

# Boletín Hábitos Saludables



## PASOS SENCILLOS PARA SENTIRSE MÁS SALUDABLE EN EL NUEVO AÑO

¡El comienzo de un nuevo año es la oportunidad perfecta para retomar tus objetivos de salud! Centrarse en propósitos realistas y alcanzables es clave para mantener la motivación. Si tu objetivo es sentirte más saludable en 2026, pero no sabes por dónde empezar, estos [pequeños cambios](#) pueden marcar una gran diferencia a largo plazo:

**Presta atención a tu postura:** Pasar largas horas sentado en una silla de escritorio puede ejercer una presión considerable sobre el cuerpo. Durante tu jornada laboral, procura mantener la espalda recta, los músculos abdominales contraídos y ambos pies apoyados en el suelo. Tomar descansos regulares para estirarte y elegir una silla que brinde soporte a la zona lumbar puede prevenir el dolor y ayudarte a sentirte más relajado.

**Reduce el consumo de sal:** Quitar el salero de la mesa es una forma sencilla de reducir el sodio y proteger tu presión arterial. Antes de añadir sal, prueba la comida y opta por potenciar el sabor con ingredientes como hierbas frescas, ajo, cítricos o mezclas de especias sin sal para que tus comidas sigan siendo deliciosas y saludables para el corazón.

**Establece un horario de sueño regular:** ¿Te falta dormir lo suficiente? La privación crónica del sueño puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y agotar tu energía durante el día. Mantén un horario de sueño y vigilia constante (¡incluso los fines de semana!), procurando dormir al menos siete horas cada noche. ¡Incluso acostarte 15 minutos antes puede ayudarte a sentirte más descansado!



¡Descubra consejos para cumplir con sus propósitos de salud y bienestar de parte de los expertos de Mayo Clinic!

**Practica el manejo del estrés:** La relajación regular ayuda a prevenir afecciones como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y depresión. Dedicar unos minutos a meditar, escuchar música o leer un capítulo de un libro puede reducir el estrés. Durante los días ajetreados, practica la respiración lenta y profunda para relajar el cuerpo y disminuir la frecuencia cardíaca en reposo.

¡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.





## MEJORE SU BIENESTAR FINANCIERO CON ESTRATEGIAS DE DINERO INTELIGENTES

¡Comienza el nuevo año renovando tu mentalidad financiera! Al igual que la salud física, el bienestar financiero se basa en pequeños hábitos constantes que allanan el camino hacia el éxito a largo plazo. Prepárate para un año financiero exitoso en 2026 con [esta sencilla guía](#):

- **Evalúa tus finanzas:** Comienza registrando tus ingresos, gastos y facturas para comprender de dónde proviene tu dinero y en qué lo gastas. Analizar tus finanzas pasadas y presentes te ayudará a elaborar un plan más claro para el futuro.
- **Elabora un presupuesto mensual:** Comprender tus hábitos financieros te ayudará a crear un presupuesto realista. Diseña un presupuesto mensual que ajuste tus gastos a tus ingresos. Compara tus gastos mes a mes para identificar dónde puedes reducir costos y ahorrar más.
- **Ahorra para emergencias:** ¡Tener un fondo de emergencia puede brindarte una importante seguridad financiera a largo plazo! Establecer pautas sobre cuándo usar y reponer este dinero ayuda a reducir el estrés ante gastos inesperados. Las contribuciones automáticas y ahorrar dinero extra siempre que sea posible son formas sencillas de hacer crecer este fondo.
- **Establece metas financieras concretas:** Ya sea ahorrar para un coche nuevo o saldar tus deudas, ¡decide qué quieres lograr financieramente en 2026! Fija metas SMART (Smart/Específicas, Measurable/Medibles, Achievable/Alcanzables, Relevant/Relevantes y Time-bound/Con plazos definidos) con pasos prácticos que puedas completar a lo largo del tiempo.

## RECETAS DE ENERO



ARROZ FRITO CON COLIFLOR Y POLLO

[OBTENER RECETA](#)



WRAP DE HUMMUS Y VERDURAS A LA PARRILLA

[OBTENER RECETA](#)



LASAÑA EN SARTÉN CON CALABAZA MOSCADA

[OBTENER RECETA](#)



¡Conéctese con Empower Health Services!