

# BOLETÍN PLAN DE SALUD

## TEMAS DE ESTE MES:

- **Seguridad invernal, sostenibilidad y establecimiento de objetivos**
- **Receta de enero: Asado en olla de cocción lenta**

## Seguridad en invierno

El invierno ya está aquí y eso significa un clima más frío y posibles tormentas invernales. Las tormentas pueden consistir en fuertes nevadas, fuertes vientos, frío extremo, lluvia helada, aguanieve y hielo. Estas condiciones pueden causar perturbaciones en el transporte, la calefacción, la energía y las comunicaciones. Es importante prepararse para garantizar que usted, sus seres queridos y sus hogares estén protegidos. Manténgase seguro siguiendo estos consejos de seguridad:

- **Planifique para mantenerse abrigado:** evite viajar si puede y quédese adentro para evitar congelación e hipotermia. Verifique a sus familiares y vecinos para asegurarse de que estén seguros y abrigados. Tenga un plan de adónde irá si su casa se vuelve demasiado fría.
- **Reúna suministros de emergencia:** las cosas importantes que debe tener listas y a mano incluyen alimentos no perecederos, agua (un galón por persona, por día), medicamentos, ropa abrigada, mantas, botiquín de primeros auxilios, baterías, palas para nieve y hielo, y productos para derretir el hielo. Además, mantenga los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso.
- **Aprenda habilidades de emergencia:** Las habilidades que sería beneficiosa aprender en caso de emergencias incluyen primeros auxilios, RCP, cómo evitar que las tuberías se congelen, detectar hipotermia y congelación, instalar y probar alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono, y cómo vivir sin gas, energía y agua.
- **Planifique mantenerse conectado:** controle el clima y las noticias locales para comprender las alertas que puede recibir: ¡Observar significa estar preparado y Advertencia significa tomar medidas! Tenga una batería de respaldo o una forma de cargar su teléfono celular en caso de que necesite comunicarse con alguien.
- **Manténgase seguro:** evite el uso de velas debido al riesgo de incendio. Incluso el uso de chimeneas puede suponer un riesgo de intoxicación por monóxido de carbono si no se mantienen y ventilan adecuadamente. La intoxicación por monóxido de carbono es común durante los cortes de energía cuando las personas usan otros medios para calentarse y cocinar. Si comienza a sentirse enfermo, mareado o débil, tome aire fresco de inmediato. Además, si utiliza generadores, asegúrese de que solo se utilicen en exteriores y lejos de ventanas y puertas.
- **Seguridad al conducir:** asegúrese de preparar su vehículo para el invierno antes de la tormenta. Verifique el anticongelante, la presión de los neumáticos y el tanque de gasolina antes de viajar. Mantenga un kit de suministros de emergencia completamente abastecido en el automóvil con elementos como cables de puente, linterna, cargador de celular, mantas, agua, gorro, guantes, bufanda, pala, raspador de hielo, arena para gatos, mantas y alimentos no perecederos. Consulte el informe meteorológico de todas las rutas por las que viajará. Lleva tu teléfono celular contigo y asegúrate de que esté completamente cargado. Planifique viajar durante el día e informe a alguien a dónde se dirige y la hora prevista de llegada.



## Sostenibilidad

Definida de manera simple, la sostenibilidad es "la capacidad de nuestra sociedad de existir y desarrollarse sin agotar todos los recursos naturales necesarios para vivir en el futuro. Un mundo sostenible sería aquel que pueda satisfacer las necesidades del crecimiento económico con el menor impacto sobre el medio ambiente, garantizando que la Tierra pueda seguir siendo habitable. Elegir comprar una botella de agua reutilizable en lugar de comprar botellas de agua de plástico es un ejemplo de sostenibilidad. Aunque los objetivos y las políticas que rodean la sostenibilidad pueden parecer de gran alcance, hay pequeños pasos que puedes empezar a dar hoy y que pueden tener un gran impacto en la creación de un mundo más sostenible.

1. Abogar por el cambio: infórmese sobre los problemas sociales y políticos actuales y asegúrese de votar. También puedes ser voluntario para organizaciones locales sin fines de lucro, participar en manifestaciones o iniciar una iniciativa en tu trabajo o en tu comunidad.
2. Coma más plantas: en comparación con una dieta basada en animales, una dieta basada en plantas generalmente tiene un impacto ambiental significativamente menor, ya que utiliza menos tierra, agua y energía, produce menos emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye menos a la deforestación debido a la menor necesidad de tierras de pastoreo para el ganado; hacer que una dieta basada en plantas sea más sostenible ambientalmente en general.
3. Reduzca las emisiones del transporte: camine o ande en bicicleta siempre que sea posible, utilice el transporte público o comparta el automóvil, utilice teleconferencias para reuniones de negocios.
4. Reduzca el plástico de un solo uso: lleve consigo utensilios y pajitas reutilizables, compre alimentos al por mayor y use bolsas reutilizables, tenga en cuenta los plásticos de un solo uso al comprar juguetes y productos de limpieza para el hogar. "Reciclar ayuda, pero reducir los residuos y reutilizar es mejor".

5. Reduzca el consumo de energía de su hogar: apague los electrodomésticos y las luces cuando no los esté usando, cuelgue la ropa seca en lugar de usar una secadora y abra las persianas para que entre luz natural.
6. Beba agua de la llave: Utilice una botella de agua reutilizable en lugar de botellas de plástico. Para muchas personas es una sorpresa saber que el agua de la llave está mejor regulada que el agua embotellada en Estados Unidos. También puedes comprar filtros que se ajuste al fregadero de la cocina.
7. Ahorre agua: cierre el lava mano cuando se cepille los dientes; tomar duchas más rápidas; o use una escoba para limpiar el camino de entrada, la acera y las escaleras en lugar de una manguera.
8. Dejar de usar papel: si es posible, elimine el papel con los estados de cuenta, los recibos, etc., lleve computadoras portátiles o tabletas a las reuniones en lugar de imprimir agendas y documentos, y comparta informes en línea en lugar de imprimir copias.

**Establecimiento de objetivos:** Un nuevo año trae consigo nuevos objetivos; siga estos consejos para estar al tanto de ellos en el 2025.

### Metas INTELIGENTES

- Haga que su objetivo sea lo más específico posible; los objetivos ambiguos generalmente no funcionan a su favor.
- Para realizar un seguimiento del progreso de su objetivo, es importante encontrar una manera de medir su objetivo; Pregúntese: "¿Cómo sabré cuando he alcanzado mi objetivo?"
- Las metas deben tener pasos claros y prácticos y hacerte sentir que se pueden lograr, incluso en los días más difíciles.
- Piense en lo que le ayudará a motivarse a seguir trabajando para alcanzar su objetivo (como una pequeña recompensa), asegurándose de que el objetivo resuene con lo que más le importa.
- Establezca una línea de tiempo clara con fechas límite para cada objetivo para mantenerse encaminado durante un periodo.
- **CONSEJO ADICIONAL:** Escribir sus objetivos ha sido un método científicamente probado para lograr un mayor logro de objetivos.

## Receta de enero: asado en olla de cocción lenta

¿Qué pasaría si pudieras obtener el asado perfecto con la mitad de trabajo, pero con el doble de sabor? Buenas noticias: puedes. Así es como, con la ayuda de esta mejor receta de asado en olla de cocción lenta.

**Preparación: 15 minutos. Instrucciones:**  
**Cocinar: 6 horas**

### Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de base de carne
- 1/2 libra de champiñones frescos rebanados
- 1 cebolla grande, picada en trozos grandes
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 carne asada deshuesada (3 libras)
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1/4 taza de mantequilla, en cubos
- 1/3 taza de harina para todo uso
- 1/4 cucharadita de sal

1. En un recipiente de 5 o 6 cuartos. olla de cocción lenta, bata el agua y la base de carne; agregue los champiñones, la cebolla y el ajo. Espolvorea el asado con pimienta; transfíerolo a la olla de cocción lenta. Rocíe con salsa inglesa. Cocine el asado, tapado, a temperatura baja de 6 a 8 horas o hasta que la carne esté tierna.
2. Retire el asado a una fuente para servir y cúbralo con papel de aluminio. Colar los jugos de cocción, reservando las verduras. Quite la grasa de los jugos de cocción. En una cacerola grande, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue la harina y la sal hasta que quede suave; agregue gradualmente los jugos de cocción. Llevar a ebullición, revolviendo constantemente; cocine y revuelva durante 1-2 minutos o hasta que espese. Agregue las verduras cocidas. Servir con asado.



Estén atentos a los temas de febrero:  
 Donación de sangre y la salud del corazón

