Octubre 2025

Boletín Hábitos Saludables

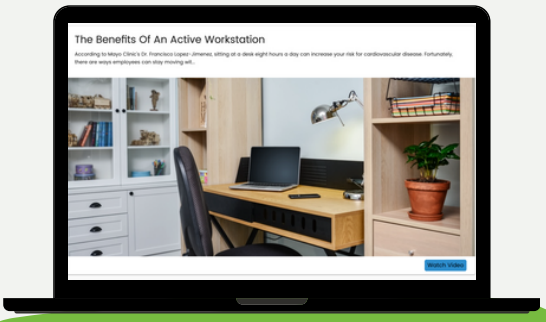
5 MANERAS DE APOYAR TU BIENESTAR EN EL TRABAJO

Mejorar tu bienestar en el trabajo va más allá de simplemente tachar tareas de tu lista de pendientes. Al hacer pequeños cambios conscientes en tu rutina diaria, puedes mejorar tu concentración, reducir el estrés, fortalecer tu sistema inmunitario y mejorar tu calidad de vida en general. Incluso en los momentos más ajetreados, practicar estos cinco hábitos saludables puede ayudarte a sentirte con más energía y resiliencia:

1) Mantente hidratado: Cuando sientes que no hay suficientes horas en el día para hacer todo, es fácil dejar de lado las necesidades básicas. Para mantenerte bien hidratado, lleva una botella de agua reutilizable al trabajo. ¡Beber agua ayuda a tener la mente despejada y a una función cerebral saludable!

2) No te saltes ninguna comida: Puede que sientas la tentación de trabajar durante la hora del almuerzo, pero esta no es necesariamente la mejor manera de mantenerte productivo. Una dieta nutritiva mejora la salud física y mental, a la vez que reduce los niveles de estrés. ¡Aléjate de tu espacio de trabajo cuando comas siempre que sea posible!

3) Practica la atención plena: Ponte de pie y estírate o respira hondo para despejar la mente cuando lo necesites. Los descansos cortos ayudan a aliviar el estrés y permiten que tu mente y cuerpo se recarguen.



Mira este video de Mayo Clinic sobre maneras de mantenerte activo mientras estás sentado en un escritorio durante la jornada laboral.

4) Limita las distracciones: Considera silenciar tu teléfono o mantenerlo fuera de la vista siempre que sea posible cuando estés en el trabajo. Los mensajes, las llamadas y las notificaciones de redes sociales pueden afectar tu productividad.

5) Celebre sus triunfos: Practicar la gratitud mejora la salud mental y puede incluir guardar correos electrónicos de aliento o anotar los éxitos y logros de la semana laboral.

¡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.

MEJORA TU SALUD CON SUPERALIMENTOS DE TEMPORADA

¿Sabías que el otoño trae consigo una cosecha de deliciosos superalimentos? Esta temporada, añade color, sabor y nutrientes esenciales a tus comidas con estos favoritos de temporada:

- **Verduras de Hoja Verde:** La espinaca, la col rizada y otras verduras de hoja verde favorecen el sistema inmunitario, la salud ocular y la salud de la piel. También son una fuente importante de calcio y hierro. En lugar de optar por una guarnición poco saludable como las patatas fritas, ¡considera una ensalada de hojas verdes para disfrutar de una comida rica en vitamina A!

- **Calabaza y Zapallo:** Estos alimentos básicos de temporada están repletos de vitaminas y nutrientes. Las semillas de calabaza son una fuente rica de magnesio y pueden añadir un toque crujiente y sabroso a la avena, las sopas e incluso a los productos horneados.

- **Manzanas:** Esta sabrosa fruta favorece la salud cardiovascular y ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre. Disfruta de una manzana Honeycrisp o Red Delicious cuando tengas antojo de algo dulce, o añade a tus ensaladas rodajas de manzana crujientes y saciantes para obtener una buena fuente de fibra.

- **Boniatos:** ¡Disfrútalos horneados, en puré o asados! Este alimento otoñal aporta vitamina A, vitamina C, hierro y calcio en cada bocado.

RECETAS DE OCTUBRE

CAZUELA DE CALABAZA Y COL RIZADA

OBTENER RECETA

ENSALADA DE COL RIZADA Y MANZANA

OBTENER RECETA

DIP DE BATATA CON CHIPS DE PITA ESPECIADOS

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

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