

Redescubra el juego

El tan solo trabajar sin ninguna distracción puede hacer que la vida sea bastante aburrida.

¿Cuándo fue la última vez que hizo algo por simple diversión? Tal vez está tan concentrado en las exigencias del trabajo y la familia que se olvida de reservar tiempo para jugar.

Cuando encuentra tiempo libre, ¿cómo pasa ese tiempo? Estudios recientes indican que los adultos tienen mucho que ganar en términos de salud con el acto de jugar.

En el transcurso de la vida, el mantener un sentido de diversión, risa y creatividad está asociado con la capacidad de sentirse feliz. Y el mantener esa actitud ayudará a incrementar su capacidad de recuperación y buena salud. El juego y el buen humor pueden aliviar el estrés y aumentar la energía, ayudar a resolver problemas y mejorar relaciones en el trabajo y fuera del trabajo.

El juego es encontrar diversión, humor, alegría y entretenimiento en la vida diaria.

Disfrute del juego y la diversión de maneras personales y con las personas con las que vive; lo que sea que le mejore el estado de ánimo y lo haga sonreír y reír.

Podría:

- Explorar un lugar famoso favorito por internet.
- Escuchar música o aprender a tocar un instrumento musical.
- Salir al aire libre (cumpliendo con las medidas de distanciamiento social y otras medidas de protección, si hay medidas vigentes).
- Acampar en su jardín con sus hijos.
- Disfrutar de películas y libros humorísticos.

Tome la decisión de hacer del juego parte de cada día. Y haga la vida más fácil.



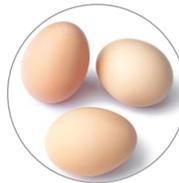
Estrategias para comer de manera inteligente

Por Cara Rosenbloom, RD

Existe mucha información sobre la nutrición, y algunas veces es difícil saber qué consejos seguir. Entonces, si está buscando una guía simple, considere estas pautas para una alimentación saludable.

Siempre elija alimentos integrales en primer lugar.

Un alimento integral es uno que todavía ha cambiado poco de cómo se cultivó o se crió, como por ejemplo verduras, frutas, frijoles, nueces, pescado, carne, pollo, huevos, productos lácteos y granos integrales. Elija estos alimentos con mayor frecuencia que los alimentos ultraprocesados, como dulces, papas fritas, chocolate, pasteles y bocadillos salados.



Considere su nivel de hambre.

Cuando uno está distraído por las pantallas, el tráfico o reuniones, es posible que uno coma cuando no tiene hambre. Eso puede llevar a comer en exceso y causar malestar estomacal, acidez estomacal, hinchazón o aumento de peso. Aprenda a concentrarse en cuánto hambre tiene. Califíquelo en una escala del 1 al 10. Coma hasta que se sienta lleno, pero no relleno. Si uno no está distraído, es más fácil vigilar las señales de plenitud.



Divida su plato. Cuando planifique comidas y bocadillos, llene la mitad de su plato con verduras y frutas, una cuarta parte con granos integrales y la cuarta parte restante con opciones de proteínas como pescado, pollo o legumbres. Este plan balanceado proporciona los nutrientes que su cuerpo necesita.



Las bebidas también cuentan. La principal fuente de azúcar en la dieta norteamericana son las bebidas dulces, como en el caso de los refrescos. Cada lata de 12 onzas contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar agregada, y la Organización Mundial de la Salud recomienda no consumir más de 12 cucharaditas por día. Opte por agua con mayor frecuencia, o elija bebidas de café y té sin mucha crema y azúcar.





Controle su vida digital

La tecnología es una parte integral de la vida del siglo XXI, pero tiene un inconveniente. Si uno no encuentra un equilibrio entre las actividades digitales y el resto de su vida, uno puede encontrarse con poco tiempo libre para la familia y amigos, así como para ejercicio y otros buenos hábitos de salud.

Comprométase a no consultar su teléfono compulsivamente día y noche. Según el profesor de informática de la Universidad de Georgetown, Calvin Newport, PhD, esto puede ahorrarle tiempo y mejorar su concentración.

Apague su teléfono y su tableta (y pídale a su pareja y a sus hijos que hagan lo mismo) mientras comen juntos y se concentran en la conversación.

Hay películas, deportes y otros entretenimientos disponibles con tan solo un clic. Pero el concentrarse en las diversiones en línea puede evitar que uno disfrute del aire libre en el mundo real (dependiendo de las pautas de distanciamiento de la salud pública). Use tecnología para encontrar y planificar actividades, inclusive formas de estar físicamente activo, y disfrutar del tiempo con amigos y familiares.

Las redes sociales y los grupos en línea pueden ayudarlo a conectarse con colegas, vecinos y el mundo. ¿Pero necesita cada uno de los grupos, canal social y amigo en línea? Haga una verificación de la realidad y purgue sus *feeds* de grupos y amigos virtuales que no informan, inspiran ni benefician su vida.



Las vacunas salvan vidas

El asegurarse de que sus hijos estén al día con las vacunas les da una ventaja sobre la salud y toda la vida de ellos. A pesar de la información inexacta y engañosa que a menudo aparece en línea, las vacunas tienen un historial comprobado de seguridad. Desde la infancia hasta la vejez, las vacunas son una protección eficaz contra enfermedades graves, evitando la pérdida de días escolares, así como posibles discapacidades e incluso muertes.

Según los CDC, **las posibilidades de que su hijo** contraiga sarampión, tos ferina u otras enfermedades prevenibles por vacunación tienden a ser estadísticamente bajas, y eso se debe a que las vacunas dan resultado y han reducido la tasa de estas enfermedades.

Su hijo no puede sobrevivir sin la protección que ofrece la inmunización si ha estado expuesto a una enfermedad prevenible por vacunación.

Además, al asegurarse de que su hijo esté vacunado, no solo está protegiendo a su hijo, sino que también está ayudando a detener la propagación de enfermedades a otros niños, familias y comunidades.

Agosto es el mes de concientización sobre la inmunización, un buen momento para consultar con el proveedor de atención médica de sus hijos si uno tiene preguntas sobre las vacunas. Los CDC también brindan información sobre las vacunas, incluido el programa de vacunación recomendado para los niños desde la infancia hasta los 18 años, el que puede encontrar en <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread-sp.html>.



Gastroenteritis

La gastroenteritis es una infección estomacal común y a veces espantosa. Involucra inflamación de los intestinos, lo que causa síntomas como retorcijones, náuseas, diarrea acuosa, vómitos, falta de apetito y fiebre.

Hay 2 tipos principales de gastroenteritis:

1. Gastroenteritis viral: Varios virus pueden causar la infección, pero el norovirus es el más común, lo que resulta en 19 a 21 millones de casos de gastroenteritis viral cada año.

La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra en las manos sin lavar, o por el contacto cercano con alguien que tiene la infección: por ejemplo, cuando se comparte comida en un picnic. La gastroenteritis viral a menudo se propaga en espacios cerrados, como en residencias universitarias, hogares de ancianos o en cruceros.

2. Gastroenteritis bacteriana: Las bacterias (como *E. coli* y salmonela) que causan esta forma de la enfermedad pueden infectar los alimentos. Por ejemplo, los patógenos bacterianos pueden multiplicarse en los alimentos que necesitan refrigeración que se dejan fuera de la nevera por mucho tiempo cuando hace calor y uno está comiendo al aire libre. O cuando la carne o carne de ave ha estado en contacto con las bacterias y no se cocina lo suficiente, los patógenos pueden multiplicarse e infectar a las personas que comen los alimentos contaminados. La gastroenteritis bacteriana también es el resultado de la preparación insalubre de alimentos, como el uso de tablas de cortar y utensilios sucios.

Cómo tratar la gastroenteritis

La mayoría de los casos de gastroenteritis leve se resuelven en pocos días. Es importante descansar mucho y mantenerse hidratado. Si no mejora con bastante rapidez, llame a su profesional de salud, quien puede recomendarle medicamentos antidiarreicos de venta sin receta.

Beba agua, bebidas deportivas, caldos y refrescos, y beba a sorbitos si tiene náuseas continuas. Una vez que su malestar estomacal se sienta mejor y el hambre regrese, intente tomar caldo, sopas claras y comer gelatina y, a medida que disminuyan los síntomas, agregue gradualmente arroz y otros alimentos suaves hasta que los síntomas hayan desaparecido.

Si sus síntomas incluyen fiebre de más de 101° F, fatiga extrema, vómitos constantes o sangre en sus deposiciones, llame a su profesional médico de inmediato u obtenga atención de urgencia.



Nota: Debido al tiempo de entrega de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de la COVID-19 en algunas o todas las regiones de los Estados Unidos. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

8.2020