



Viva Bien, Trabaje Bien

Septiembre 2025

Está preparado para una emergencia?

Los desastres como huracanes, tornados, inundaciones y terremotos pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia. Las carreteras pueden volverse intransitables, la electricidad podría estar cortada durante días y los servicios de emergencia podrían verse abrumados. En estas situaciones, tener un plan puede marcar la diferencia entre el caos y la calma.

Septiembre es el Mes Nacional de la Preparación, así que haga un plan por si necesita evacuar su hogar o quedar atrapado adentro durante días.

La preparación no se trata solo de abastecerse de suministros; se trata de saber qué hacer, a dónde ir y cómo mantenerse a salvo. Considere estos cinco pasos clave para ayudarlo a usted y a su hogar a prepararse:

1. **Conozca sus riesgos.** Comprenda los tipos de desastres que tienen más probabilidades de afectar su área. En el Medio Oeste, los tornados y las inundaciones son comunes. Las regiones costeras pueden enfrentar huracanes, mientras que la costa oeste es más propensa a terremotos e incendios forestales.
2. **Crea un plan de comunicación.** Asegúrese de que todos los miembros de su hogar sepan cómo comunicarse entre sí durante una emergencia. Elige una persona de contacto fuera de la ciudad y

establece puntos de encuentro en caso de que os separéis.

3. **Prepare un kit de emergencia.** Su kit debe incluir alimentos no perecederos y agua (suficiente para al menos tres días), linternas y baterías adicionales, suministros básicos de primeros auxilios, medicamentos y artículos de higiene personal, documentos importantes (por ejemplo, identificaciones y documentos de seguro) en un recipiente impermeable y una radio a batería.
4. **Planifique la evacuación y el refugio en el lugar.** Conozca las rutas de evacuación y los refugios locales. Además, prepárese para escenarios en los que es posible que deba permanecer dentro de su casa durante varios días. Mantenga mantas adicionales, un abrelatas manual y entretenimiento para niños, si es necesario.
5. **Incluya mascotas en su plan.** No te olvides de los miembros peludos de tu familia. Asegúrese de tener comida, agua y cualquier medicamento que necesiten, e identifique los refugios que admiten mascotas con anticipación.

Visite el sitio web de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés), [Listo.gov](https://www.fema.gov), para obtener más información sobre cómo prepararse para emergencias en el hogar, en el trabajo y en la carretera.

Índice UV y seguridad solar

Pasar tiempo al aire libre puede ser excelente para su salud y bienestar, pero es importante proteger su piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol. Una de las formas más efectivas de hacerlo es comprender y usar el índice UV, un pronóstico diario que mide la fuerza de la radiación UV del sol.

El índice UV se informa en una escala de 0 a 11+. Cuanto mayor sea el valor, mayor será el potencial de daño por la exposición al sol sin protección.

Los niños, los adultos mayores y las personas con piel clara o ciertas afecciones médicas pueden ser especialmente vulnerables a los altos niveles de rayos UV. A continuación, le indicamos cómo usar el índice UV de manera proactiva:

- **Revisa el índice por la mañana.** Muchas aplicaciones y sitios web meteorológicos muestran el índice UV junto con el pronóstico diario.

- **Ajusta tu horario cuando sea posible.** Si el índice UV es alto (6 o más), planifique actividades al aire libre para temprano en la mañana o al final de la tarde, cuando los rayos del sol son menos intensos.
- **Tome precauciones adicionales cuando el índice aumente.** En días con una calificación muy alta o extrema, minimice la exposición directa y prepárese en consecuencia con una fuerte protección solar.
- **Esté atento a los amplificadores ambientales.** La nieve, la arena, el agua e incluso el pavimento pueden reflejar los rayos UV y aumentar su exposición.

Verificar el índice UV como parte de su rutina diaria puede ayudarlo a reducir el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel mientras disfruta del tiempo al aire libre. Comuníquese con su médico para obtener más información.

Combatiendo los "miedos de septiembre"

A medida que el verano se desvanece, las personas pueden experimentar un caso de "miedo de septiembre", estrés emocional y psicológico que ocurre con la transición del verano al otoño. Este fenómeno puede ocurrir cuando los niños regresan a la escuela, el trabajo se intensifica, los días se acortan y se avecina la temporada navideña.

Esta transición estacional interrumpe las rutinas y puede desencadenar una sensación de pérdida de libertad, sol y espontaneidad general. El regreso a horarios rígidos y responsabilidades inminentes puede aumentar el estrés, especialmente para aquellos que hacen malabarismos con el trabajo, la familia y otras responsabilidades personales. Considere estos consejos para manejar el estrés durante la transición estacional:

- **Escribe tus preocupaciones.** Primero, es importante comprender qué te hace sentir preocupado. Luego, puedes evaluar si es racional o no.
- **Establezca rutinas.** Una rutina puede ayudarlo a sentirse más en control y volver a encarrilarse para

una temporada sólida. Trate de divertirse un poco los fines de semana, como hacer planes con amigos, para tener algo que esperar.

- **Practique el cuidado personal.** Esta transición también es un buen momento para reforzar rutinas saludables como la higiene del sueño, la nutrición y el movimiento. Esta práctica puede ayudarlo a sentirse más preparado física y mentalmente para asumir desafíos.
- **Adopte los cambios estacionales.** Disfrute de las actividades de otoño, como recoger calabazas y manzanas, caminar al aire libre, hornear con productos de temporada y ver cómo cambian las hojas.

Si tiene alguna inquietud sobre su bienestar, comuníquese con un profesional de la salud mental.

Receta del mes

Panecillos de avena con manzana

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de leche, descremada
- ⅓ taza de compota (puré) manzana
- ½ taza de harina blanco
- ½ taza de avena de cocción rápida (cruda)
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana (ácida, descorazonada y picada)

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	218
Grasa total	1 g
Proteína	3 g
Sodio	132 mg
Carbohidratos	52 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	0 g
Azúcar total	38 g

Fuente: MyPlate

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque 6 cápsulas de papel para panecillos en el molde de hornear.
3. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota (puré) de manzana. Bata hasta mezclar.
4. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta humedecer (no mezcle de más).
5. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.
6. Con una cuchara, vierta la mezcla en las cápsulas de papel.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
8. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Guarde los panecillos que no se consuman en un recipiente hermético.



MENTAL HEALTH MINUTE

SEPTIEMBRE 2025



La importancia del diálogo interno positivo

El diálogo interno positivo es una herramienta poderosa que puede moldear su mentalidad al aumentar la confianza y mejorar el bienestar general. La forma en que hablas contigo mismo y sobre ti mismo puede influir en la forma en que manejas el estrés, superas los desafíos y persigues metas. Reemplazar el diálogo interno negativo con afirmaciones compasivas puede ayudarlo a reformar los patrones de pensamiento y crear una perspectiva más optimista.

Considere los siguientes consejos para practicar el diálogo interno positivo todos los días:

- **Elija un momento constante cada día para decir autoafirmaciones.** Considere configurar una alarma todos los días para entrar en una rutina de repetirse afirmaciones a sí mismo. Esto podría ser cuando se despierta por primera vez o antes de acostarse.
- **Coloque notas u obras de arte en su hogar que tengan autoafirmaciones.**

Puede ser útil tener recordatorios visuales para practicar un diálogo interno positivo. Muchas personas optan por escribirlas en notas adhesivas y colocarlas en un espejo o cerca de sus espacios de trabajo.

- **Comienza un diario.** Muchas personas prefieren escribir autoafirmaciones en lugar de decirlas. Crea un diario en el que escribas un diálogo interno positivo y reflexiones sobre tu progreso.
- **Reconozca el diálogo interno negativo y reemplácelo.** Es esencial notar los momentos en los que te dices cosas desagradables a ti mismo. Tómate un momento para replantear tus pensamientos y decir una afirmación positiva en su lugar.

No dude en buscar el apoyo de un proveedor de atención médica capacitado si necesita ayuda con su bienestar mental.

¿Conoces el 988?

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Lifeline) se estableció en 2005 para ayudar a las personas en crisis. En 2022, Lifeline simplificó su número a 988 para que sea más fácil de recordar y acceder a las personas. En los tres años transcurridos desde su relanzamiento, el volumen de llamadas ha aumentado en un 40%. La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias informa que Lifeline ha respondido a más de 13 millones de llamadas, chats y mensajes de texto en todo el país y sus territorios.

Septiembre es el Mes de Concientización sobre el Suicidio, un momento para crear conciencia, promover esfuerzos de prevención y apoyar a los afectados por el suicidio. El suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, con un estimado de 49,000 vidas perdidas cada año. Comprender cómo usar el 988 puede marcar la diferencia para salvar vidas.

Cómo funciona

El uso de Lifeline es gratuito y confidencial. Cuando una persona llama al 988, se le da la opción de conectarse a la Línea de Crisis para Veteranos,

acceder a ayuda en español o permanecer en la línea.

Si habla un idioma que no sea inglés o español, la línea de vida 988 utiliza Language Line Solutions para brindar interpretación a las personas que llaman en más de 240 idiomas adicionales. También hay disponible una opción de chat de video para personas sordas o con problemas de audición.

Una vez que se enruta la llamada, un consejero capacitado escuchará, brindará apoyo y compartirá recursos. Si el consejero siente que la persona está en peligro, llamará a los servicios de emergencia al 911, pero su objetivo es hacer todo lo posible para ayudar con un plan menos invasivo.

Obtener ayuda

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite 988lifeline.org si usted o alguien que conoce está experimentando angustia relacionada con la salud mental.

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