias.



Algunos síntomas de alergia pueden consistir en estornudos un par de veces al año. En otros casos, las alergias estacionales pueden causar congestión, secreción o picazón nasal, ojos llorosos y dolores de cabeza, entre otros síntomas, durante semanas o meses seguidos.

### Detenga sus alergias antes de que ocurran

Al igual que otros tipos de alergias, las alergias estacionales se desarrollan cuando el sistema inmunitario del cuerpo detecta y luego reacciona de manera exagerada ante una sustancia extraña que considera perjudicial. La primavera, el verano y el

otoño son los momentos más comunes en los que aparecen síntomas de alergia estacional. Lo que puede desencadenar sus alergias estacionales depende de las cosas a las que es alérgico y de dónde vive.

Para reducir sus síntomas de alergia estacional, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Lleve un registro de los recuentos de alérgenos locales (p. ej., polen y moho) para ayudarlo a saber cuándo debe evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- Lave la ropa de cama con agua caliente para ayudar a mantener la propagación de polen bajo control en su hogar.
- Utilice alfombras para interiores lavables, para eliminar fácilmente los alérgenos.
- Dúchese después de pasar tiempo al aire libre, ya que el polen puede adherirse al cabello, la piel y la ropa.
- Limpie los pisos con frecuencia con un aspirador que tenga un filtro de aire de partículas de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA).
- Cambie los filtros de HEPA de la calefacción o el aire acondicionado con frecuencia.

Hay tratamiento para la mayoría de las alergias estacionales disponible con y sin receta. Tal vez requiera una serie de vacunas contra alergias si sus síntomas de alergia son graves o crónicos. Hable con su médico o alergólogo para determinar qué opción de tratamiento para la alergia estacional es la mejor para usted.

# La dieta mediterránea es la mejor dieta de 2023

U.S. News & World Report publicó su clasificación anual de dietas, y la dieta mediterránea encabezó la lista por sexto año consecutivo. Este plan de comidas fue designado el mejor en general para 2023, ya que los expertos en salud de la publicación también lo votaron como la mejor dieta para una alimentación saludable, la mejor dieta vegetariana, la mejor dieta familiar y la mejor dieta para la salud ósea y articular.

La dieta mediterránea es un patrón de alimentación que emula cómo las personas de la región del Mediterráneo han comido tradicionalmente, centrándose en alimentos como los granos integrales y las grasas saludables para el corazón. Esta dieta puede ayudar a estimular la función cerebral, promover la salud cardíaca y regular los niveles de azúcar en sangre. Las investigaciones también sugieren que este plan de alimentación bien equilibrado puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas y aumentar la longevidad.

Un plan de alimentación saludable y no restrictivo, como la dieta mediterránea, puede ser más fácil de seguir y mantener el compromiso. Si tiene alguna pregunta sobre su dieta, hable con su médico.



## Reduzca el riesgo de hospitalización con 20 minutos de ejercicio diario

Un nuevo estudio publicado en el Journal of the American Medical Association (JAMA) Network Open descubrió que la actividad física no solo reduce el riesgo de las personas de desarrollar problemas de salud, sino que también puede ayudar a evitar que sean hospitalizadas. Los investigadores descubrieron que el número mágico es de apenas 20 minutos de ejercicio diario.

Es bien sabido que el ejercicio está relacionado con un menor riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas. Aun así, en el estudio de JAMA exploró la asociación con afecciones que normalmente no están relacionadas con el ejercicio. Las afecciones contrarrestadas de forma significativa por el ejercicio fueron infecciones de las vías urinarias, enfermedad de la vesícula biliar y neumonía.

Hable con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la incorporación del ejercicio a su rutina diaria.

## Tabulé de arroz integral

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral (cocido)
- ¾ taza de pepinos (picados)
- ¾ taza de tomates (picados)
- ½ taza de perejil fresco (picado)
- ¼ taza de hojas de menta fresca (picadas)
- ¼ taza de cebollas de verdeo (cortadas en rebanadas)
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Revuelva bien la mezcla y refrigere hasta que esté lista para servir.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	200
Grasa total	10 g
Proteína	3 g
Sodio	200 mg
Carbohidratos	26 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate