



Viva Bien, Trabaje Bien

Marzo de 2026

Crea hábitos saludables con "apilamiento de bienestar"

Crear hábitos saludables no tiene por qué significar cambiar completamente tu estilo de vida. De hecho, los cambios pequeños y significativos suelen ser los más sostenibles. Esa es la idea detrás del apilamiento de bienestar, un método que te ayuda a crear mejores rutinas al combinar nuevos hábitos con comportamientos que ya tienes a diario.

Al vincular una nueva acción a una rutina existente, creas una estructura sencilla que hace que las decisiones más saludables sean más fáciles y automáticas.

El apilamiento de bienestar funciona porque tu cerebro prospera con patrones predecibles. Los hábitos existentes, como cepillarse los dientes o prepararse el café de la mañana, actúan como "ancla". Cuando asocias un pequeño hábito de bienestar a uno de estos anclajes, tu cerebro empieza a conectar ambos comportamientos. Con el tiempo, el nuevo hábito requiere menos esfuerzo porque se convierte en parte de una rutina establecida. Esto reduce la carga mental de tener que recordar estar sano y hace que la constancia se sienta natural en lugar de forzada.

Empezar con el apilamiento de bienestar es sencillo. Primero, identifica tus hábitos de ancla diarios: las cosas que haces sin pensar. Estos pueden incluir despertarse, sentarse en tu escritorio, comer o relajarse por la noche. A continuación, elige un pequeño hábito de bienestar que se ajuste a tus objetivos, como beber un vaso de agua, estirarte un minuto, dar un breve paseo o practicar unas

cuantas respiraciones profundas. Adjunta el nuevo hábito al existente usando una estructura transparente. Luego, mantén el nuevo comportamiento pequeño, sencillo y repetible para que se mantenga. Aquí tienes algunos ejemplos de acumulaciones de hábitos:

- Cuando me despierto, bebo un vaso entero de agua.
- Mientras preparo el café, hago un minuto de estiramientos ligeros.
- Cuando me siento en mi escritorio, respiro hondo cinco veces.
- Después de comer, daré un paseo de cinco minutos.
- Antes de cepillarme los dientes por la noche, escribiré una cosa por la que estoy agradecido.
- Después de apagar la tele, prepararé agua o algo para picar mañana.

Al conectar pequeños hábitos de bienestar con momentos ya integrados en tu día, puedes crear cambios sostenibles. Contacta con un profesional sanitario para obtener más orientación.

U.S. News & World Report revela las principales tendencias de salud de 2026

Este año, U.S. News & World Report (U.S. News) sustituyó su histórica clasificación anual de Mejores Dietas por un [informe de Tendencias de Salud y Nutrición](#). Los resultados reflejan los resultados de una encuesta de un panel de 58 expertos, entre los que se incluyen médicos, dietistas e investigadores en salud. Se preguntó a los expertos qué tendencias emergentes de salud tendrían mayor impacto en 2026. Aquí están sus principales predicciones:

- **Uso ampliado de fármacos tipo glucagón péptido-1 (GLP-1)**—Aproximadamente 1 de cada 5 adultos ha utilizado medicamentos GLP-1, y las tasas de consumo están aumentando a medida que los costes disminuyen y se hacen disponibles versiones en pastilla de estos fármacos que antes eran inyectables. La popularidad de GLP-1 crecerá a medida que su uso se amplíe más allá de la obesidad y la diabetes tipo 2, abordando otras condiciones.
- **Integración de inteligencia artificial (IA) y tecnología portátil**—La tecnología portátil puede revelar información sencilla sobre la salud y proporcionar información en tiempo real y recomendaciones personalizadas cuando se combina

con IA. Muchas personas optan por relojes inteligentes y anillos inteligentes que registran métricas, como la actividad física, el sueño y la alimentación.

- **Mayor uso de "alimentos como medicina"**—Aunque este concepto no es necesariamente nuevo, reconoce que los alimentos consumidos afectan directamente a la salud. Los expertos predicen un regreso a lo básico de alimentos enteros y nutritivos este año.

Aunque antes los alimentos de origen vegetal, las fuentes sostenibles y las alternativas a la carne solían dominar el ranking de dietas de U.S. News, esas tendencias quedaron al final de este nuevo informe de salud. La realidad actual es que cada vez más personas se centran en formas de incorporar productos animales que consideran sostenibles y éticos.

Consulta a tu médico para obtener más información sobre estas tendencias de salud o para recibir orientación sobre cómo establecer tus propios objetivos de salud para el año.

Comprendiendo la salud renal

Marzo es el Mes Nacional del Riñón, lo que lo convierte en un momento ideal para tomar el control de tu salud reduciendo tus posibilidades de desarrollar enfermedad renal. Los riñones filtran la sangre para eliminar los residuos y el exceso de agua, creando orina. También producen hormonas vitales que ayudan a crear glóbulos rojos, promueven la salud ósea y regulan la presión arterial.

La Fundación Nacional del Riñón informa que 1 de cada 3 adultos está en riesgo de padecer enfermedad renal.

