

Octubre 2023

# Viva Bien, Trabaje Bien



## Lo que debe saber sobre la temporada de gripe de este año

La temporada de influenza (gripe) dura de octubre a mayo en los Estados Unidos, con una actividad máxima de la influenza entre diciembre y marzo. Desde el comienzo de la pandemia de COVID-19, el momento y la duración de la actividad de la influenza han sido impredecibles. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. reportaron aumentos tempranos en la gripe estacional el año pasado. El hemisferio sur también experimentó un aumento temprano de la actividad de la gripe este año, lo que puede indicar lo que está por venir en los Estados Unidos.

Además, los expertos en salud anticipan otra ola de infecciones virales respiratorias este otoño, a saber, la gripe, el virus que causa COVID-19, y el virus sincitial respiratorio (VSR). Afortunadamente, las vacunas para los tres virus estarán disponibles por primera vez en el otoño. Se ha demostrado que las vacunas reducen las hospitalizaciones y la muerte y pueden ser particularmente beneficiosas para aquellos con salud comprometida.

Las personas vacunadas contra la gripe la temporada pasada tenían entre un **40 y un 70 por ciento menos** de probabilidades de ser hospitalizadas debido a la enfermedad de la gripe o complicaciones relacionadas, según los CDC.



### Consejos para mantenerse saludable

La gripe puede causar complicaciones graves para personas de cualquier edad, pero los niños y los adultos mayores son

especialmente vulnerables. Para ayudar a mantener su hogar saludable esta temporada de gripe, considere las siguientes sugerencias:

- **Vacúnese.** Vacunarse contra la gripe es su mejor oportunidad de prevenir la enfermedad. Los CDC recomiendan que cualquier persona de 6 meses en adelante se vacune contra la gripe todos los años. Las vacunas contra la gripe y el COVID-19 se pueden administrar en la misma visita.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas y manténgase alejado de los demás cuando se sienta mal. Debido a que los síntomas de la gripe y COVID-19 son similares, los médicos dicen que es mejor hacerse la prueba para saber lo que tiene.
- Lávese las manos con frecuencia con agua tibia y jabón para protegerse contra los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Cúbrase al toser y estornudar para prevenir la propagación de gérmenes.
- Duerma bien, manténgase activo y beba mucha agua para mantener su sistema inmunológico fuerte.
- Coma una dieta nutritiva de granos saludables, frutas, verduras y fibra.

Septiembre y octubre son los mejores meses para vacunarse contra la gripe, así que no se demore en vacunarse. Póngase en contacto con su médico hoy para obtener más información sobre las vacunas.

## ¿Dónde están los lugares con más gérmenes?

Los gérmenes son parte de la vida, y están en todas partes. El aire seco asociado con el otoño y el invierno también facilita que los gérmenes se propaguen y permanezcan en el aire. Aquí hay algunos puntos calientes de gérmenes:

- **Hogar:** controles remotos, mostradores de cocina, accesorios y manijas de baño, esponjas y soportes para cepillos de dientes
- **Lugar de trabajo:** escritorios, teclado, mouse, reposabrazos de sillas, herramientas de escritura, manijas, interruptores y pomos de puertas
- **Escuela:** fuentes de agua, pomos de puertas, escritorios y mesas, útiles escolares compartidos, cafeterías y patios de recreo

Lavarse las manos es una de las mejores maneras de prevenir la propagación de gérmenes, especialmente después de estornudar, toser o sonarse la nariz.



## Abastecer una cocina nutritiva

No es necesario dominar el arte de planificar las comidas para comer bien durante la semana. Puede ser tan simple como abastecer su cocina con bloques de construcción a la hora de comer. Considere tener a mano estos alimentos básicos nutritivos de despensa, refrigerador y congelador para facilitar la alimentación saludable:

- Los garbanzos enlatados se pueden agregar fácilmente a las sopas o triturar con condimentos para obtener proteínas y fibra adicionales.
- La pechuga de pollo es una gran proteína para construir una comida. Podrías hacer pasta, sopas, guisos, sándwiches y más.
- El tofu extra firme está lleno de proteínas y calcio de origen vegetal. Su sabor neutro lo hace ideal para salteados y curry.
- La quinua o las lentejas son opciones versátiles para redondear las comidas. Están llenos de fibra y proteína.
- Los espaguetis de trigo integral son una gran idea de comida de última hora. Tiene una dosis considerable de fibra y ayuda a reducir el colesterol.
- Las espinacas congeladas pueden ir fácilmente en platos de huevo, pasta o batidos. Está lleno de cuatro veces los nutrientes de la espinaca fresca.

Con estos conceptos básicos saludables a mano, puede preparar comidas nutritivas que requieran un esfuerzo mínimo.

Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- 1 paquete de tofu
- 1 cucharada de aceite
- 4 tazas de espinacas frescas
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas

### Preparación

1. Ecurrir el tofu. Córtele en cubos de 1 pulgada.
2. Rompe las espinacas en trozos del tamaño de un bocado.
3. En una sartén grande, calienta el aceite y saltea los cubos de tofu durante unos minutos. Mueve el tofu al centro de la sartén.
4. Añadir las espinacas y la salsa de soja. Mezclar.
5. Cubra la sartén y cocine hasta que las espinacas se marchiten.
6. Espolvorear sobre las semillas de sésamo.

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	77
Grasa total	5 g
Proteína	7 g
Sodio	216 mg
Carbohidratos	2 g
Fibra dietética	1 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	1 g

Fuente: MyPlate