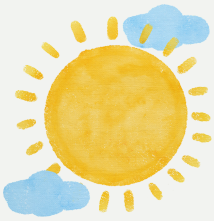
EMPOWER HEALTH SERVICES

Boletín Hábitos Saludables



COMBATE EL CALOR DEL VERANO

Un hermoso día de verano es la oportunidad perfecta para salir y mantenerse activo. Ya sea que salgas a dar un paseo en bicicleta o a caminar por el vecindario, un poco de preparación extra para mantenerte fresco con altas temperaturas puede ser muy útil. Hacer ejercicio regularmente es esencial para una buena salud, pero prevenir las enfermedades relacionadas con el calor al estar activo en climas cálidos es igual de importante. Este verano, combate el calor con estos consejos de seguridad de la Asociación Americana del Corazón:

- **Vístete con ropa transpirable:** Elige tus zapatos favoritos con buena ventilación y opta por ropa ligera y de colores claros. Elegir tela transpirable ayudará a repeler el sudor y evitará que tu cuerpo se sobrecaliente con el sol.

- **Mantente hidratado:** ¡No olvides tu botella de agua! Beber suficiente agua es una de las mejores maneras de protegerte en un día caluroso. La AHA recomienda beber varios vasos de agua antes, durante y después del ejercicio para mantenerse hidratado. Evita también la cafeína y las bebidas alcohólicas.

Mire este video de Mayo Clinic para obtener más información sobre cómo prevenir el agotamiento por calor y el golpe de calor.

- **Protege tu piel del sol:** Un sombrero y unas gafas de sol son una excelente manera de proteger tu piel de los fuertes rayos del sol. La AHA también recomienda aplicar protector solar resistente al agua con FPS 30+ unos 30 minutos antes de salir. Reaplica una capa cada dos horas.

- **Tómate un descanso:** ¡Busca un lugar bajo la sombra de un árbol para descansar y relajarte! Evita estar activo al aire libre a primera hora de la tarde, cuando el sol está más fuerte.

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

LOS BENEFICIOS DE REDUCIR EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

El verano es la oportunidad perfecta para proponerse pasar menos tiempo frente a las pantallas. Si bien la tecnología juega un papel esencial en nuestra vida diaria, pasar demasiado tiempo frente a ellas puede afectar nuestro bienestar e impedirnos disfrutar de la belleza de la vida que nos rodea. Mayo Clinic comparte que los beneficios de reducir el tiempo frente a las pantallas incluyen:

- **Mejor salud física:** Pasar menos tiempo mirando televisión o navegando por las redes sociales deja más tiempo libre para deportes, paseos en bicicleta, senderismo, yoga y otros pasatiempos activos.

- **Dormir mejor:** La exposición a la luz azul puede afectar negativamente la calidad del sueño. Guardar los dispositivos electrónicos antes de acostarse puede facilitar el descanso nocturno. Intenta dejar el teléfono fuera de la habitación antes de irte a dormir.

- **Conexiones sociales más profundas:** Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede distraerte de las personas que te rodean. Estar más presente crea la oportunidad de fortalecer las relaciones y compartir momentos más significativos con tus seres queridos.

- **Mejor humor:** ¡Guarda tu teléfono para disfrutar de la naturaleza, hacer ejercicio regularmente y conectar con los demás! Alejarse de las pantallas puede reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y contribuir a una vida más feliz y saludable en general.

RECETAS DE JULIO

PLÁTANOS-DÁTILES
'BLONDIES'

OBTENER RECETA

TACOS DE POLLO
Y SANDÍA

OBTENER RECETA

ENSALADA DE AGUACATE
Y MAÍZ A LA PARRILLA

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved. icons source: Icons8