



## A rejuvenecer en el otoño

*Aunque muchos podrían pensar que la primavera o el año nuevo es un momento para el rejuvenecimiento, el otoño es también un buen momento para rejuvenecer. ¡Ya sea que desees lograr que los estudiantes empiecen un nuevo año académico o alentar a tu equipo favorito, el otoño es una temporada durante la cual es vital mantenernos fuertes en mente, cuerpo y espíritu!*

*La relajación del verano ha terminado, el índice de calor es cada vez menor, los colores de las hojas están cambiando, y la fortaleza para equilibrar la vida se vuelve más importante para llevar a cabo ¡todas las cosas que tenemos que hacer AHORA y durante el año nuevo!*

*Disfrute de un programa de ejercicios equilibrado y otras actividades que promuevan el bienestar, para*

## Una buena salud en el otoño

**P**ara muchos de nosotros, el ritmo lento del verano se acelera rápidamente hasta el otoño ya que nos mantenemos ocupados con la escuela, los deportes y la preparación para las fiestas. Tómese el tiempo para hacer cambios ahora y tener una buena salud, ¡y no necesitará esa resolución de Año Nuevo el 1 de enero!

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a empezar:

- Vacúnese contra la influenza (gripe). Nos estamos acercando cada vez más a la temporada de gripe, y de octubre a diciembre es el momento ideal para vacunarse. Como la gripe puede causar complicaciones que requieren hospitalización, ¡vale la pena vacunarse para evitar enfermarse!
- Disfrute de las fiestas (sin exagerar). Coma un bocadillo saludable antes de llegar a la fiesta. Una vez allí, elija algunos de sus alimentos favoritos y coma porciones pequeñas. No coma algo simplemente porque está ahí. Luego, vaya a la pista de baile o converse con alguien para no pensar en la comida.
- Los festejos en el estacionamiento son lo mejor. Traiga brochetas hechas de verduras, frutas y carnes magras, bañadas con nuestra salsa marinada favorita y listas para la parrilla. O haga un chile o estofado con judías y verduras que tenga poca carne, para disfrutar de una comida clásica para los días de fútbol.
- Tome bebidas pensando de manera inteligente. Las bebidas alcohólicas pueden tener muchas calorías, por lo que debe beber con moderación para evitar el aumento de peso.
- Manténgase activo. Se ha demostrado que solo 30 minutos de ejercicio diario, moderado, como caminar, ayuda a evitar el deterioro mental, mantener su peso bajo control y mejorar la presión arterial, los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.



Fuente [www.webmd.com/fitness-exercise/features/8-fall-tips-healthy-living](http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/8-fall-tips-healthy-living)

## ¿Necesita ayuda?

### Consulte nuestro Programa de Asistencia al Empleado.

El Programa de Asistencia al Empleado (EAP) es un servicio confidencial de evaluación, asesoramiento y referencia que se ofrece a todos los miembros del equipo y sus dependientes que necesitan ayuda en cualquiera de las siguientes áreas:

- Problemas familiares y en el matrimonio,
- Evaluaciones para detectar la dependencia de alcohol y otras drogas,
- Problemas relacionados con el estrés,
- Referencias financieras/legales, y
- Problemas emocionales.

Los consejeros del programa EAP pueden ayudar a identificar problemas, trabajar para salir de ellos y determinar las mejores alternativas de tratamiento.

**Para obtener más información, visite [www.americanbehavioral.com](http://www.americanbehavioral.com) hoy mismo...**

¡Una variedad de recursos relacionados con la vida laboral lo está esperando! El sitio web está compuesto de módulos interactivos sobre temas como el bienestar emocional, relaciones, salud, finanzas, asuntos legales, crecimiento personal y estrés. Seleccione *inicio de sesión del miembro (member login)* para registrarse para su cuenta gratuita. Ingrese el nombre de la compañía y cree su propio nombre de usuario y contraseña únicos.

## Maneras naturales para curar un resfriado

Presentado por WebMD

¿Está tratando de curarse de un resfriado? Hay muchas cosas que puede hacer para calmar los síntomas y sentirse mejor. Aquí le damos unos consejos muy sencillos.

### Suba la temperatura

Cuando tiene un resfriado, la sopa de pollo y el té caliente pueden ayudar a aliviar sus síntomas. La razón: el calor. A medida que el calor pase por su garganta hacia el estómago, ayudará a aflojar el moco, por lo que es más fácil toser y expectorarlo.

El vapor funciona de la misma manera. Sentarse en la ducha dejando correr el agua caliente puede aliviar la congestión nasal y el dolor de cabeza.

### Manténgase hidratado

Cuando está resfriado, su cuerpo produce más moco. La producción del moco consume la hidratación de su cuerpo.

Consumir más líquidos diluye la mucosidad y hace que sea menos pegajosa, lo cual facilitará soplarse la nariz o toser. Limite su consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que pueden deshidratarlo.

### Cuide su piel

Usted debe soplarse la nariz muchas veces cuando está resfriado. El resultado puede ser piel irritada y agrietada en el área por encima y debajo de la nariz.

Póngase un poco de vaselina en el área de la barbilla o use pañitos fáciles que contienen alguna loción.

### Haga gárgaras con agua salada

Si usted tiene dolor de garganta, haga gárgaras con agua salada mezclando una cucharadita de sal en un vaso pequeño de agua tibia. La combinación salado-tibio proporciona un alivio a corto plazo.

### Considere tomar suplementos

Se ha descubierto que algunos suplementos pueden acortar, pero no curar, el resfriado. Pregúntele a su médico acerca del zinc, la vitamina C y la equinácea.

Consulte a su médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento o medicamento. Su médico se asegurará que nada interactúe con ninguno de los medicamentos que usted esté tomando.

### Prevenga el contagio

Usted debe permanecer en su casa mientras se cura de un resfriado. Si tiene que salir, trate de tener contacto con el menor número de personas posible.

Cúbrase la boca con la parte interna del codo al toser o estornudar para evitar contraer gérmenes en sus manos. Un poco de cortesía es siempre de gran ayuda.

Tenga paciencia. Los resfriados comunes generalmente desaparecen en una semana, así que no se preocupe, cuídese y todo volverá a la normalidad antes de lo que se imagina.

