

MARZO 2025

BOLETÍN PLAN DE SALUD

Temas de este mes:

- **Concientización sobre el estrés y el alcohol**
- **Receta de marzo: Pollo Parmesano Al Horno**

Manejar el estrés

Según la Organización Mundial de la Salud, el estrés se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil. Es una respuesta humana natural que nos impulsa a abordar los desafíos y amenazas en nuestras vidas. El estrés puede ser agudo, lo que puede ser bueno para usted, pero niveles elevados y persistentes de estrés pueden tener un impacto negativo en nuestra salud. Puede aumentar su riesgo de sufrir ansiedad, depresión, abuso de sustancias, ataques cardíacos, presión arterial alta y obesidad. La forma en que respondemos al estrés marca una gran diferencia en nuestro bienestar general.

Los primeros pasos para manejar el estrés son practicar hábitos saludables como llevar una dieta saludable, hacer ejercicio y dormir bien. Cuanto más sano esté, más preparado estará para gestionar el estrés y la tensión crónicos. Sin embargo, incluso si se mantiene saludable, puede que no sea suficiente. Uno de los mejores enfoques para controlar el estrés es utilizar las cuatro A: evitar, modificar, adaptar o aceptar.



- **Evitar** es aprender a decir no y priorizar lo que "debe hacer" sobre lo que "debería hacer". Si se siente abrumado, deje de lado las cosas que no es necesario hacer ni atender.
- **Modifique** su situación. Comuníquese con claridad y deje que la gente conozca sus expectativas. Si es posible, delega el trabajo a otros y expresa tus limitaciones con anticipación. Asegúrese de crear un horario que equilibre el trabajo, la familia, la diversión y algunas actividades de cuidado personal para evitar el agotamiento.
- **Adáptese** cambiando sus estándares, expectativas y actitudes. No se esfuerce por alcanzar la perfección, sino que haga sustitutos razonables a lo largo de su vida y aprenda a hacer concesiones. Concéntrese en los aspectos positivos de su vida y cambie su perspectiva preguntándose si el factor estresante importará en cinco años. Este es un buen espacio para practicar la gratitud y la meditación.
- **Aceptar** la situación cuando evitar, alterar y adaptar no funciona. Sea amable consigo mismo y perdónese a usted mismo o a los demás por la situación actual. Habla con alguien sobre cómo te sientes, como un amigo cercano, o programa una cita con un terapeuta.

El estrés es una parte inevitable de nuestras vidas. La forma en que manejamos ese estrés es importante para nuestro bienestar general. La próxima vez que se enfrente a una situación estresante importante, intente poner en práctica este método de las Cuatro A.

Concientización sobre el alcohol

El alcohol puede tener un impacto grave y afectar su salud si no se controla. Beber demasiado alcohol en una sola ocasión o incluso grandes cantidades a lo largo del tiempo puede afectar tu cuerpo y sus órganos de diferentes maneras:

Cerebro – El alcohol afecta el cerebro al afectar el equilibrio, la memoria, el habla y el control motor, lo que podría resultar en una mayor probabilidad de sufrir lesiones. Los impactos a más largo plazo pueden provocar alteraciones y daños neurológicos.

Corazón – El exceso de alcohol puede provocar presión arterial alta, insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular. El consumo prolongado de alcohol también puede provocar una afección llamada miocardiopatía inducida por el alcohol.

Hígado – La función principal de este órgano es filtrar la sangre de toxinas, drogas y otras sustancias nocivas. El consumo excesivo de alcohol puede provocar cirrosis hepática, hepatitis alcohólica e inflamación del hígado.

Páncreas – El alcohol hace que el páncreas produzca una sustancia tóxica que puede provocar pancreatitis, lo que provoca hinchazón y dolor que puede extenderse por todo el cuerpo.

Sistema inmunológico – Beber demasiado puede debilitar su sistema inmunológico, haciendo de su cuerpo un blanco mucho más fácil para las enfermedades. Los bebedores crónicos son más propensos a contraer enfermedades como neumonía y tuberculosis que las personas que no beben demasiado.

Cómo controlar el consumo de alcohol

Si está tomando una copa, establecer objetivos y ser consciente de la cantidad de alcohol que consume es un buen hábito que debe practicar. Se considera un tamaño de bebida estándar: 12 oz líquidas de cerveza normal, 5 oz líquidas de vino, 1,5 onzas líquidas de licores fuertes o aguardientes destilados.

Según los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), el consumo moderado de alcohol es dos tragos al día o menos para los hombres y un trago al día o menos para las mujeres. Reducir y moderar el consumo de alcohol reduce el riesgo de sufrir los efectos y condiciones negativos para la salud que se mencionaron anteriormente. Hay una variedad de consejos y estrategias para tener en cuenta o practicar al beber alcohol:

Establezca límites – Sepa cuánto desea beber, la cantidad, la frecuencia y considere qué podría ser excesivo para su salud.

Cuente sus bebidas – Comprenda qué es el equivalente a una "bebida estándar" y sepa qué se considera "moderación" en su consumo de alcohol.

Gestione los factores desencadenantes – Puede limitar o reducir el tiempo si determinados lugares, personas o eventos le tientan a beber más. Si la hora feliz es un ejemplo, elija reunirse con amigos u otras personas para desayunar o almorzar.

Conozca su apoyo – Tenga a alguien con quien pueda hablar sobre el consumo de alcohol, como su proveedor de atención médica, un amigo de confianza o un familiar.

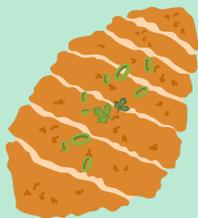
Pequeños cambios pueden marcar las mayores diferencias cuando se trata de consumir alcohol.

Receta de marzo: Pollo Parmesano Al Horno



Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 1/2 taza de pan rallado panko
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 4 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel (6 onzas cada una)
- Spray para cocinar con sabor a aceite de oliva
- 4 tazas de floretes de brócoli frescos o congelados (aproximadamente 10 onzas)
- 1 taza de salsa marinara
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 1/4 taza de albahaca fresca picada, opcional



Instrucciones:

- Precalienta el horno a 400°. Cubra ligeramente una superficie de 15x10x1 pulgadas. bandeja para hornear con aceite en aerosol.
- En un recipiente poco profundo, bata el huevo. En un recipiente poco profundo aparte, mezcle los siguientes 5 ingredientes. Sumerge la pechuga de pollo en el huevo; deje que el exceso se escurra. Sumerja en la mezcla de migas, dando palmaditas para ayudar a que la capa se adhiera. Repita con el pollo restante. Coloque las pechugas de pollo en el tercio central del molde para hornear. Rocíe con aceite en aerosol.
- Hornea 10 minutos. Retirar del horno. Extienda el brócoli en una sola capa a lo largo de ambos lados de la bandeja para hornear (si el brócoli está congelado, separe los trozos). Regresar al horno; hornee 10 minutos más. Retirar del horno.
- Precalienta la parrilla. Unte la salsa marinara sobre el pollo; cubra con queso rallado. Ase el pollo y el brócoli a 3-4 pulgadas del fuego hasta que el queso esté dorado y las verduras tiernas, de 3 a 5 minutos. Si lo desea, espolvoree con albahaca.

Estén atentos a los temas de abril:

Mes nacional de la concientización sobre Parkinson y la salud de las minorías

