



# Viva Bien, Trabaje Bien

Julio 2025

## Consejos de seguridad para asar a la parrilla

Aunque asar a la parrilla es una forma popular de preparar alimentos, también puede ser peligroso. Según la Asociación Nacional de Protección contra Incendios, un promedio de 9,000 incendios domésticos involucran parrillas, hibachis o barbacoas cada año. Mayo, junio, julio y agosto son los meses más activos para los incendios de parrillas, siendo julio el mes principal.

Unos 4 millones de parrillas al aire libre se utilizan en todo Estados Unidos en un día de verano.

Tenga en cuenta estos 10 consejos de seguridad contra incendios al asar a la parrilla:

1. Mantenga su parrilla al menos a 10 pies de distancia de otros objetos, incluida su casa, terrazas, asientos al aire libre y ramas colgantes.
2. Coloque la parrilla sobre una superficie plana y no la lleve a un espacio cerrado o sin ventilación (por ejemplo, garaje o porche). Esto no solo es un peligro de incendio importante, sino también un peligro de monóxido de carbono.
3. Verifique la conexión entre el tanque de propano y la línea de combustible antes de usar una parrilla de gas para asegurarse de que no tenga fugas y funcione correctamente.
4. Apague el gas si sospecha que su parrilla de gas tiene fugas y repare la unidad antes de encenderla. Nunca use un fósforo para verificar si hay fugas.

5. Apague la parrilla y el gas si la llama de su parrilla de propano se apaga, y espere al menos cinco minutos antes de volver a encender la parrilla.
6. Solo use líquido de arranque con parrillas de carbón, nunca con parrillas de gas.
7. Mantenga a los niños y las mascotas al menos a 3 pies de distancia del área hasta que la parrilla esté completamente fría.
8. Nunca deje su parrilla desatendida mientras esté en uso.
9. Evite sobrecargar la parrilla, ya que gotear demasiada grasa a la vez puede causar brotes.
10. Limpie las rejillas y las bandejas con regularidad para eliminar la grasa y la acumulación de grasa.

Las parrillas no solo pueden provocar incendios, sino que también pueden causar quemaduras. Tenga cuidado al voltear los alimentos en la parrilla para asegurarse de que sus manos y brazos no se quemen. Además, asegúrese de usar utensilios de mango largo para ayudar a mantener sus manos a una distancia segura de las llamas.

En general, practicar la vigilancia y tomar las precauciones adecuadas al asar a la parrilla puede ayudar a reducir los incendios y las lesiones por quemaduras asociadas.

# Botiquín de primeros auxilios esenciales

El verano es sinónimo de aventura y diversión al aire libre. Ya sea explorando un parque, nadando, caminando por un sendero o viajando por carretera, tener un botiquín de primeros auxilios puede marcar la diferencia en una emergencia.

Un botiquín de primeros auxilios bien surtido puede ayudarlo a responder de manera rápida y efectiva a las lesiones comunes. Mantenga al menos un botiquín de primeros auxilios en su casa y en su vehículo. Considere almacenar estos suministros básicos de botiquín de primeros auxilios:

- Vendajes de varios tamaños
- Vendaje elástico
- Linterna y pilas
- Peróxido de hidrógeno

- Compresas frías y calientes instantáneas
- Tijeras
- Gasas estériles y cinta adhesiva
- Termómetro
- Pinzas

Además, puede abastecer su kit con artículos de venta libre, como gel de aloe vera, antihistamínicos, crema de hidrocortisona, analgésicos y fiebre y protector solar.

De manera continua, recuerde verificar las fechas de vencimiento y asegúrese de que no haya usado artículos y necesite reemplazos.

## Entendiendo la etiqueta de su protector solar

El cáncer de piel es el cáncer más común en los Estados Unidos. La mayoría de los casos de melanoma, el tipo más mortal de cáncer de piel, son causados por la exposición a la luz ultravioleta (UV). Los rayos del sol pueden dañar la piel en tan solo 15 minutos. Si bien hay varias medidas que puede tomar para limitar su exposición al sol, la selección y aplicación adecuadas del protector solar son fundamentales.

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG, por sus siglas en inglés) analizó más de 2,200 protectores solares disponibles para la compra en 2025. El informe del EWG reveló que solo una cuarta parte de los protectores solares en los estantes de las tiendas brindan una protección segura y efectiva.

Recuerda que no todos los protectores solares son iguales, por lo que se trata de encontrar el que necesitas para el clima y la actividad específicos. Las etiquetas de los

protectores solares deben seguir pautas específicas, así que esto es lo que significan exactamente:

- **La protección de amplio espectro** actúa contra los rayos UVA (cáncer de piel y envejecimiento prematuro) y los rayos UVB (quemaduras solares).
- **SPF** es el nivel de protección contra los rayos UVB. Los expertos recomiendan usar protector solar con un valor de SPF de al menos 30.
- El protector **solar resistente al agua** debe volver a aplicarse, según la marca, después de 40 u 80 minutos de nadar o nadar en exceso.
- Los protectores solares mantienen su máxima potencia durante tres años, pero siempre verifique la **fecha de vencimiento**.

Inspeccione su piel de manera rutinaria en busca de manchas o cambios en el color o la apariencia. Si tiene alguna inquietud, hable con su médico.

