

JULIO 2024

BOLETÍN PLAN DE SALUD

TEMAS DE ESTE MES:

- **Salud**
- **Seguridad y desconexión en los viajes**
- **Receta de julio: Batido de verano en una taza**

Salud y seguridad en viajes

Ya sea que se vaya de vacaciones o viaje por trabajo, es importante mantenerse saludable y seguro. Estar fuera de casa y fuera de nuestra rutina normal puede dificultar el mantenimiento de nuestros hábitos saludables. ¡Considere estos consejos para asegurarse de mantenerse seguro y saludable mientras viaja!

Prepárese para el éxito

¡Evita el estrés innecesario preparándote para tener un gran viaje! Seguir estos pasos puede ayudarlo a sentirse seguro de que está dando prioridad a su salud mientras viaja.

- Reúnase con su proveedor de atención médica entre 4 y 6 semanas antes de viajar para asegurarse de que esté lo suficientemente sano para viajar y que tenga las vacunas al día.
- Investigue su destino y vea si hay algún problema de salud o seguridad en curso.
- Considere empacar un botiquín de viaje con artículos de salud esenciales que pueden ser difíciles de encontrar en su destino. Esto podría incluir cualquier recetas, medicamento de venta libre, botiquín de primeros auxilios, repelente de insectos, protector solar y desinfectante para manos, todos ellos son excelentes elementos del botiquín de salud.
- Prepárese antes de viajar compartiendo la información de su viaje con alguien de su confianza. Incluya su itinerario, direcciones y números de teléfono de su alojamiento y transporte si es posible. Espere a publicar o compartir detalles de su viaje en línea una vez finalizado. Haga sus copias de documentos importantes como pasaportes o identificaciones en caso de robo.

Manténgase activo/a mientras viaja

Mantenerse activo mientras viaja puede resultar difícil. Implementar estos consejos puede ayudarlo a asegurarse de seguir moviéndose tanto como sea posible mientras llega a su destino.

- Si viaja en avión, evite las pasarelas móviles y, en lugar de sentarse en la puerta de embarque, camine por el aeropuerto para dar pasos adicionales.
- Mientras estés en el avión, flexiona frecuentemente los tobillos mientras estás sentado, mueve las extremidades con frecuencia y considera levantarte para caminar por el pasillo hasta el baño de vez en cuando.
- Si conduces, haz pausas frecuentes para estirarte e incluso da un pequeño paseo por las zonas de descanso.
- Busque hoteles que tengan gimnasio, piscina o que ofrezcan clases de fitness. Escaparse para hacer ejercicio puede ser una excelente manera de encontrar tiempo para usted durante su viaje, reducir el estrés y mantenerse al día con sus objetivos de salud.
- Cuando llegues a tu destino, explora los alrededores a pie. Podrás disfrutar de las vistas dando una larga caminata o trotando por la mañana.

Coma inteligentemente

Puede resultar difícil mantener una dieta saludable mientras viajamos. Las opciones de comida para llevar suelen priorizar la conveniencia sobre la nutrición. Empacar cosas como nueces, frutas y granola hace que sea mucho más fácil evitar las opciones de comida rápida y garantizar que tengas opciones de comida de calidad. Cuando salga a comer a restaurantes, opte por opciones más saludables como ensaladas, carnes magras y verduras. Encuentra el equilibrio, la variedad y pruebe la cocina local en tus comidas y recuerda, está bien darse un gusto en vacaciones.

El impacto de la conexión 24 horas al día, 7 días a la semana

La tecnología ha logrado muchos avances en las últimas décadas y conlleva muchos beneficios. Podemos mantenernos conectados con otros más fácilmente, realizar algunas responsabilidades laborales desde casa o ver videos divertidos en línea para aprender a cocinar una nueva receta o hacer nuestro propio proyecto en casa. Sin embargo, ser consumidos por nuestros dispositivos electrónicos puede afectar nuestra salud.

