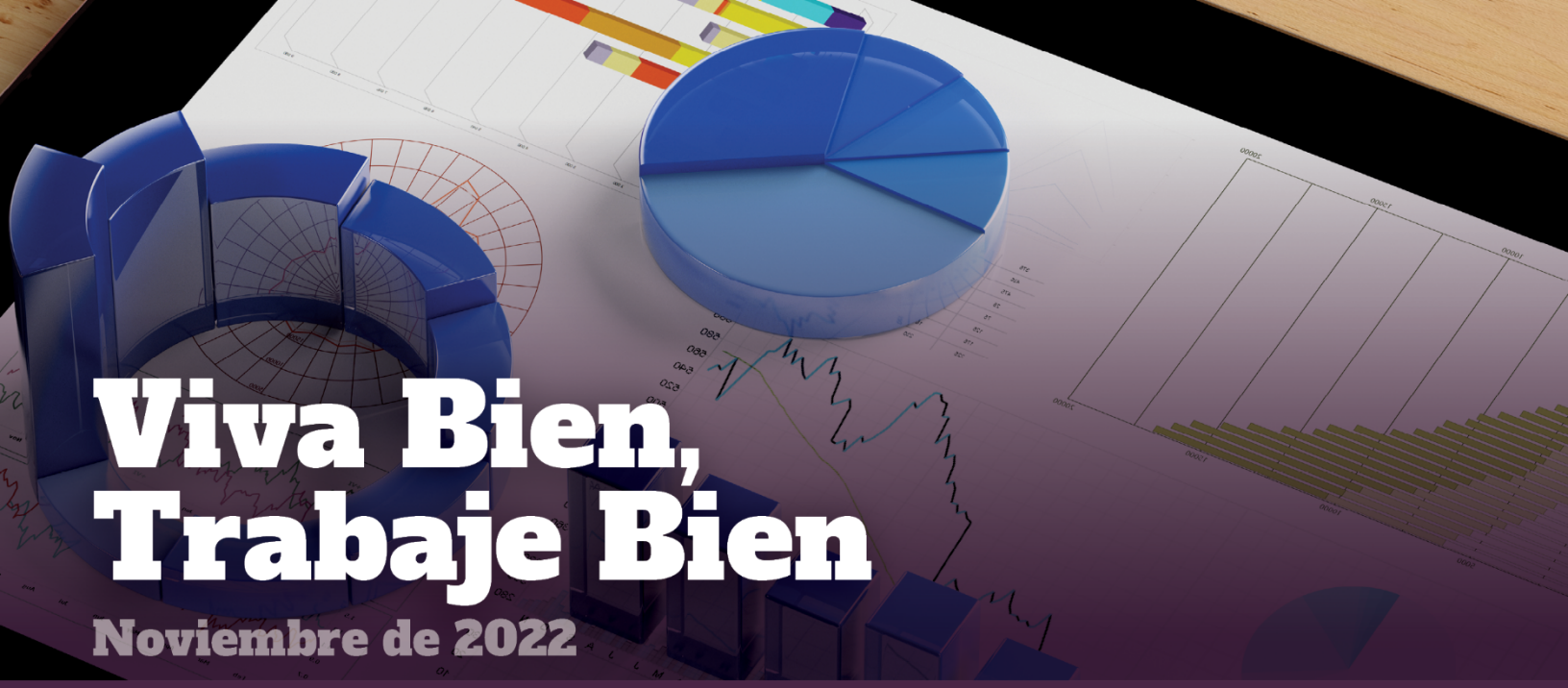

# Viva Bien, Trabaje Bien

## Noviembre de 2022

Proporcionado por Towne Benefits

### Cómo proteger su vida de la recesión

Muchos estadounidenses y economistas creen que los problemas de aumento de la inflación, las tasas de interés y los costos de vivienda pueden ser señales de advertencia de una recesión inminente. Según una encuesta de Bankrate, a casi 7 de cada 10 estadounidenses les preocupa la posibilidad de que haya una recesión antes de finales del próximo año. Desafortunadamente, muchos estadounidenses no se sienten preparados para una recesión económica.

**Más del 40 % de los estadounidenses no creen estar preparados para una recesión en 2023.**

Las predicciones sobre una recesión oficial están divididas. No obstante, puede tomar las siguientes medidas para preparar o estabilizar sus fondos:

- Examine y evalúe sus finanzas actuales para comprender sus gastos, y preste mucha atención a las oportunidades de ahorro.
- Ajuste su presupuesto para planificar las compras diarias y grandes, y apéguese a él. Recuerde ser realista.
- Adquiera el hábito de vivir de acuerdo a sus posibilidades. Las personas que adoptan este estilo de vida tienen menos probabilidades de endeudarse y pueden cambiar sus gastos para compensar los cambios.
- Cree un fondo de ahorros de emergencia, que cubra específicamente al menos tres a seis meses de gastos de manutención, a fin de pagar costos inesperados.
- Para modificar sus gastos en comestibles, compre con un plan de comidas y adquiera productos genéricos en lugar de productos de marca, o compre artículos al por mayor.
- Negocie sus facturas mensuales (p. ej., servicios públicos, teléfono e Internet) o pregunte sobre descuentos o cupones.
- Consolide sus préstamos y pague la mayor cantidad posible de cuotas de su deuda.
- Obtenga un seguro adecuado (p. ej., de auto, vivienda, salud y vida) para ayudar a mantener la protección financiera en medio de pérdidas inesperadas.

