

Boletín de Hábitos Saludables

Julio 2024



5 Formas De Mejorar Tu Bienestar En El Trabajo

Sin prácticas saludables, la semana laboral puede resultar larga y estresante. Dar prioridad a su bienestar físico y mental puede ayudarle a mantenerse concentrado, aumentar la productividad y mejorar la calidad de su trabajo.

Si bien la rutina de cada empleado es diferente, la [Asociación Americana del Corazón](#) comparte cinco estrategias que pueden mejorar el bienestar sin importar el trabajo o la industria. Las siguientes estrategias pueden reducir el estrés, aumentar la felicidad, inspirar motivación y reducir el riesgo de lesiones o enfermedades.

1. Manténgase hidratado: Mantenerse hidratado no sólo es esencial para una buena salud, sino que también puede mejorar la función cerebral. Lleve consigo una botella de agua recargable durante las horas de trabajo como recordatorio para beber agua durante el día.

2. Coma un almuerzo saludable: Es importante mantenerse nutrido incluso durante el día más ocupado. Si es posible, coma fuera de su espacio de trabajo para tomar un respiro mental. Elegir alimentos nutritivos para el almuerzo también puede mantenerte lleno, lleno de energía y sintiéndote mejor.

¡No Olvides El Protector Solar!

Pasar tiempo bajo el sol tiene varios beneficios para la salud, desde reducir el estrés hasta obtener vitamina D.

Si bien la luz del sol es esencial, también es fundamental cuidar la piel cuando se está al aire libre. La mejor manera de [mantener tu piel segura](#) es aplicándote protector solar de forma rutinaria.

Opte por protector solar con un SPF de 15 o superior. El factor de protección solar (o 'SPF') se refiere a qué tan bien un protector solar bloquea los rayos ultravioleta.

Dado que el protector solar desaparece, querrás volver a aplicar una capa cada dos horas. También caducan, por lo que vale la pena comprobar la fecha de caducidad de su botella antes de presentar la solicitud.



7 Recetas Para Tu Próxima Asado De Verano

Ya sea que estés celebrando el 4 de Julio o simplemente disfrutando del buen clima, estas recetas de verano son deliciosas y nutritivas.

1. Ensalada Caprese con Bandera Estadounidense
2. Verduras de verano asadas con salsa de aguacate y yogur
3. Ensalada de col rizada y zanahoria
4. Ensalada César De Lechuga Romana A La Parrilla
5. Gajos de camote a la parrilla
6. Tazas de frutas rojas, blancas y azules
7. Plátanos congelados cubiertos de chocolate

Encuentre estas recetas en [FoodNetwork.com!](https://www.foodnetwork.com)

5 Formas De Mejorar Tu Bienestar En El Trabajo (Continuado...)

3. Administre bien el tiempo: Si su lista de tareas pendientes le resulta abrumadora, no tema tomar descansos breves según sea necesario. Salir a caminar o alejarse de las pantallas puede ayudar a que su mente vuelva a la normalidad.

4. Limite las distracciones: Ya sea que esté trabajando desde casa o en una oficina, minimizar las distracciones lo ayudará a concentrarse en su tarea. Considere poner su teléfono en "no molestar" y limitar el uso de las redes sociales durante la jornada laboral.

5. Practica la gratitud: ¡Celebra tus triunfos en el trabajo! Podría considerar mantener un registro de logros para realizar un seguimiento de su progreso.

Dar prioridad al bienestar en el lugar de trabajo puede promover la felicidad, la productividad y la buena salud.

Si se sienta en un escritorio, considere una estación de trabajo activa para mantener su mente y su cuerpo en movimiento. [Mire este video](#) de Mayo Clinic para conocer los beneficios de mantenerse en movimiento durante la jornada laboral.

