



Viva Bien, Trabaje Bien

Julio de 2026

Índice UV y Seguridad Solar

Pasar tiempo al aire libre puede ser beneficioso para tu salud y bienestar, pero proteger tu piel de los dañinos rayos ultravioleta (UV) del sol es importante. Una de las formas más efectivas de hacerlo es entender y utilizar el índice UV, un pronóstico diario que mide la intensidad de la radiación ultravioleta solar. Ya sea que tu trabajo requiera que pases tiempo al aire libre, o que salgas a pasear, practicar deportes o simplemente hacer recados, conocer el índice UV puede ayudarte a calcular tu exposición y tomar medidas para protegerte de los daños solares.

El índice UV se informa en una escala de 0 a 11+, siendo cada rango correspondiente al nivel de riesgo medio de la persona.

Cuanto mayor es el valor del índice UV, mayor es el riesgo de daño por exposición solar no protegida. Los niños, adultos mayores y personas con piel clara o ciertas condiciones médicas pueden ser especialmente vulnerables a altos niveles de rayos UV. Incluso en días nublados, hasta el 80% de los rayos UV pueden penetrar la capa de nubes, por lo que la protección es importante sin importar el tiempo.

El índice UV es una herramienta útil que puede guiar tus decisiones diarias y mantenerte protegido de la radiación UV dañina. Así es como usarlo de forma proactiva:

- **Consulta el índice por la mañana.** Muchas aplicaciones y sitios web del tiempo muestran el índice UV junto con la previsión diaria.
- **Toma precauciones extra cuando el índice suba un disparo.** En días con una calificación muy alta o extrema, minimiza la exposición directa y prepárate adecuadamente con una fuerte protección solar.
- **Ajusta tu horario cuando sea posible.** Si el índice UV es alto (6 o superior), planifica actividades al aire libre para la mañana temprano o la tarde, cuando los rayos solares son menos intensos. Cuando no sea factible reprogramar, toma precauciones adicionales para protegerte de la exposición.
- **Cuidado con amplificadores ambientales.** La arena, el agua e incluso el pavimento pueden reflejar los rayos UV, aumentando tu exposición.

El índice UV es una herramienta sencilla y fiable que te ayuda a saber cuándo tomar precauciones adicionales. Al incorporarlo a tu rutina diaria, puedes reducir el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro y cáncer de piel, disfrutando al mismo tiempo al aire libre. Practicar la protección solar diaria, guiada por el índice UV, ayuda a proteger tu piel a largo plazo.

Consejos para hacer ejercicio al aire libre

Entrenar en espacios verdes no solo puede hacer que tu entrenamiento sea más agradable, sino que también te ayudará a relajarte y sentirte más conectado socialmente. Los deportes recreativos (por ejemplo, baloncesto, golf y tenis) son excelentes opciones durante el verano. Además, considera actividades como el ciclismo, el senderismo, el patinaje sobre ruedas, la natación, el trail running y el senderismo.

Alternativamente, podrías trasladar tus sesiones de yoga, entrenamiento de fuerza o cardio al aire libre.

Antes de salir al aire libre, prepárate para un entrenamiento exitoso y seguro:

- Consulta la previsión meteorológica para evitar calor extremo y condiciones meteorológicas severas.
- Evita hacer ejercicio durante la parte más calurosa del día, entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

- Lleva ropa ligera y holgada para mantenerte fresco y ropa reflectante para mantenerte visible al amanecer y al anochecer.
- Lleva una botella de agua y toma sorbos regulares, tengas o no sed.
- Aplica un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior y vuelve a aplicarlo cada dos horas.
- Haz ejercicios de calentamiento (por ejemplo, correr ligero, estiramientos o saltos) para activar la circulación sanguínea y reducir el riesgo de lesiones.
- Evita poner música o podcasts a todo volumen en tus auriculares para oír coches que se acercan, personas y otros posibles peligros.
- Presta atención a cómo te sientes y para si empiezas a marearte o sentir náuseas.

Habla siempre con tu médico antes de empezar un nuevo régimen de ejercicio.

Cómo usar Fibermaxx de forma segura

Con una creciente conciencia sobre la salud intestinal, una nueva tendencia llamada "fibermaxxing" anima a las personas a aumentar intencionadamente su ingesta diaria de fibra, a menudo para alcanzar o superar la ingesta recomendada. ¿El objetivo? Mejor digestión, salud del corazón, colesterol más bajo y menor riesgo de cáncer.

La Academia Nacional de Medicina recomienda que los hombres de 50 años o menos consuman 38 gramos (g) de fibra al día y las mujeres de 50 años o menos 25 g. Estas cifras disminuyen en adultos mayores de 50 años, con 30 g en hombres y 21 g en mujeres.

Aunque el fibermaxxing pueda parecer solo otra tendencia pasajera del bienestar, los expertos dicen que esta tiene un verdadero mérito. Más de 9 de cada 10 estadounidenses no consumen suficiente fibra. Esto es problemático, ya que la baja ingesta de fibra se ha relacionado con un aumento de las tasas de cáncer de colon entre adultos jóvenes. Aunque el fibermaxxing puede ser beneficioso, ir demasiado rápido puede salir mal. Un aumento repentino en la ingesta de fibra puede

causar hinchazón, gases o molestias. Aquí tienes consejos para incorporar fibra:

- **Empieza despacio.** Empieza con 5 g al día y aumenta 5 g semanalmente hasta alcanzar tu objetivo.
- **Bebe mucha agua.** La fibra necesita agua para circular por tu organismo.
- **Come alimentos integrales,** incluyendo alubias, frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas. Algunos alimentos ricos en fibra incluyen semillas de chía, frambuesas, judías negras, avena, palomitas, quinoa, cebada, zanahorias, manzanas y guisantes.
- **Evita depender de los suplementos.** Los alimentos integrales ofrecen más nutrientes y son más fáciles de digerir.
- **Escucha a tu cuerpo.** Si los síntomas persisten, ajusta tu ingesta o consulta a un dietista.

La mayoría necesitamos más fibra, y hacerlo bien puede traer beneficios duraderos para la salud. Habla con un profesional sanitario sobre cambios o preocupaciones en la dieta.

Receta del mes

Hamburguesas de Frijoles Negros

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 15,5 oz de alubias negras bajas en sodio (escurridas y enjuagadas con agua fría)
- 1 huevo grande
- ½ taza de arroz integral cocido
- 2 cebollitas (picadas aproximadamente 1/4 de taza)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (o albahaca o una combinación)
- 1 diente de ajo (pelado y picado)
- ¼ de cucharadita de orégano o albahaca seca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 bollos integrales

Preparación

1. Añade el arroz precocido, cebolletas, ajo, orégano, sal y pimienta negra y mezcla hasta que queden bien combinados.
2. Divide la mezcla en cuatro raciones y forma cada una en una hamburguesa de unos ¾ a 1 pulgada de grosor.
3. Coloca una sartén grande sobre la cocina a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade el aceite. Añade las hamburguesas y cocina durante 4 a 5 minutos por lado hasta que estén doradas por ambos lados y calientes por completo.
4. Coloca sobre un pan integral.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	274
Grasa total	5 g
Proteína	13 g
Sodio	668 mg
Carbohidratos	47 g
Fibra dietética	12 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate