

November 2024

# Live Well, Work Well



## Sumérgete en la atención plena

El cambio de estación puede ayudarlo a priorizar su salud física, emocional y mental al presentar la oportunidad de comenzar nuevas rutinas o eliminar hábitos poco saludables. El otoño es un buen momento para abrazar el concepto de atención plena, la práctica de estar completamente



presente en el momento.

### Aprovechar al máximo la temporada

El otoño es una estación de transición, por lo que es un buen momento para desarrollar la resiliencia y practicar la atención plena. Los árboles mudan sus hojas y los días se acortan; Este proceso natural puede reflejar vidas personales, donde el cambio es inevitable. Considera las siguientes formas de trabajar con la energía del otoño para amplificar tu práctica de atención plena:

- **Empieza cada día con una intención.** Las personas a menudo establecen metas e intenciones según la temporada, lo que hace que el otoño sea el momento perfecto para reenfocar su tiempo y energía. Establecer intenciones puede ayudar a alinear tus valores con tu propósito.

- **Lleva un diario de gratitud.** Acostúmbrate a diario a anotar las cosas por las que estás agradecido durante el otoño. Reflexionar sobre estos momentos de gratitud puede ayudarte a apreciar la temporada más profundamente.
- **Practica la meditación.** Tómame un momento cada día para meditar y practicar la respiración profunda y consciente. Este ejercicio puede ayudarte a mantener los pies en la tierra y la calma durante el ajetreo de la temporada.
- **Da un paseo por la naturaleza.** Realice caminatas o paseos tranquilos por parques, bosques o su vecindario para sumergirse en la belleza del otoño. En lugar de escuchar música o un podcast, intente una "caminata tranquila" y deje su teléfono en casa, o pon el volumen en silencio para que pueda concentrarse en la experiencia.
- **Ve a hacer photowalking.** Alternativamente, lleve su teléfono o cámara durante un paseo por la naturaleza para capturar las vistas de la temporada. No solo conseguirás movimiento, sino que también podrás dar rienda suelta a tu creatividad y conectar con tu entorno.
- **Cocina una receta de temporada.** Saboree los sabores de temporada y cocine una deliciosa comida casera u hornee un dulce. Los sabores otoñales (por ejemplo, manzana, calabaza, arce, jengibre, canela

November 2024

# Live Well, Work Well



y salvia) pueden agregar un toque reconfortante a su cocina.

Al igual que con cualquier ejercicio, la práctica regular desarrolla la atención plena, así que encuentre formas de incorporar actividades conscientes o insertarlas en una rutina diaria o semanal existente. Comunícate con un médico para obtener más información sobre cómo mejorar tu atención plena.

## El horario de verano y su salud

La mayor parte de los Estados Unidos cambia entre el horario estándar y el horario de verano (DST) cada año en un esfuerzo por "ahorrar" la luz natural. Los relojes se retrasarán una hora el domingo 3 de noviembre. Aunque puede estar emocionado por ganar una hora más en su día, el horario de verano puede causar estragos en su salud física y cognitiva durante varios días, semanas o incluso meses.

La interrupción del horario de verano puede afectar negativamente su salud. Su reloj interno regula procesos críticos, incluido el sistema inmunológico. Las interrupciones en el ritmo circadiano, el ciclo biológico de 24 horas de su cuerpo que regula la vigilia y el sueño, también pueden afectar su enfoque y juicio. De hecho, las investigaciones revelaron que los accidentes de tráfico mortales aumentaron un 6% en la semana siguiente al horario de verano. Afortunadamente, hay formas de aumentar las probabilidades de una transición sin problemas al horario de verano.

Si bien es posible que tenga la tentación de usar la hora adicional para realizar diversas actividades, los expertos en salud recomiendan usar ese tiempo para dormir. Para ayudar a que la transición al horario de verano sea más fácil, considere acostarse 15-20 minutos antes en los días anteriores para ayudar a su cuerpo a acostumbrarse a la

relacionados con el metabolismo del alcohol, la cafeína y los lípidos; enfermedad cardiovascular; y piel y músculo. A los 60 años, los cambios más grandes en las moléculas se asociaron con la enfermedad cardiovascular, la regulación inmunológica, la función renal, el metabolismo de los carbohidratos y la cafeína, y la piel y los músculos. El estudio recomendó cambios en el estilo de vida, como hacer más ejercicio y beber menos alcohol, cuando las personas se acercan a estos puntos clave de envejecimiento entre los 40 y los 60 años. Hable con su médico para obtener más información.

### Helping Your Body Adjust to the Time Change

If your state follows DST, consider these tips to protect your circadian rhythm:



Exercise in the morning.



Prioritize daylight exposure.



Keep a regular sleep routine.



Remove sleep disturbances.

diferencia. Si tiene problemas de salud específicos, hable con su médico.

## Un estudio revela 2 puntos clave del envejecimiento

El cuerpo experimenta numerosos cambios, externos e internos, a medida que las personas envejecen. Si bien tradicionalmente se cree que los humanos envejecen gradualmente, una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford reveló que las personas envejecen en dos "ráfagas" significativas durante sus vidas. Los investigadores descubrieron que los seres humanos experimentan cambios importantes en las moléculas y microorganismos de sus cuerpos alrededor de los 44 y los 60 años. Estos cambios pueden afectar varios aspectos de la salud de una persona. Para los 40 años, los investigadores encontraron cambios moleculares significativos

Rinde: 24 porciones

## Ingredientes

4 manzanas medianas  
1 taza de harina  
1/4 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 taza de azúcar morena (empaquetada)  
1 taza de avena (cruda)  
1/2 taza de margarina o mantequilla  
Aceite en aerosol

## Preparativos

1. Precalienta el horno a 350 F.
2. Ponga la harina, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela, el azúcar morena y la avena en el tazón. Revuelve.
3. Agrega la margarina al tazón. Con dos cuchillos, mezcle los ingredientes y córtelos en migas.
4. Engrase ligeramente el fondo y los lados de la fuente para hornear con aceite en aerosol.
5. Extienda la mitad de la mezcla de migas en la fuente para hornear engrasada.
6. Retira el corazón de las manzanas y córtalas en rodajas. Coloque las rodajas de manzana en la fuente para hornear.
7. Cubra las manzanas con el resto de la mezcla de migas.
8. Hornea en el horno durante 40-45 minutos.
9. Cortar en cuadrados.

## Información nutricional (por porción)

Calorías totales	82
Grasa total	4 g
Proteína	1 g
Sodio	53 mg
Carbohidrato	12 g
Fibra	1 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcares totales	7 g

Fuente: MiPlato