Para lidiar con la incertidumbre económica, concéntrese en desarrollar hábitos financieros saludables para hoy y para el futuro. Además, evalúe analizar su situación con un asesor financiero. Hable con su empleador si necesita más recursos financieros.

TOWNE BENEFITS

Este artículo solo tiene fines informativos y no pretende ser exhaustivo, ni sus debates u opiniones deben interpretarse como consejos profesionales. Los lectores deberían comunicarse con un profesional de la salud para obtener el asesoramiento adecuado. © 2022 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

## El horario de verano y su salud

La mayoría de los estados de Estados Unidos cambia del horario estándar al horario de verano (daylight saving time, DST) todos los años para "ahorrar" más energía y usar luz natural. Los relojes se retrasarán una hora el domingo 6 de noviembre, cuando finalice el período de DST. Si bien es posible que esté entusiasmado por ganar otra hora en el día, el DST puede causar estragos en su salud física y cognitiva durante varios días, semanas o incluso meses.

La interrupción del DST puede afectar negativamente su salud. Su reloj interno regula los procesos críticos, incluida la función hepática y el sistema inmunitario. Las interrupciones del ritmo circadiano (el ciclo biológico de 24 horas de su cuerpo que regula cuándo se despierta y se duerme) también pueden afectar su concentración y criterio. Por ejemplo, según un estudio publicado en Current Biology, los accidentes de tránsito mortales en los EE. UU. aumentaron un 6 % en la semana siguiente al cambio de DST. Afortunadamente, hay maneras de aumentar las probabilidades de que atraviese el cambio desde el DST al horario estándar sin problemas.

Si bien es posible que se sienta tentado a usar la hora extra para disfrutar de varias actividades, los expertos en salud recomiendan usar ese tiempo para dormir. Para facilitar la transición desde el DST al horario estándar, considere acostarse entre 15 y 20 minutos antes en los días anteriores para ayudar a su cuerpo a acostumbrarse a la diferencia. Si tiene problemas de salud específicos, hable con su médico.

### Cómo ayudar a su cuerpo a adaptarse al cambio de horario

**Si su estado sigue el DST, puede tomar medidas para facilitar la transición. Antes y después del cambio de horario, considere estos consejos para proteger su ritmo circadiano:**

## Noviembre es el Mes de la Diabetes en EE. UU.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 37 millones de adultos estadounidenses tienen diabetes, y 1 de cada 5 ni siquiera sabe que la tiene. Si bien la diabetes tipo 1 no puede prevenirse, puede tomar medidas para prevenir la diabetes tipo 2:

- Mantenga una dieta equilibrada. Consuma suficiente fibra y granos integrales, y comprenda de qué manera los alimentos que consume afectan sus niveles de glucemia.
- Manténgase activo. Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días. Incorpore entrenamiento aeróbico y de resistencia.
- Mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso, el control del peso puede ser una parte importante de la prevención de la diabetes.

En los últimos 20 años, la cantidad de adultos diagnosticados con diabetes aumentó más del doble. Tome el control ahora durante el Mes de la Diabetes en EE. UU. y consulte a su médico para que le haga un análisis de glucemia.

## Caracolas rellenas de calabaza y ricota

Rinde: 12 porciones

**Ingredientes**

**12** caracolas de pasta gigantes
**1 ¼** de tazas de queso ricota parcialmente descremado
**¾** de taza de puré de calabaza
**½** cucharadita de ajo en polvo
**2** cucharadas de albahaca fresca (picada)
**¼** de cucharadita de salvia deshidratada
**½** cucharadita de sal
**½** cucharadita de pimienta negra
**½** taza de queso parmesano rallado (dividida)
**1** taza de salsa para espaguetis baja en sodio

**Preparación**

1) Precaliente el horno a 350 ºF.
2) Cocine las caracolas de pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y coloque las caracolas en una bandeja para hornear hasta que se enfríen.
3) En un recipiente, mezcle la ricota, el puré de calabaza, las especias y todo el queso menos 1 cucharada.
4) Esparza la salsa para espaguetis en el fondo de una fuente para hornear donde quepan todas las caracolas de pasta en una sola capa.
5) Llene cada caracola de pasta con unas 3 cucharadas de la mezcla de calabaza y coloque las caracolas juntas en la fuente para hornear donde colocó la salsa.
6) Cubra la fuente con papel de aluminio y hornee durante 30 minutos.
7) Retire el papel de aluminio de la fuente para hornear, espolvoree las caracolas de pasta con el queso parmesano restante y hornee durante 15 minutos más. Sírvalo y disfrute.

**Información nutricional**
**(cantidades por porción)**

| | |
|---|---|
| Calorías totales | 103 |
| Grasas totales | 4 g |
| Proteínas | 6 g |
| Sodio | 211 mg |
| Carbohidratos | 12 g |
| Fibra alimentaria | 1 g |
| Grasas saturadas | 2 g |
| Azúcar total | 2 g |

*Fuente: MyPlate*