



NOVIEMBRE DE 2021

# El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

Buena salud

## Celebre las fiestas de manera segura

A medida que nos acercamos a la segunda temporada de fiestas durante la pandemia, es importante que se familiarice con las [pautas](#) recientes de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) para que las reuniones sean más seguras.

### Cómo reunirse

Si tiene planeado asistir a una reunión en las fiestas, hágalo de forma segura:

- Si no está vacunado, vacúnese si es elegible; es la mejor protección para usted y aquellos que aún no son elegibles para la vacuna, como los niños pequeños.
- Tenga en cuenta la ubicación de la reunión. Celebrar al aire libre es más seguro que en espacios cerrados; evite los espacios concurridos y con poca ventilación.
- Use mascarilla bien ajustada sobre la boca y la nariz en espacios cerrados, en especial si no está totalmente inmunizado. Recuerde no ponerles una mascarilla a los niños menores de 2 años.

- Hágase una prueba si tiene síntomas de COVID-19 o ha estado en contacto estrecho con alguien que tiene COVID-19.
- Quédese en casa si está enfermo o tiene síntomas de COVID-19.

Puede elegir usar mascarilla (sin importar el nivel de transmisión) si alguien en la reunión tiene el sistema inmunitario debilitado y tiene un riesgo elevado de enfermedad grave o no está vacunado.



Además, aquellas personas con afecciones médicas o que toman medicamentos que debilitan el sistema inmunitario no pueden estar totalmente protegidas incluso si están totalmente inmunizadas y han recibido una dosis adicional. Esas personas deben tomar las mismas precauciones recomendadas para

las personas no vacunadas, incluidos usar mascarilla bien ajustada hasta que el proveedor de atención médica estipule lo contrario.

Si en la reunión hay un grupo de múltiples familias y, probablemente, de diferentes partes del país, considere tomar precauciones adicionales (por ejemplo, evitar los espacios concurridos cerrados antes de viajar, realizarse una prueba) antes de la reunión para reducir aún más el riesgo.

### Cómo viajar

Los CDC continúan [recomendando](#) retrasar los viajes por las fiestas, como volar, a menos que esté totalmente inmunizado. Si no está totalmente inmunizado o viaja con niños que no son elegibles para la vacuna contra la COVID-19, elija otros métodos de viaje, como ir en auto. Tenga en cuenta que todos los viajeros, incluso los totalmente inmunizados, deben utilizar mascarillas en el transporte público. Si no está vacunado y viaja, los CDC han publicado [consejos](#) adicionales de seguridad.

## La importancia de dormir bien

Aunque este mes ganamos una hora adicional de sueño con el fin del horario de verano, el ligero cambio podría afectar su ciclo de sueño hasta por una semana. Puede despertarse más temprano, tener problemas para conciliar el sueño o incluso despertarse con frecuencia durante la noche.

Según los CDC, los adultos deben dormir siete horas o más cada noche. Sin embargo, solo 2 de cada 3 adultos estadounidenses duermen lo suficiente. Dormir es esencial para mantener un estilo de vida saludable, productivo y de bajo estrés. Estos son algunos beneficios de dormir bien en la noche:

- 1. Mayor productividad y rendimiento laboral:** dar a su cuerpo el tiempo suficiente para atravesar todas las etapas del sueño es necesario para la energía, la reparación muscular, la mejora de la memoria y la liberación y regulación de hormonas importantes esenciales para las funciones diarias.
- 2. Sistema inmunitario reforzado:** el sueño constante fortalece su sistema inmunitario, lo que permite una función inmunitaria eficaz. El sistema inmunitario es fundamental para la salud general, específicamente para la cicatrización de heridas, la defensa contra infecciones y la protección contra enfermedades crónicas.
- 3. Mejor salud mental:** dormir lo suficiente puede ayudar a aliviar los sentimientos de fatiga que pueden contribuir al estrés, la depresión y la ansiedad. Los síntomas de fatiga pueden ser somnolencia, pérdida de energía y cambios de humor.

Dado que nuestros relojes retroceden una hora, esta es una excelente oportunidad para volver a tener buenos hábitos de sueño. Para obtener más información sobre cómo mejorar sus hábitos de sueño o abordar problemas de sueño, comuníquese con su médico hoy mismo.

### 3 pasos para dormir mejor



Evite los aparatos electrónicos antes de acostarse.



Deje de consumir cafeína después del mediodía.



Establezca una rutina de sueño constante.



## Saludable y nutritivo

### Guía para principiantes sobre la preparación de comidas

La preparación de comidas es el concepto de preparar comidas completas para la semana siguiente. Puede llevar a opciones de comidas más nutritivas, ya que usted decide las comidas con anticipación. Tenga en cuenta los siguientes consejos para agilizar el proceso de preparación de comidas:

- Apéguese a un horario para planificar, comprar comestibles y preparar sus comidas.
- Elija recetas con diferentes métodos de cocción (p. ej., horno o estufa).
- Elija qué comidas preparar primero según sus tiempos de cocción.
- Almacene las comidas adecuadamente en recipientes porcionados.
- Refrigere las comidas que planea comer en un lapso de tres a cuatro días y congele el resto.

La preparación de la comida no tiene por qué ser intimidante. Las primeras semanas de preparación puede llevar más esfuerzo del que le gustaría, pero con la práctica será más fácil y rápido. También puede experimentar la preparación de desayunos y refrigerios saludables. Reduzca el tiempo de cocina y tendrá más tiempo para otras actividades.