Salud del cerebro: cuando recibes un me gusta o una reacción favorable en línea, puedes desencadenar la liberación de dopamina en el cerebro, la sustancia química que te hace sentir bien. Esto puede hacernos volver a las redes sociales y generar más tiempo de desplazamiento. Las redes sociales también pueden dividir nuestra atención, manteniéndonos distraídos de un momento significativo o de completar una tarea. En lugar de recordar estos momentos de nuestra memoria, a menudo podemos encontrarnos recordándolos a través de un teléfono.

Salud mental y social: al observar lo que otros hacen en línea, es posible que usted comience a compararse con los demás. Algunos pueden sentirse excluidos de un evento o reunión cuando ven la publicación de otra persona al respecto. Estos momentos pueden empezar a afectar nuestros sentimientos, nuestra autoestima y pueden generar ansiedad, depresión, aislamiento o estrés.

Salud física: el aumento del estrés, la ansiedad y la depresión pueden provocar otros problemas de salud física como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, obesidad y diabetes. Pasar horas desplazándonos puede llevarnos a ser más sedentarios, afectar nuestro sueño y restar tiempo a actividades saludables.



Lo más destacado del programa: Cómo aumentar tu hidratación

¿Buscas mejorar tus hábitos de hidratación? Este programa repasa la importancia de mantenerse hidratado y le brinda algunas estrategias para aumentar su hidratación. Vaya a su aplicación o sitio web para miembros y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Journey para obtener más información.

El poder de desconectarse

Comenzar con pequeños pasos puede ayudar a disminuir el tiempo que pasa en las redes sociales y frente a la pantalla.

- Utilice una aplicación para realizar un seguimiento de cuánto tiempo pasa en las redes sociales.
- Desactive las notificaciones para evitar revisar su teléfono con más frecuencia.
- Publica fotos en las redes sociales después de que termine el momento cuando tengas tiempo libre. Esto puede permitirle continuar conectado con quienes lo rodean durante un evento, viaje o reunión especial.
- Cambie su enfoque. Cuando tengas ganas de recurrir a tu teléfono o a las redes sociales, elige una actividad diferente, como leer un libro, dar un paseo o encontrar un nuevo pasatiempo que disfrutes.

Desconectarse no sólo aplica a su teléfono. Desconectarse de la televisión, las computadoras y sus responsabilidades laborales diarias puede disminuir el estrés, aumentar la autoestima y ayudarlo a estar presente en los momentos memorables de la vida.

- Programe tiempo "libre de pantalla" con su familia y amigos. Reúna los teléfonos de todos y busque una actividad para hacer juntos, como una noche de juegos o salir al aire libre. Sal a caminar, disfruta de la naturaleza y toma un poco de vitamina D.
- Visitar o viajar a un nuevo destino.
- Tome descansos de las noticias. Es bueno mantenerse informado, pero la información constante y desalentadora puede resultar perturbadora. Considere limitar la cantidad de veces que consulta las noticias a lo largo del día.
- Expresar gratitud, practique la atención plena y tómese tiempo para la reflexión personal.

Receta de julio: batido de verano en taza

TIEMPO DE PREPARACIÓN 5 minutos

TIEMPO TOTAL 5 minutos

Curso Bebidas, Desayuno, Merienda

Cocina Sin Gluten, Vegana



Ingredientes

- 1 1/4 taza de frambuesas congeladas
- 1 plátano grande maduro, rebanado y congelado (1 plátano rinde ~1 taza)
- 1/2 taza de jugo de granada
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 3/4 taza de leche de almendras natural sin azúcar o cualquier leche.

Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora y mezcle hasta que estén cremosos y suaves, raspando los lados según sea necesario.
2. Pruebe y ajuste el sabor según sea necesario. Agregue más leche o jugo de frutas si está demasiado espeso. Agregue más plátano congelado si no es lo suficientemente dulce. Servir inmediatamente. Se congela bien (o se convierte en paletas heladas).



Esten atentos a los temas de agosto:
salud familiar y salud financiera

