DICIEMBRE

Fiestas Saludables

Consejo mensual de bienestar

Beneficios de la luz sola en invierno

Aunque hay mucha luz solar durante el resto del año, la falta de sol en los meses de invierno no es algo ideal, y no solo porque sea más difícil sentirse despierto y con energía durante el día. La luz solar también es importante para otras áreas de su salud y bienestar. Cuando el sol se asome entre las nubes este invierno, aplíquese protector solar y disfrute de algunos rayos solares. Existen muchas razones por las que recibir luz solar durante el invierno es importante. Aquí le presentamos cinco razones por las que la luz solar en invierno puede ser beneficiosa para su salud.



OBSERVANCIAS NACIONALES*

- **Mes Nacional de la Prevención de la Conducción bajo los Efectos del Alcohol y las Drogas:** Promueve la seguridad y la concientización durante la temporada navideña.
- **Mes Universal de los Derechos Humanos:** Destaca la dignidad, la igualdad y los derechos civiles.
- **Mes de los Juguetes y Regalos Seguros:** Promueve la seguridad infantil durante las compras navideñas.
- **Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos** (6 al 12 de diciembre): Promueve prácticas adecuadas de higiene de manos para limitar la propagación de gérmenes e infecciones.
- **Semana Nacional de Vacunación contra la Influenza** (7 al 11 de diciembre): Destaca la importancia de recibir la vacuna anual contra la gripe.

1. **La luz solar puede ayudar a fortalecer su sistema inmunológico y prevenir enfermedades.**
Un estudio de la Universidad de Georgetown* encontró que cuando la piel se expone al sol sin protector solar, los rayos solares aumentan el movimiento de las células T, las cuales ayudan a mantener fuerte su sistema inmunológico. Además, la vitamina D que el cuerpo produce gracias a la exposición al sol también ofrece numerosos beneficios para la salud general. “Con una exposición estratégica al sol, la vitamina D se sintetiza en la piel, permitiendo que el cuerpo fortalezca los huesos, reduzca la inflamación y refuerce la inmunidad”, escribe Frank Lipman, MD. “También se considera que la vitamina D desempeña un papel importante en la prevención de varios tipos de cáncer, incluidos los de páncreas, pulmón, mama, ovario, piel, próstata y colon”.* La mayoría de los médicos afirman que solo necesita aproximadamente 15 minutos de exposición para obtener estos beneficios. Sin embargo, no olvide aplicar un protector solar resistente al agua, de amplio espectro y con FPS 30 o superior.

*FUENTE DE LAS OBSERVANCIAS NACIONALES: National Today. Días festivos de diciembre. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA LUZ SOLAR Y LA INMUNIDAD: Universidad de Georgetown. Un estudio encuentra un beneficio sorprendente de la luz solar. 16 de mayo de 2017. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA VITAMINA D Y LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER: Lipman, F. Fortalezca sus defensas contra los virus con vitamina D. Dr. Frank Lipman. 18 de mayo de 2020. Consultado el 20 de julio de 2026.

©2026 Aetna Inc.
9075750-01-01 10/26

DICIEMBRE

Fiestas Saludables

2. **La luz solar puede mejorar su estado de ánimo.** Si se siente decaído durante el invierno, no está solo. Medio millón de personas en Estados Unidos padecen trastorno afectivo estacional (TAE), y entre el 10 % y el 20 % experimentan una versión más leve conocida como "tristeza invernal", según Cleveland Clinic.* ¿Por qué? Se ha demostrado que la luz solar ayuda a mejorar el estado de ánimo, lo que puede contribuir a mantener sentimientos positivos durante todo el año. Si necesita apoyo adicional, puede probar la terapia de luz en aquellos días en los que el sol permanece oculto detrás de las nubes.

3. **La luz solar puede darle más energía.** Además de mejorar el estado de ánimo, la luz solar puede ayudar a aumentar los niveles de energía. La experta en hormonas Dra. Anna Cabeca afirma: "Cuando sus ojos detectan la luz, le indican a su cerebro que debe despertarse y liberar el cortisol necesario para aumentar el metabolismo y ayudarle a pasar el día".* ¿Será esta la razón por la que a veces nos cuesta mantenernos despiertos en el trabajo durante el invierno?

4. **La luz solar puede ayudarle a vivir más tiempo.** Recibir algo de luz solar durante todo el año puede contribuir a una vida más larga y feliz. En un estudio, los investigadores encontraron que las mujeres con menor exposición solar durante un período de 20 años tenían una tasa de mortalidad dos veces superior a la de las mujeres con mayor exposición solar.* Aunque haga frío afuera, hacer un esfuerzo por recibir algo de sol puede ser importante para su salud. Solo recuerde aplicar protector solar resistente al agua, de amplio espectro y con FPS 30 o superior si permanecerá al aire libre más de 15 minutos.





