

Consejos de salud y bienestar  
para el trabajo y la vida,  
presentado por Catto & Catto LLP

## Este artefacto que utiliza todo el tiempo puede estar repleto de bacterias de la gripe

La temporada pico de gripe se acerca rápidamente, y usted sabe lo importante que es lavarse las manos constantemente y desinfectar los espacios compartidos. Pero probablemente hay una cosa que ha olvidado desinfectar: su teléfono celular.

Investigadores de la Universidad de Arizona descubrieron que los teléfonos celulares contienen 10 veces más bacterias que la mayoría de los asientos de los inodoros. Y, lo que es aún más alarmante, es el hecho de que los teléfonos celulares son el vehículo perfecto para contagiar gérmenes a otras personas.

Por eso es muy importante seguir los pasos adecuados, como desinfectar el teléfono a diario, usar un desinfectante de manos y practicar buenos hábitos de higiene, para mantener el teléfono sin gérmenes esta temporada de gripe.

## No deje que las temperaturas más frías frustren su plan de ejercicios

Si le resulta difícil mantenerse al día con su programa de ejercicios cuando bajan las temperaturas, no está solo. Cada año, a muchos estadounidenses les resulta cada vez más difícil mantener el compromiso con su plan ya que las épocas de las fiestas, los días más cortos y un clima menos que ideal crean obstáculos.

Ya sea que va al gimnasio o se ejercita al aire libre, existen formas simples para superar los obstáculos del invierno y mantener su plan de ejercicios.

- **Aclimátese al clima más frío al realizar un calentamiento en el interior de su hogar.** Si se ejercita al aire libre, intente realizar un calentamiento en el interior de su hogar. Al hacerlo, aumentará la temperatura corporal y entrará en calor antes de salir.
- **Prepárese para el próximo día la noche anterior.** Si va al gimnasio temprano por la mañana, intente reunir todo lo que necesita para el próximo día la noche anterior. De esta manera, todo lo que debe hacer cuando suena el despertador es levantarse, vestirse e ir al gimnasio.
- **Tenga un plan B.** Incluso las personas más dedicadas que se ejercitan perderán su motivación. Por eso es importante tener un plan B de ejercicios que puede realizar en casa. No tiene que ser extenso; hacer algo es mejor que no hacer nada. Trate de tener tres o cuatro ejercicios de cuerpo completo para cuando los necesite.

## Cazuela de papas crujientes

- 2 tazas de hojuelas de maíz (trituradas)
- 2 libras de papas (peladas, ralladas)
- ¼ taza de manteca (derretida)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla (picada)
- 1 lata de 10 onzas de sopa de pollo
- ¾ taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de queso suizo con bajo contenido graso (rallado)

## PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 350 °F.
2. Mezclar las papas, la manteca y la pimienta negra en un recipiente grande.
3. Agregar la cebolla, la sopa, la crema agria y el queso. Mezclar bien.
4. Verter la mezcla en una fuente para hornear de 13 x 9 pulgadas y espolvorear con las hojuelas de maíz.
5. Hornear durante 45 minutos.

Rinde: 8 porciones

### Información nutricional (por porción)

Calorías totales	240
Grasas totales	7 g
Proteínas	8 g
Carbohidratos	35 g
Fibra dietética	3 g
Grasas saturadas	3 g
Sodio	340 mg
Azúcares totales	4 g

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

## Tres formas de combatir el estrés en época de fiestas

El estrés en época de fiestas aflige a muchos estadounidenses cada año. Los factores de estrés más importantes durante la época de las fiestas incluyen mantenerse dentro de un presupuesto, administrar múltiples compromisos y encontrar el regalo perfecto. Utilice estos tres consejos para mantener el estrés controlado durante la época de fiestas este año.

1. **Cree su presupuesto ahora.** Si está estresado por cómo impactarán sus gastos de las fiestas una vez que terminen, usted no está solo. Recuerde, la emoción de un regalo es mucho más importante que el costo. Establezca un presupuesto realista y no lo supere.
2. **Compre temprano.** A veces puede conseguir muy buenos precios en regalos incluso antes de que comience la época de las fiestas. Más aún, puede evitar el no poder conseguir el regalo que quiere porque ya se agotó.
3. **No asuma más compromisos de los que pueda.** ¿Usted está planificando ser el anfitrión de una cena por las fiestas? ¿Debe asistir a alguna fiesta? ¿Tiene que recoger a algún ser querido en el aeropuerto? Hacer una lista de sus compromisos le ayudará a planificar su tiempo y le ayudará a evitar tenerlos por duplicado.

No permita que el estrés le impida disfrutar la época de las fiestas.

## Presupuesto para las fiestas 101

El dinero es el factor principal de estrés en la época de fiestas. Realice su presupuesto con inteligencia al seguir estos consejos simples:

- Repase su lista de compras con atención. ¿Realmente es necesario un regalo para todas las personas enumeradas?
- Establezca una cantidad máxima en dólares para cada persona y manténgase dentro de ese límite.
- Deje las tarjetas de crédito en casa cuando salga de compras.