# Receta del mes

## Salsa de aguacate y maíz

Rinde: 5 porciones

### Ingredientes

- 1 aguacate (cortado en cubos)
- $\frac{3}{4}$  taza de maíz congelado (descongele antes de usar)
- $\frac{1}{2}$  taza tomates uva cortados en cuartos
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 2 cucharaditas jugo de limón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

### Preparación

1. Mezcle el aguacate, el maíz, los tomates, el cilantro, el jugo de limón y la sal en un tazón mediano.
2. Enfríe durante una hora y luego sirva.

### Información nutricional

(por porción)

|                  |        |
|------------------|--------|
| Calorías totales | 67     |
| Grasa total      | 4 g    |
| Proteína         | 1 g    |
| Sodio            | 119 mg |
| Carbohidratos    | 8 g    |
| Fibra dietética  | 3 g    |
| Grasa saturada   | 1 g    |
| Azúcar total     | 1 g    |

Fuente: MyPlate



# MOMENTO DE SALUD MENTAL

JULIO 2025



## Los beneficios de las actividades al aire libre

Planificar actividades al aire libre para mejorar su salud mental puede parecer simple, pero el ajetreo y el bullicio de la vida diaria pueden dificultar el presupuesto de tiempo para caminatas por la naturaleza y salidas similares. Sin embargo, encontrar el tiempo es crucial, ya que el simple hecho de salir puede tener profundos beneficios para la salud mental.

Las actividades al aire libre contribuyen a su salud general, lo que a su vez tiene un impacto positivo en su bienestar mental. Un estudio encontró que las personas que pasaban al menos 120 minutos por semana en entornos naturales informaron un aumento significativo en la salud y el bienestar. Como tal, abrazar el aire libre puede ayudar a:

- **Calma la mente.** La inmersión en la naturaleza proporciona un descanso de la tecnología, lo que permite que tu mente descanse y te ayude a sentirte más relajado.
- **Mejorar la función cognitiva.** Una investigación realizada por el Servicio Forestal del Departamento de Agricultura de EE. UU. encontró que pasar tiempo en la naturaleza puede rejuvenecer y mejorar sus habilidades cognitivas, mejorando la atención y la concentración.
- **Combate la ansiedad y la depresión.** Los estudios demuestran que la luz solar

puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad (por ejemplo, bajo estado de ánimo y fatiga). La exposición a la naturaleza también aumenta la serotonina, un neurotransmisor que puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo.

- **Promueve un sueño reparador.** Las actividades al aire libre a menudo implican ejercicio físico, lo que puede conducir a un mejor sueño. Dormir bien es esencial para mantener la salud mental y controlar las enfermedades mentales.
- **Aumenta la autoestima.** La actividad física y el tiempo que se pasa al aire libre pueden influir positivamente en la autoestima. Un informe de la Universidad de Essex encontró que solo cinco minutos de "ejercicio verde" (actividades realizadas en entornos naturales) pueden mejorar su estado de ánimo y autoestima.

Incorporar más tiempo al aire libre en la vida diaria puede parecer un desafío, pero puede hacerlo con una planificación consciente. Por ejemplo, comience con salidas cortas. Comience realizando caminatas regulares de 10 minutos y aumente gradualmente la duración y la frecuencia. Al dar pequeños pasos y participar en actividades que funcionen para su estilo de vida, puede iniciar un hábito que puede mejorar en gran medida su bienestar mental.

## Estrés bueno vs. estrés malo

No todo el estrés es malo. El eustrés, o "estrés bueno", puede ser beneficioso y vigorizante. Es el tipo de estrés que te empuja a rendir mejor, fomenta el crecimiento y te ayuda a alcanzar tus objetivos o superar desafíos. Por otro lado, la angustia o el "estrés malo" pueden afectar negativamente su salud y bienestar, lo que a menudo conduce a ansiedad, depresión y problemas de salud física. La angustia suele ser a lo que las personas se refieren cuando se sienten estresadas.

El estrés es común y saludable; Es la forma en que tu cuerpo responde a las amenazas, desafíos y demandas. Comprender la diferencia entre el estrés bueno y el malo es crucial para mantener una vida equilibrada y productiva. He aquí algunas formas de diferenciar entre el sufrimiento y el eustrés:

- **Respuesta emocional:** el eustrés suele ser emocionante y motivador, mientras que la angustia es abrumadora e induce ansiedad.
- **Síntomas físicos:** el eustrés puede provocar respuestas físicas positivas, como un aumento de la energía. La angustia puede causar síntomas como dolores de cabeza, fatiga y tensión muscular.
- **Impacto en el rendimiento:** el eustrés mejora el rendimiento y la productividad, mientras que

la angustia puede obstaculizar su capacidad para funcionar de manera efectiva.

## Encontrar el punto óptimo del estrés

Encontrar el punto óptimo de estrés implica abrazar el eustrés mientras se maneja la angustia. Estos son algunos consejos que te ayudarán a aprovechar el poder del estrés y a mantenerte motivado:

- **Divida las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.**
- **Emprende proyectos laborales desafiantes que te ayuden a aprender nuevas habilidades o algo que aproveche tus fortalezas.**
- **Concéntrese en los beneficios potenciales y las oportunidades de crecimiento que vienen con los desafíos.**

El objetivo es salir de tu zona de confort para que te desafíes, pero no hasta el punto de sentirte abrumado.

Para más orientación, contacta con un profesional de la salud mental.