



Viva Bien, Trabaje Bien

Enero 2025

Enero seco: ¿Te apuntas?

A medida que terminan las fiestas, algunas personas renuncian al alcohol en lo que se conoce como "enero seco". El desafío de bienestar de un mes puede servir como un reinicio después de excederse durante las vacaciones o como una oportunidad para reevaluar la relación con el alcohol. Si bien un mes de sobriedad puede parecer abrumador para algunos, puede proporcionar múltiples ventajas.

El alcohol también puede contribuir a diversas afecciones de salud, como presión arterial alta, problemas renales o hepáticos, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Además, un estudio publicado en JAMA Network Open informó que el consumo de alcohol es una de las principales causas de muerte prevenibles en los Estados Unidos. Como tal, un período de sobriedad puede afectar positivamente el bienestar y la salud en general.

Uno de cada 4 estadounidenses completó el Enero Seco en 2024, según una encuesta de seguimiento de CivicScience.

Las personas pueden experimentar beneficios relacionados con la salud al tomar un breve descanso del consumo moderado a excesivo de alcohol. Los participantes de enero seco a menudo informan que duermen mejor, tienen niveles de energía más altos, están de mejor humor y se sienten más concentrados. Algunos también experimentan pérdida de peso y una piel más clara.

Consejos para un enero seco exitoso

El objetivo de Dry January es beber conscientemente menos, incluso si no renuncias al alcohol por completo. Tenga en cuenta estos consejos para un mes exitoso sin alcohol:

- Piense en los posibles desafíos durante el mes, como los eventos sociales o los desencadenantes del estrés, para que pueda planificar cómo manejará estas situaciones sin alcohol.
- Manténgase ocupado y participe en actividades que no impliquen beber. Es posible que descubras un nuevo pasatiempo, hagas más ejercicio o pases tiempo de calidad con otras personas en entornos libres de alcohol.
- Abastécete de bebidas no alcohólicas que disfrutes. Muchas opciones excelentes incluyen agua con gas, refrescos funcionales, cócteles sin alcohol y cervezas y vinos sin alcohol.
- Hazles saber a tus amigos y familiares sobre tu objetivo para que puedan ofrecerte apoyo o incluso unirse a ti.
- Presta atención a los cambios positivos en la salud y la mentalidad que notes, ya que pueden reforzar tu compromiso.

Participar en Dry January puede ser una excelente manera de comenzar el nuevo año con una nota saludable. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su consumo de alcohol, hable con un profesional de la salud.

Protege tu piel durante el invierno

El cambio de estación puede afectar a tu piel. Específicamente, el clima invernal trae condiciones más frías y menos húmedas, lo que hace que la piel sea propensa a problemas como la sequedad. Los síntomas de la piel seca pueden incluir picazón, descamación, enrojecimiento, agrietamiento y sangrado. La piel seca puede no parecer el problema de salud más preocupante, pero no tratar la piel seca puede provocar picazón, piel agrietada o dolorosa, eccema y dermatitis.

Los siguientes consejos pueden ayudarte a cuidar tu piel durante los meses de invierno:

- **Ajusta tu rutina de ducha.** La duración y la temperatura de las duchas pueden marcar una gran diferencia en la sequedad de la piel. Las duchas largas y calientes durante los meses fríos pueden eliminar los aceites naturales de la piel y resecarla. En su lugar, pruebe con duchas cortas y frías.

- **Usa un humectante.** Aplicar crema hidratante, especialmente después de la ducha, puede ayudar a mantener la piel hidratada y prevenir la sequedad.
- **Evite los productos con fragancias.** A menudo, cuanto mejor huele un producto, más irritante puede ser para la piel. Por lo tanto, considere elegir productos para la piel y detergentes para la ropa sin fragancia.
- **Usa un humidificador.** Los humidificadores pueden devolver la humedad al aire de su hogar, lo que ayuda a prevenir y aliviar la sequedad ambiental.
- **Mantente hidratado.** Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día para mejorar la apariencia de tu piel y hacerla menos susceptible a la sequedad.

Comunícate con tu médico si tienes algún problema de la piel.

Enero es el Mes Nacional del Donante de Sangre

El invierno es una de las épocas más difíciles del año para recolectar suficientes productos sanguíneos y donaciones para satisfacer las necesidades de los pacientes. Es por eso que el Mes Nacional del Donante de Sangre se celebra cada enero.

Alguien en Estados Unidos necesita sangre o plaquetas cada dos segundos, según la Cruz Roja Americana.

Es vital tener suficiente banco de sangre para satisfacer la demanda. La sangre es necesaria para cirugías, lesiones traumáticas, tratamiento del cáncer y enfermedades crónicas. Diariamente, se requieren aproximadamente 29,000 unidades de glóbulos rojos, 5,000 unidades de plaquetas y 6,500 unidades de plasma. La sangre y las plaquetas no se pueden producir sintéticamente, por lo que son necesarias las donaciones

voluntarias. Considere los siguientes beneficios para la salud de donar sangre regularmente:

- **Detección de problemas de salud:** la sangre donada se analiza para determinar si hay alguna irregularidad. También debe someterse a un examen de salud rápido antes de donar sangre.
- **Reducción del riesgo de enfermedades cardíacas:** donar puede ayudar a eliminar cualquier acumulación excesiva de hierro en la sangre, lo que puede reducir la presión arterial y el riesgo de un ataque cardíaco.
- **Quema de calorías:** el proceso de donación de sangre suele quemar hasta 650 calorías.

Antes de arremangarse y comprometerse a ser un donante de sangre regular, verifique si cumple con los [requisitos](http://www.redcrossblood.org/donating-) de la Cruz Roja Americana <http://www.redcrossblood.org/donating->



[blood/eligibility-requirements](#) para donar sangre de manera segura.

Receta del mes

Carne de res y repollo

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de col repollo (col) verde (lavada y cortada en trozos pequeños)
- 1 cebolla, mediana (picada)
- 1 libra de carne de res molida (90% magra)
- 2 rociadas de aceite antiadherente en aerosol
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- sal (al gusto, opcional)
- hojuelas de chile (pimiento ají) rojo (al gusto, opcional)

Preparación

1. Pique el repollo (col) y la cebolla, y apártelos.
2. En una sartén grande, cocine la carne molida de res a fuego medio hasta que dore. Escurra la grasa y aparte la carne.
3. Rocíe una sartén con aceite antiadherente en aerosol. Cocine las cebollas a fuego medio hasta que suavisen.
4. Agregue el repollo a la cebolla y cocine hasta que el primero empiece a dorarse.
5. Añada la carne a la mezcla.
6. Sazone con ajo en polvo, sal (opcional) y pimienta. Añada las hojuelas de chile (ají) rojo (opcional) a la col, si le gusta picante.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	248
Grasa total	10 g
Proteína	25 g
Sodio	107 mg
Carbohidratos	16 g
Fibra dietética	6 g
Grasa saturada	4 g
Azúcar total	8 g

Fuente: MyPlate