PRODUCTOS DE TEMPORADA*

- Las alcachofas son una fuente de fibra.
- El brócoli es una fuente de vitaminas C y K.
- Las coles de Bruselas son una buena fuente de folato, vitamina K, vitamina C y fibra.
- Las zanahorias son una fuente de fibra y vitamina A.
- La col rizada (kale) es una fuente de vitamina C, vitamina K y minerales.
- Los cítricos (incluidas las naranjas sanguinas, mandarinas y toronjas) son buenas fuentes de vitamina C.
- Los arándanos rojos (cranberries) son una fuente de fibra y vitamina C.

*FUENTE DEL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL: Cleveland Clinic. Depresión estacional (trastorno afectivo estacional). 10 de abril de 2022. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA LUZ Y EL CORTISOL: Cabeca, A. Los beneficios para la salud de observar los amaneceres y atardeceres. ¡Duerma mejor! Dra. Anna Cabeca: The Girlfriend Doctor. 16 de junio de 2021. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LA EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR: Harvard Health Publishing. Algo inesperado: las personas que toman el sol viven más tiempo. 6 de junio de 2016. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA: Bailey, M.M. Qué está en temporada: guía de productos de diciembre. Center for Science in the Public Interest. 1 de noviembre de 2024. Consultado el 20 de julio de 2026.

aetna®

DICIEMBRE

Manteniéndose saludable en invierno

10 maneras de disfrutar las fiestas*



La temporada navideña puede ser una época estresante. Tal vez tenga que reunirse nuevamente con familiares o dormir en su antigua habitación. ¡Y hay tanta comida! La clave para sobrevivir y prosperar durante las fiestas es estar preparado.

Para ayudarle a prepararse, puede utilizar esta lista para afrontar cualquier situación que la temporada navideña pueda traerle.

1. **Respire.** Cuando estamos estresados o ansiosos, nuestra respiración puede volverse más superficial, lo que puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo y nuestro cuerpo. Respirar profundamente puede ayudarnos a calmarnos y a disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Una forma de hacerlo es: Inhale profundamente por la nariz contando hasta 3, mantenga la respiración durante 3 segundos, y exhale por la boca contando hasta 6.

2. **Coma saludablemente y haga ejercicio.** Durante las fiestas es importante mantener una alimentación equilibrada y mantenerse activo. Estas acciones ayudan a manejar el estrés y regular las emociones. Dar una caminata y controlar el tamaño de las porciones son dos maneras de mantenerse saludable.

3. **Prepárese con anticipación.** Espere lo inesperado durante las fiestas. Tal vez llegue un invitado inesperado o se quemen sus famosas galletas. Si ocurre algo estresante, dé un paso atrás, observe su reacción y respire de manera lenta y profunda. Prepare con anticipación frases tranquilizadoras o motivadoras como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo”, “Voy paso a paso” o “Puedo manejar esta situación”.

4. **Contribuya.** Dé un regalo, haga trabajo voluntario o tenga un gesto amable con otra persona. Además de hacer feliz a alguien más, ayudar a los demás también puede hacer que usted se sienta bien. A veces, contribuir también nos ayuda a encontrar propósito y obtener una nueva perspectiva.

5. **Ría**. Durante las fiestas hay muchas oportunidades para reír. La risa cambia la química de nuestro cuerpo e incluso puede ayudarnos a ver las situaciones desde una perspectiva más positiva.

6. **Establezca prioridades**. Asegúrese de priorizar lo que realmente es importante en su lista de pendientes durante esta temporada navideña. Recuerde hacerlo paso a paso.

7. **Practique la gratitud.** Reconocer aquello por lo que se siente agradecido puede ayudar a reducir el estrés al recordarle todo lo que va bien. Antes de dormir, intente escribir algunas cosas por las que se sintió agradecido durante el día.

*FUENTE DE LAS 10 MANERAS DE DISFRUTAR LAS FIESTAS: Fleurish Psychology. **10 maneras de sobrellevar las fiestas.** Consultado el 20 de julio de 2026.

aetna®

Manteniéndose saludable en invierno

10 maneras de disfrutar las fiestas *continuación*

8. Cree un plan de escape. Programe descansos entre las actividades navideñas estresantes. Si va a asistir a un evento que podría ser estresante, planifique algunas maneras de retirarse de la situación para darse un descanso. Si usted organiza el evento, mantenga una habitación fuera del acceso de los invitados para que funcione como un espacio tranquilo para usted.

9. Lleve un diario. A veces las fiestas son estresantes porque intentamos equilibrar demasiadas responsabilidades. Dedique unos minutos al día para escribir lo que tiene en mente. Poner sus pensamientos en papel puede ayudarle a despejar la mente y reducir el estrés.

