

# Viva Bien, Trabaje Bien

Febrero de 2019

Consejos de salud y bienestar para el trabajo y tu vida  
Provided by Catto & Catto LLP



## ¿Quiere mejorar su salud cardíaca? Reduzca su estrés

Según la Asociación Cardiológica Estadounidense (American Heart Association, AHA), más de una de cada tres mujeres padecen algún tipo de enfermedad cardiovascular. Además, las enfermedades cardíacas son la causa principal de internaciones hospitalarias de los hombres en los Estados Unidos. Por la prevalencia de la enfermedad, la AHA reconoce cada mes de febrero como el “Mes del corazón estadounidense” con la esperanza de generar conciencia sobre la enfermedad y sobre cómo prevenirla.

### El estrés y la salud cardíaca

Si bien hay factores de riesgo que contribuyen a las cardiopatías que no puede controlar, hay muchas cosas que sí puede hacer para mantener una buena salud cardíaca.

Una de esas cosas es reducir su nivel de estrés.

Cuando el estrés es excesivo, puede contribuir a una gran cantidad de problemas de salud, incluida la hipertensión arterial. Si la hipertensión arterial no se trata, puede provocar una cardiopatía.

### Reduzca su estrés

Si toma medidas para reducir su nivel de estrés, esto mejorará su salud general. Intente poner en práctica estos consejos:

- Planifique y priorice sus responsabilidades más importantes.
- Escuche música relajante que lo ayude a calmarse.
- Tómese tiempo libre del trabajo para despejar la mente.
- Haga ejercicios regularmente para favorecer el flujo de la sangre y las endorfinas.

### Cuándo debe buscar ayuda

Si el nivel de estrés de su vida es más del que puede tolerar o manejar con estas técnicas sencillas, debe pensar en buscar ayuda profesional. Un profesional con el conocimiento adecuado podrá trabajar con usted para diseñar habilidades de administración del tiempo y técnicas para la reducción del estrés.

## Quinoa con jengibre y habichuelas

- 1 taza de quinoa
- 1 ½ tazas de agua o caldo
- 2 tazas de habichuelas
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- ¼ de cucharadita de jengibre molido

### Preparación

1. Tueste la quinoa en una sartén seca a fuego medio, revuelva constantemente durante alrededor de 3 minutos.
2. Coloque la quinoa en una cacerola mediana y agregue agua o caldo.
3. Lleve a hervor y luego, deje que se cocine a fuego lento hasta que se absorba todo el agua y la quinoa esté blanda (de 10 a 20 minutos).
4. Colóquela a un costado y déjela destapada para que se enfríe.
5. Mientras se enfría la quinoa, cocine las habichuelas en el microondas hasta que estén blandas.
6. Enjuáguelas en agua fría para detener el proceso de cocción.
7. En un recipiente grande, combine la quinoa, el aceite de oliva o aceite de cocina, el aceite de sésamo, las habichuelas, el jugo de limón, la salsa de soja y el jengibre molido. Revuelva bien.
8. Condimente con sal y pimienta.
9. Sírvalo a temperatura ambiente.

Rinde: 6 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	239
Grasas totales	9 g
Proteínas	7 g
Carbohidratos	33 g
Fibra dietética	6 g
Grasas saturadas	1 g
Sodio	486 mg
Azúcar total	2 g

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA)

## Cómo mantener un corazón saludable con el ejercicio

¿Sabía que hacer ejercicio regularmente podría ayudarlo a combatir las afecciones y enfermedades crónicas? El ejercicio puede ayudarlo a controlar su presión arterial, azúcar en sangre y peso, además de elevar el colesterol “bueno” y prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes de tipo 2 y las cardiopatías. Según la AHA, debe hacer estos tres ejercicios para mejorar su salud cardíaca:

1. **Actividad aeróbica:** practique una actividad aeróbica de intensidad moderada (por ejemplo, una caminata rápida) durante 150 minutos, como mínimo, o una actividad aeróbica de intensidad enérgica (por ejemplo, correr) durante 75 minutos por semana.
2. **Fortalecimiento muscular:** incorpore ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días por semana. A fin de lograr un entrenamiento general, concéntrese en dos a tres ejercicios para la parte superior y la parte inferior del cuerpo. Los ejercicios abdominales también representan una parte importante del entrenamiento de fortalecimiento.
3. **Entrenamiento de la flexibilidad:** el entrenamiento de la flexibilidad también es importante, pero con frecuencia se descuida, lo que aumenta la rigidez a medida que envejece y disminuye su nivel de actividad.

## Datos rápidos sobre su corazón

Más de **750,000** estadounidenses mueren cada año por cardiopatías. Eso representa una muerte cada 40 segundos.



## Dos gustos saludables para el corazón que seguro lo pondrán muy contento

Tal vez escuchó los rumores que indican que el chocolate negro y el vino tinto son buenos para usted y no creyó que pudiera ser verdad. Buenas noticias: ¡los rumores son ciertos! Así es, hay fundamentos científicos que avalan las afirmaciones que indican que estos dos gustos pueden ser buenos para su salud cardíaca.

Según los investigadores, el vino tinto contiene un antioxidante denominado resveratrol, que puede ayudar a disminuir la inflamación y mejorar la salud cardíaca. El chocolate negro contiene otro antioxidante denominado flavanol, que ayuda a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardíaca.

Ahora bien, esto no quiere decir que debe salir a comprar vino tinto y chocolate, y darse una panzada. Hable con su médico para determinar cuál sería el consumo “moderado” de estos alimentos adecuado para usted.