



Viva Bien, Trabaje Bien

Agosto 2026

5 formas de dormir mejor en verano

Dormir bien es crucial para la salud y el bienestar general, pero a medida que los días se alargan y suben las temperaturas, a muchas personas les resulta cada vez más difícil conciliar y mantenerse dormida. El aumento de las horas de luz retrasa la producción de melatonina en tu cuerpo, que favorece el sueño. Esto afecta a tu ritmo circadiano, el reloj interno del cuerpo que regula tu ciclo sueño-vigilia. Los días más largos de verano indican a tu cuerpo que se mantenga despierto más tiempo y pueden dificultar que te duermas.

El calor también puede influir en los patrones de sueño al elevar la temperatura corporal. Esto mueve tu cuerpo a un estado de conciencia elevado, impidiéndote quedarte dormido o despertarte. Además, las personas pueden tener agendas sociales ocupadas, lo que dificulta aún más sus horarios habituales de sueño. Todas estas interrupciones pueden dificultar un sueño reparador durante el verano.

La Academia Americana de Medicina del Sueño encontró que 1 de cada 3 personas dice dormir menos en verano.

Las alteraciones del sueño en verano pueden ser frustrantes, pero prueba estos cinco consejos para mejorar la calidad de tu sueño:

1. **Mantén un horario constante.** Las noches largas pueden ocurrir en verano, pero intenta mantener

un horario de sueño regular y constante para regular tu ritmo circadiano.

2. **Crea un ambiente fresco para dormir.** Mantén tu dormitorio fresco con ventiladores y aire acondicionado, o deja puertas y ventanas abiertas. La mejor temperatura para dormir es de 65 grados Fahrenheit.
3. **Usa tejidos ligeros.** Opta por pijamas y ropa de cama ligeros y que absorban la humedad. Materiales como el algodón, el lino, el bambú y la seda pueden ayudarte a mantenerte cómodo.
4. **Prueba con una mascarilla para dormir.** Las horas de luz más largas pueden alterar tu ciclo de sueño, por lo que llevar una mascarilla puede ayudar a oscurecer la habitación. Los expertos desaconsejan las cortinas opacas; Permitir algo de luz alerta a tu cuerpo de que se acerca el día.
5. **Mantente hidratado.** Bebe mucha agua a lo largo del día para mantenerte hidratado con el calor, pero evita grandes cantidades justo antes de acostarte para no despertarte y ir al baño.

Comprender cómo los días largos del verano, las altas temperaturas y los cambios en el estilo de vida pueden afectar a tu sueño puede permitirte actuar para mejorar tu sueño. Si tienes preguntas o dudas sobre la calidad de tu sueño, contacta con tu médico.

Consejos de bienestar para festivales y ferias de verano

Con días soleados, descansos estacionales y descansos, el verano es una época popular para eventos públicos al aire libre. Los festivales y ferias conllevan varios riesgos para la salud y la seguridad (por ejemplo, enfermedades relacionadas con el calor, exposición al sol y deshidratación), así como riesgos para la seguridad de las multitudes y enfermedades transmitidas por alimentos por parte de los vendedores. Considera estos consejos para mantenerte sano y seguro en festivales y ferias:

- **Planifica con antelación.** Consulta el tiempo para saber cómo vestirse y familiarízate con la distribución del lugar para poder encontrar rápidamente salidas, puestos de primeros auxilios y puntos de recarga de agua. Mantente con tu grupo y establece un plan de encuentro por si os separáis.
- **Consulta las políticas del evento.** Consulta la web del lugar para conocer las normas sobre bolsas, botellas de agua, envases de protector solar y paraguas.
- **Mantente fresco e hidratado.** Lleva ropa ligera y transpirable, bebe agua a lo largo del día y haz pausas para la sombra y refrescarte.
- **Usa protección solar.** Aplica un protector solar de amplio espectro y vuelve a aplicarlo cada dos horas. Considera llevar un sombrero o gafas de sol para protección extra.
- **Protege tu audición.** Utiliza tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido en zonas ruidosas para reducir el daño auditivo.
- **Prioriza tu seguridad personal.** Utiliza bolsas antirrobo, mantén tus objetos de valor cerca y mantente atento a tu entorno para moverte entre las multitudes y evitar peligros.
- **Come y bebe con responsabilidad.** Elige proveedores con instalaciones limpias y equipamiento adecuado para la seguridad alimentaria, o come con antelación o empaqueta tu propia comida si te lo permiten. Si bebes alcohol o cafeína, compínalo con agua para evitar que la deshidratación empeore o las enfermedades por calor.

Priorizar tu salud y seguridad en festivales y ferias puede ayudarte a minimizar riesgos y maximizar la diversión.

¿Estás al día con tus vacunas?

Cada agosto, el Mes Nacional de Concienciación sobre la Inmunización promueve la importancia de las vacunas en todas las etapas de la vida. La vacunación protege contra enfermedades graves y complicaciones de enfermedades prevenibles mediante vacunas, incluyendo sarampión, polio, hepatitis, meningitis meningocócica y COVID-19.

Las vacunaciones son tan vitales que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. ofrecen calendarios de vacunación para ayudarte a saber si tú u otros estáis al día con las vacunas:

- [Adultos](#) (mayores de 19 años)
- [Personas embarazadas](#) (antes, durante y después del embarazo)
- [Bebés y niños](#) (nacimiento hasta 6 años)
- [Preadolescentes y adolescentes](#) (edades 7-18)

Vacunarse en el momento recomendado es la mejor manera de protegerse contra enfermedades graves. Si vas atrasado con las vacunas rutinarias, considera vacunarte lo antes posible. Tu médico puede ofrecerte orientación personalizada y proporcionar más información sobre las vacunas. La temporada de gripe está a la vuelta de la esquina, así que las farmacias y clínicas podrían empezar pronto a recibir las vacunas de este año.

Receta del mes

Pizza de pollo a la barbacoa

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

- 6 magdalenas inglesas integrales
- 3/4 de taza de salsa barbacoa
- 1 1/2 taza de pechuga de pollo, sin piel (cocinada, cortada)
- 3/4 de taza de queso cheddar rallado
- 1 pimienta morrón (picado)

Preparación

1. Calienta el horno a 450 °F.
2. Corta los English muffins por la mitad y colócalos en una bandeja sin grasa.
3. Unta la salsa barbacoa sobre los English Muffins hasta que quede a 1/4 de pulgada de los bordes.
4. Cubre con el pollo, el queso y los pimientos.
5. Hornea durante 7 a 12 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	143
Grasa total	4 g
Proteína	10 g
Sodio	393 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra dietética	2 g
Grasa saturada	2 g
Azúcar total	8 g

Fuente: MyPlate