



NOVIEMBRE DE 2022

# El bienestar importa

Presentado por INTEGRITY CONSULTING GROUP

## Su viaje de bienestar

# Protéjase contra los virus de invierno

Las hospitalizaciones por gripe han aumentado de manera significativa en todo Estados Unidos en las últimas semanas. Según los datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), las hospitalizaciones han alcanzado niveles que, por lo general, aparecen más adelante en la temporada de gripe, cerca de diciembre.

Los CDC estiman que en esta temporada, hasta el momento, la gripe ha provocado al menos 880,000 enfermedades, 6,900 hospitalizaciones y 360 muertes. Las hospitalizaciones por gripe se están incrementando en todos los grupos etarios, sobre todo en los niños. El aumento se produce mientras otros virus respiratorios, incluido el virus respiratorio sincitial (VRS), también se están disparando en niños. Además, recientemente se informó la primera muerte pediátrica de la temporada 2022-2023 relacionada con la gripe.

Los médicos no están obligados a informar cada resultado positivo de gripe a las autoridades sanitarias, por lo cual los CDC monitorean la actividad probablemente debida a la gripe mediante la observación de “enfermedades semejantes a la gripe”.

Estas incluyen fiebre de al menos 100 grados Fahrenheit y tos o dolor de garganta sin otra causa conocida.

Si bien la gripe y las enfermedades virales similares están aumentando en todo el país, son notoriamente más altas en el sudeste y en la costa este (desde Texas a Georgia y desde Carolina del Sur a Nueva Jersey).



**Qué puede hacer usted** Hay señales tempranas que indican que este año la vacuna contra la gripe ayudará a reducir las hospitalizaciones. Un informe de los CDC sobre la temporada de gripe en Chile, indicó que su vacuna brindó un 49 % de protección contra las hospitalizaciones vinculadas a la gripe. Este puede parecer un porcentaje bajo, pero desde el 2015 al 2020 la eficacia de la vacuna contra la gripe en los Estados Unidos osciló entre el 29 y el 48 %.

No está claro si las vacunas contra la gripe de este año en Estados Unidos serán tan eficaces como lo fueron en la temporada de gripe de Chile. Sin embargo, las vacunas utilizadas en ambos países apuntan a la misma cepa (H3N2), la cual es responsable de la mayoría de los casos de gripe detectados en Estados Unidos.

Debido a la gripe, el VRS y otros virus respiratorios que circulan, los CDC recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad se vacunen contra la gripe una vez al año. El organismo indicó que es posible que los niños de hasta 8 años necesiten vacunarse dos veces este año, sobre todo aquellos que nunca lo han hecho.

Si usted está decidido a evitar la gripe, el VRS y otros virus respiratorios esta temporada, siga los siguientes pasos que lo ayudarán a protegerse y a proteger a su familia:

- ✓ Evite el contacto cercano con personas que están enfermas.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia.
- ✓ Cúbrase cuando estornude o tosa.
- ✓ Limpie y desinfecte las superficies.
- ✓ Quédese en casa cuando esté enfermo.

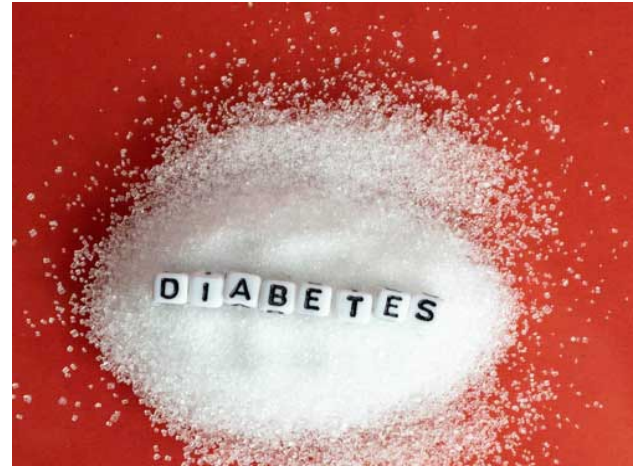
## El impacto del clima en su energía

¿Siente energía y felicidad en un día soleado y cálido? ¿El calor le produce mal humor? ¿Siente desgano si el día está lluvioso y gris? La temperatura, la humedad y la presión atmosférica pueden alterar el ritmo circadiano y afectar su salud mental, lo que incluye el nivel de energía.

Normalmente, el clima frío le indica al cuerpo que se debe tranquilizar, lo que da como resultado un nivel menor de energía durante el invierno. Las temperaturas más cálidas pueden aumentar su energía y mejorar el humor, pero solo si es de hasta 70 grados Fahrenheit. Con una temperatura mayor que esa, es posible que usted sienta la necesidad de escapar del calor.

La luz solar también puede afectar el nivel de energía. La luz le indica al reloj circadiano que se mantenga despierto, y la oscuridad le indica que es momento de descansar. Por lo tanto, es posible que sienta mayor cansancio a medida que se acortan los días en los meses de invierno. Si tiene dificultades para pasar la temporada de invierno o siente que sus actividades cotidianas se ven afectadas por su humor o nivel de energía, consulte con su médico para recibir ayuda. Es posible que usted esté padeciendo un trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), una depresión recurrente que afecta a las personas durante los meses de invierno y que cede en la primavera y el verano.

Se estima que entre el 4 y el 6 % de los estadounidenses padecen SAD, de los cuales tres cuartos son mujeres, por lo general, entre los 20 y 50 años. En casos graves, es posible que su médico le recete medicamentos, pero, con frecuencia, las técnicas de autoayuda pueden ser igual de efectivas: salir, realizar ejercicio de forma regular, buscar formas de relajarse, aprender a manejar mejor el estrés y aumentar la entrada de luz al hogar abriendo persianas y podando los árboles que bloquean la luz solar.



## Saludable y nutritivo Noviembre es el Mes de la Diabetes en EE. UU.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 37 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes, y 1 de cada 5 ni siquiera sabe que la tiene. Si bien la diabetes tipo 1 no puede prevenirse, puede tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2:

- **Mantenga una dieta equilibrada.** Consuma suficiente fibra y granos integrales, y comprenda de qué manera los alimentos que consume afectan sus niveles de glucemia.
- **Manténgase activo.** Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días. Incorpore entrenamiento aeróbico y de resistencia.
- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, el control del peso puede ser una parte importante de la prevención de la diabetes.

En los últimos 20 años, la cantidad de adultos diagnosticados con diabetes aumentó más del doble. Tome el control ahora durante el Mes de la Diabetes en EE. UU. y consulte a su médico para que le haga un análisis de glucemia.