La enfermedad renal es la novena causa principal de muerte en Estados Unidos. Hoy en día, el 14% de los adultos sufre enfermedad renal, y el 90% no lo sabe. La mayoría no tendrá síntomas a menos que sus riñones fallen. Existen algunos signos físicos de enfermedad renal, pero la mayoría de la gente los atribuye a otras condiciones. Estos son los factores de riesgo para la enfermedad renal:

- Diabetes

- Antecedentes familiares de enfermedad renal
- Enfermedades cardíacas
- Hipertensión
- Exceso de peso
- Fumar

Cuidar de tus riñones es esencial porque trabajan continuamente para mantener tu cuerpo sano. Las pruebas regulares pueden ayudar a detectar signos tempranos de problemas renales, mientras que limitar los analgésicos de venta libre reduce el riesgo de daño renal. Los hábitos saludables, como el ejercicio diario, la proteína vegetal y la hidratación, apoyan la función renal y pueden ayudar a proteger tus riñones a largo plazo. Contacta con tu médico para obtener más información sobre la salud renal y los signos de advertencia de enfermedad renal.

Receta del mes

Salmón al horno con hierbas y limón

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 16 oz. de salmón (o cualquier pescado blanco)
- ¼ de cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- ⅛ de cucharadita de orégano seco
- ⅛ de cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 ½ cucharada de margarina (derretida)

Preparación

1. Si usas pescado congelado, déjalo en la nevera siguiendo las instrucciones del envase.
2. Precalienta el horno a 350 °F.
3. Separa (o corta) el pescado en cuatro trozos. Coloca el pescado en un molde de horno de 13x9 pulgadas.
4. Combina el pimentón, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta negra, orégano y tomillo en un bol pequeño.
5. Espolvorea la mezcla de hierbas y el zumo de limón de forma uniforme sobre el pescado. Luego, rocía la margarina derretida por encima.
6. Hornea hasta que el pescado se desparta fácilmente con un tenedor, unos 20 a 25 minutos.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	229
Grasa total	15 g
Proteína	21 g
Sodio	95 mg
Carbohidratos	1 g
Fibra dietética	0 g
Grasa saturada	3 g
Azúcar total	0 g

Fuente: MyPlate

MOMENTO DE SALUD MENTAL

Proporcionado por Pierce Insurance Agency, Inc.

La relación entre nutrición y salud mental

La relación entre la nutrición y la salud mental se está volviendo cada vez más clara a medida que la investigación continúa demostrando cuán profundamente influye la comida en el cerebro. Aunque la nutrición no sustituye la atención profesional de la salud mental, constituye una base sólida que puede mejorar el bienestar general y complementar otras formas de apoyo.

Prueba los siguientes consejos de nutrición para apoyar una mente sana:

- **Prioriza alimentos enteros y poco procesados.** Elegir alimentos integrales, como verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras, puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, lo que puede prevenir los cambios de humor y la irritabilidad que suelen acompañar a comidas altamente procesadas. Al reducir la ingesta de alimentos procesados, se crea un entorno interno más estable que favorece el equilibrio emocional.
- **Come una variedad de frutas y verduras de colores.** Los productos coloridos son ricos en antioxidantes, que protegen a las células cerebrales del estrés oxidativo, un proceso que puede contribuir al deterioro cognitivo y trastornos del estado de ánimo. Además, las frutas y verduras aportan vitaminas como el ácido fólico y la vitamina C, que son esenciales para la producción de neurotransmisores como la serotonina.
- **Mantente hidratado.** Una hidratación adecuada es esencial para mantener la concentración, la memoria y la función cognitiva general. Beber suficientes líquidos a lo largo del día puede prevenir la fatiga mental y la inestabilidad emocional que suelen acompañar a la deshidratación.
- **Ten en cuenta la ingesta de cafeína.** Ser consciente del momento y la cantidad, como evitar la cafeína al final del día, puede ayudar a mantener una energía equilibrada y favorecer una mejor salud mental.

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, así que es un momento ideal para asegurarte de que comes bien para tu cuerpo y mente. Para más orientación o apoyo nutricional, contacta con un dietista titulado.

La investigación vincula el uso de la IA con la depresión y la ansiedad

A medida que las herramientas de inteligencia artificial (IA) se integran en la vida diaria, un creciente cuerpo de investigación genera preocupaciones sobre su posible impacto en el bienestar mental. Un [estudio reciente](#) sugiere que el uso frecuente o emocional de chatbots de IA puede estar asociado con tasas más altas de depresión, ansiedad e irritabilidad entre los adultos estadounidenses. Aunque los investigadores enfatizan que estos hallazgos muestran correlación más que causalidad, los patrones han suscitado preguntas sobre cómo las personas utilizan la IA y qué significa eso para la salud mental.

Considera los siguientes consejos para usar la IA de forma responsable:

- **Evita usar la IA como tu principal fuente de apoyo emocional.** Los chatbots de propósito general no sustituyen a los profesionales de salud mental formados.
- **Sé crítico con los consejos generados por IA.** La IA puede cometer errores, malinterpretar el contexto o ofrecer respuestas que no son útiles o emocionalmente arriesgadas.
- **Usa la IA como herramienta, no como compañera.** Mantén las interacciones centradas en tareas (por ejemplo, ayuda para la redacción, resúmenes de investigación) en lugar de centradas en relaciones.
- **Haz un control emocional contigo mismo.** Fíjate si el uso de la IA te deja más tranquilo, o más solo, ansioso o dependiente.
- **Establece límites de tiempo.** Limita las conversaciones con IA durante periodos de estrés para evitar el uso habitual o compulsivo.
- **Consulta a profesionales cuando sea necesario.** Si sufres depresión o ansiedad persistente, la atención clínica humana sigue siendo la opción más segura y eficaz.

A medida que la IA sigue evolucionando, los investigadores seguirán monitorizando sus efectos en la vida diaria y la salud mental. Si tienes problemas con sentimientos de ansiedad o depresión, considera contactar con un profesional de la salud mental que pueda ofrecerte orientación y apoyo.