10. Consiéntase. Elija algunas actividades de autocuidado que pueda realizar fácilmente. Lleve consigo su loción o aceite esencial favorito y úselo cuando se sienta estresado. Reserve tiempo cada semana para hacer algo que disfrute, como tomar un baño relajante, leer un libro o practicar un pasatiempo. ¡No olvide cuidar de usted mismo!

Escribir para una mejor salud

Beneficios para la salud de llevar un diario

¿Necesita encontrar algo de tiempo para escapar del ajetreo y el bullicio de la temporada navideña este año? Quizás esta sea una buena oportunidad para comenzar a escribir un diario o retomar una costumbre de la infancia. ¿Recuerda los días de “querido diario”?

Resulta que escribir un diario es beneficioso para la salud y es una herramienta que debería considerar incorporar a su rutina de autocuidado, especialmente durante la temporada navideña. Llevar un diario tiene numerosos beneficios para la salud y puede ayudarle a comprender mejor sus pensamientos y sentimientos.

No lo piense demasiado; manténgalo simple. Reserve algunos minutos cada día para escribir. Si le resulta difícil recordar hacerlo, considere llevar un diario digital en su teléfono.*

Beneficios de llevar un diario:*

- Reduce el estrés
- Mejora la función inmunológica
- Mantiene la memoria activa
- Mejora el estado de ánimo
- Fortalece el bienestar emocional



*FUENTE DE LOS CONSEJOS SOBRE ESCRITURA EN DIARIO: University of Rochester Medicine. Llevar un diario para el bienestar emocional. Consultado el 20 de julio de 2026.
*FUENTE DE LOS BENEFICIOS DE LLEVAR UN DIARIO: Intermountain Health. 5 poderosos beneficios para la salud de llevar un diario. 17 de noviembre de 2023. Consultado el 20 de julio de 2026.

Receta: Avena horneada con sabor a pan de jengibre*

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de leche entera, más 1½ cucharadas adicionales y más si es necesario
- 1 banana madura grande, triturada
- 2 huevos grandes
- 3 cucharadas de azúcar morena oscura
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharada de extracto de vainilla, más ½ cucharadita adicional
- 1½ cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de clavo molido
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida
- 2½ tazas de avena tradicional
- 3 onzas de queso crema, suavizado
- 1 cucharada de azúcar glas, más cantidad adicional para decorar

Perfil nutricional (por porción):

- Calorías: 358
- Grasas: 15 g
- Carbohidratos: 42 g
- Proteína: 10 g

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe una fuente para hornear de 8 pulgadas con spray antiadherente.
2. Mezcle la leche, la banana, los huevos, el azúcar morena, la mantequilla, la vainilla, la canela, el polvo para hornear, el jengibre, la pimienta de Jamaica, la sal, el clavo y la nuez moscada hasta integrar. Agregue la avena.
3. Vierta la mezcla en el molde, distribúyala uniformemente y déjela reposar aproximadamente 15 minutos. Hornee durante unos 30 minutos o hasta que esté firme. Deje enfriar 10 minutos.
4. Mientras tanto, mezcle el queso crema, el azúcar glas, la leche restante y la vainilla restante hasta obtener la consistencia deseada. Vierta sobre la avena y, si lo desea, espolvoree más azúcar glas por encima.

Estas avenas horneadas con sabor a pan de jengibre aportan especias cálidas y confort a la mesa del desayuno. Una banana madura y el azúcar morena añaden dulzura, mientras que el jengibre, la canela y el clavo proporcionan el clásico sabor a pan de jengibre. Es un desayuno que puede prepararse con anticipación, ideal para mañanas ocupadas y lo suficientemente especial para un brunch de fin de semana. Además, la avena rica en fibra favorece la digestión y ayuda a mantener la sensación de saciedad. ¡Puede hornearla una sola vez y disfrutar desayunos fáciles durante toda la semana!

*FUENTE DE LA RECETA DE AVENA HORNEADA CON SABOR A PAN DE JENGIBRE: Ruff, C. Avena horneada con sabor a pan de jengibre. EatingWell. 17 de diciembre de 2025. Consultado el 20 de julio de 2026.

Aetna es el nombre comercial utilizado para los productos y servicios proporcionados por una o más compañías del grupo Aetna, incluida Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje tiene únicamente fines informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica adecuada proporcionada por un profesional de la salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Consulte Aetna.com para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para su información y conveniencia, y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web o servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o material que contienen dichos sitios. Por lo tanto, Aetna no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre dichos sitios web enlazados, los terceros que los poseen y operan, ni sobre la información y/o la idoneidad o calidad de los productos contenidos en ellos. Para obtener más información sobre los planes de Aetna®, consulte Aetna.com.

aetna®

©2026 Aetna Inc.
9075750-01-01 10/26