Viva Bien, Trabaje Bien

Abril 2025

A prueba de alergias Tu primavera

Es posible que notes que estornudas y toses más durante ciertas épocas del año. En este caso, es posible que tenga alergias estacionales, que son síntomas de alergia que ocurren durante épocas específicas del año, generalmente cuando los alérgenos se liberan en el aire. El desencadenante más común de la alergia primaveral es el polen de los árboles, que alcanza su punto máximo de marzo a mayo.

La Fundación Americana de Asma y Alergia informa que 81 millones de personas en el país son alérgicas al polen, la hierba y las malas hierbas en la primavera.

Puede reducir su exposición a los alérgenos estacionales y su impacto en su cuerpo, como estornudos, congestión o secreción nasal y ojos llorosos. Pruebe estas estrategias para controlar las alergias estacionales:

- **Lleve un registro de los recuentos de polen y moho.** Los recuentos de polen y moho se pueden encontrar en línea o en las noticias locales. Controlar los alérgenos, especialmente el polen de los árboles, puede ayudarte a saber cuándo evitar pasar demasiado tiempo al aire libre.
- **Mantenga limpio el aire interior.** Cerrar ventanas y puertas puede ayudar a evitar que los alérgenos ingresen a su hogar y se adhieran a artículos como muebles y alfombras. Apóyese en el aire acondicionado y asegúrese de cambiar los filtros de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) con frecuencia.
- **Dúchate y ponte ropa limpia después de pasar tiempo al aire libre.** Después de jugar o trabajar al aire libre, el polen puede adherirse a la ropa, el cabello y la piel, lo que puede irritar las alergias.
- **Baña a las mascotas con frecuencia.** Si sus mascotas entran y salen, es probable que estén rastreando el polen en sus pelajes. Báñalos semanalmente, especialmente después de pasar mucho tiempo al aire libre.
- **Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente.** El polen puede depositarse en sábanas y mantas, desencadenando síntomas de alergia a la hora de acostarse e interrumpiendo el descanso.
- **Aspire regularmente.** Cuando los niveles de polen son altos, aspire los pisos al menos una vez a la semana. También es mejor usar una aspiradora con un filtro HEPA.

Para muchas personas, evitar los alérgenos y usar medicamentos de venta libre son suficientes para aliviar sus síntomas de alergia. Hable con su médico si sus síntomas siguen siendo molestos; Pueden proporcionar orientación sobre tratamientos alternativos.

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales.
Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

Formas creativas de dar más pasos

Caminar es una de las formas más accesibles de ejercicio. Sus beneficios van más allá de la salud física, ya que también puede mejorar tu estado de ánimo y ayudar con la claridad mental. Ya sea que sea nuevo en el fitness o simplemente busque aumentar su movimiento diario, caminar ofrece una manera fácil y efectiva de mejorar su bienestar. Sin embargo, encontrar el tiempo o la motivación para caminar con más frecuencia puede ser un desafío. Aquí hay algunas formas creativas y divertidas de obtener más pasos:

- **El método 6-6-6:** una versión de este desafío consiste en caminar durante 60 minutos a las 6 a.m. y a las 6 p.m. todos los días, con un calentamiento sugerido de seis minutos y un enfriamiento de seis minutos. Otra versión es caminar durante seis minutos seis veces al día durante seis días a la semana para adaptarse a más movimiento durante el día.
- **El entrenamiento 12-3-30:** coloque una cinta de correr con una inclinación del 12% y 3 mph y camine durante 30 minutos. Caminar inclinado agrega intensidad a su caminata para ayudar a aumentar la quema de calorías y la participación muscular. Si vas a dar un paseo al aire libre, usa rutas montañosas o busca escaleras.
- **Un viaje activo (o falso):** si eres un trabajador remoto, puedes dar un paseo de 10 minutos por la mañana o dar un paseo después del trabajo. El objetivo de un viaje falso es usar el tiempo que normalmente se pasaría viajando a una oficina y usarlo para hacer que el día sea más activo.
- **Caminar en su lugar:** puede hacer esto en cualquier lugar: mientras mira la televisión, durante una llamada telefónica o mientras espera algo. Para un desafío adicional, intente agregar variaciones como marcha, rodillas altas o usar pesas de mano livianas.

Caminar es una de las formas más fáciles de mejorar su salud y bienestar; Estas estrategias creativas pueden ayudarte a convertirlo en una parte regular de tu estilo de vida. Hable con su médico y analice lo que funciona mejor para usted para obtener más información sobre cómo crear una rutina activa.

El impacto del estrés crónico

El estrés se define como un "estado de preocupación o tensión mental" que a menudo es provocado por una situación difícil. Es una reacción natural a las amenazas percibidas. El estrés puede ser algo bueno en pequeñas dosis; Es la forma en que el cuerpo maneja las demandas y los desafíos repentinos.

Las respuestas al estrés pueden mejorar su concentración, aumentar la energía y promover respuestas rápidas. Sin embargo, el estrés crónico frecuente y a largo plazo puede afectar negativamente su salud.

Los desencadenantes del estrés son profundamente personales y cada persona experimenta este sentimiento de manera diferente. Si bien el estrés es una parte normal de la vida que va y viene a medida que navega por diversas circunstancias de la vida (por ejemplo, conseguir un nuevo trabajo o presentar un proyecto), el estrés crónico es diferente. Se caracteriza por sentimientos prolongados y constantes de presión y ansiedad. El estrés crónico puede contribuir a sentimientos de ansiedad y depresión, problemas de presión arterial alta, un sistema inmunológico debilitado, trastornos del sueño y problemas digestivos. El estrés crónico, si no se controla, puede tener un impacto duradero en su bienestar físico y mental.

Si experimentas síntomas de estrés crónico, comunícate con tu proveedor de atención médica o programa de asistencia para empleados para obtener orientación y apoyo.

Receta del mes

Salteado de verduras primavera

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla amarilla dulce
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 3 papas tiernas (muy pequeñas, cortadas en cuartos)
- ¾ taza de zanahoria (en rodajas)
- ¾ taza de espárragos (en trozos)
- ¾ taza ejotes
- ½ taza de rábanos (cortados en cuartos)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo (deshidratado)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla durante 2 minutos, añada el ajo y cocine por un minuto más.
2. Incorpore las papas y las zanahorias. Tape, reduzca la llama al mínimo y cueza hasta que estén casi tiernas, unos 4 minutos.
3. Si las verduras comienzan a dorarse, agregue una o dos cucharadas de agua.
4. Ahora, añada los espárragos, los chícharos, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, revolviendo con frecuen, hasta que estén apenas tiernos, unos 4 minutos más.
5. Sirva de inmediato.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totals	138
Grasa total	1 g
Proteína	4 g
Sodio	177 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra dietética	5 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate

MOMENTO DE SALUD MENTAL

ABRIL 2025

Cómo lidiar con el estrés

Abril es el Mes de la Concientización sobre el Estrés, un tiempo dedicado a reconocer los puntos en común del estrés y empoderar a las personas para que lo manejen de manera efectiva. El estrés es la respuesta natural del cuerpo a una causa externa. Los factores estresantes comunes pueden ser financieros, sociales, ocupacionales o relacionados con cambios en la vida. Sin embargo, reconocer los signos de estrés y practicar estrategias de afrontamiento puede ayudar a navegar mejor los desafíos de la vida.

El estrés no se considera una condición de salud mental, pero puede causar otros problemas de salud mental. Puede presentarse en síntomas emocionales y cognitivos, como ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, sensación de agobio y dificultad para concentrarse. El estrés también puede manifestarse como síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga y cambios en el apetito o los patrones de sueño. El estrés puede incluso causar cambios en el comportamiento, como el retiro de las actividades sociales, el aumento del consumo de sustancias, la procrastinación o el descuido de las responsabilidades.

Recuerde, el estrés es una respuesta natural a las presiones o demandas cotidianas. Se espera algo de estrés y está bien, pero el estrés prolongado que no se aborda puede convertirse en un problema de salud grave. Si bien es imposible eliminar el estrés por completo, usted tiene el control de cómo responde. Estas son algunas estrategias de afrontamiento que puedes probar cuando te sientas estresado:

- Planifique y priorice sus responsabilidades más importantes.
- Limite las interrupciones para que no tenga que volver a concentrarse cada vez que se distraiga.
- Tómese descansos lejos de su estación de trabajo para reagruparse mentalmente.
- Escuche música o haga una actividad relajante (por ejemplo, leer) para ayudarlo a calmarse.
- Limite la ingesta de cafeína, ya que este estimulante puede exacerbar el estrés.
- Haz ejercicio para eliminar el estrés.
- Duerme al menos siete horas de calidad cada noche.

Las estrategias de afrontamiento dependerán de tu factor estresante, así que ajústalo en consecuencia. Si experimentas síntomas de estrés crónico, comunícate con tu proveedor de atención médica o con el programa de asistencia para empleados para obtener orientación y apoyo.

6 consejos para reducir el pensamiento excesivo

Si alguna vez te has encontrado en un ciclo de pensamientos negativos que no parecen terminar, lo que te llevó a cuestionar tus decisiones o imaginar los peores escenarios hasta el punto del agotamiento, lo más probable es que estuvieras pensando demasiado.

Pensar demasiado y hacer que sea difícil disfrutar de la vida. Para aliviar este pensamiento negativo, considere las siguientes seis estrategias:

1. **Respira profundamente.** Los estudios demuestran que incluso dos minutos de respiración profunda pueden ayudar a desactivar la respuesta del cuerpo al estrés, calmando el comportamiento de pensamiento excesivo.
2. **Meditar.** La meditación regular ayuda a despejar la mente y reducir el estrés. Busca un área tranquila y practica la meditación durante al menos cinco minutos al día para evitar caer profundamente en tus preocupaciones.
3. **Distráete.** Las actividades muy atractivas pueden ayudarte a romper el ciclo de pensar demasiado. Elige una actividad que disfrutes, como hacer ejercicio, leer o jugar un videojuego. Estas distracciones saludables pueden hacer que sea menos probable que pienses demasiado.
4. **Pasa tiempo al aire libre.** La inmersión en la naturaleza puede calmar la mente y combatir la ansiedad y la depresión. Trata de pasar al menos 120 minutos a la semana en entornos naturales.
5. **Practica la autocompasión.** Perdonarte a ti mismo por los errores del pasado y aceptar las cosas que no puedes cambiar son actos de autocompasión. Sé amable contigo mismo y recuerda que eres un trabajo en progreso, como todos los demás.
6. **Haz una revisión de la realidad.** Recuerda que los pensamientos no son necesariamente hechos. El hecho de que estés pensando algo no significa que sea preciso o realista. Hablar con una persona de confianza puede desafiar los pensamientos negativos y ayudarte a darte cuenta de si lo que estás pensando demasiado refleja la realidad o no.

Comunícate con un profesional de la salud mental para obtener más orientación.

PIERCE INSURANCE
Employee Benefits Specialists

© 2025 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.