



Viva Bien, Trabaje Bien

Enero 2026

Desemboca en el desorden por tu salud

Enero se conoce como el Mes de Organización, lo que lo convierte en el momento perfecto para renovar tu espacio y tu mentalidad. El desorden no solo ocupa espacio físico: puede afectar a tu salud mental, aumentar el estrés e incluso afectar a la productividad. Al despejar el desorden, te preparas para un año más saludable y exitoso.

Una encuesta encargada por The Container Store reveló que 7 de cada 10 estadounidenses atribuyen el éxito de un nuevo año a una casa libre de desorden.

Estar organizado va más allá de tener un escritorio ordenado o una casa ordenada; Tiene un impacto directo en tu bienestar general. Un entorno saturado puede provocar sensaciones de agobio y ansiedad, dificultando concentrarse y completar las tareas de forma eficiente. Cuando tu entorno está ordenado, tu mente se siente más clara, la toma de decisiones se vuelve más fácil y los niveles de estrés bajan. La organización también ahorra tiempo y energía, permitiéndote centrarte en lo que realmente importa en lugar de buscar objetos perdidos o lidiar con el caos. En resumen, un espacio organizado crea una sensación de control y calma que beneficia tanto tu salud mental como física.

Organizarse puede parecer abrumador, pero pequeños pasos manejables pueden dar grandes resultados:

- **Empieza poco a poco.** Elige una zona, como un cajón, una estantería o incluso tu bandeja de entrada, y encárgate de ella primero. El éxito en un solo momento genera impulso.
- **Desplegar a diario.** Dedica solo 10 minutos cada día a volver a colocar las cosas en su sitio. Este simple hábito evita que el desorden se acumule.
- **Crea sistemas.** Utiliza cajas etiquetadas, carpetas o herramientas digitales para mantener los objetos fáciles de encontrar.
- **Hazte digital.** Reduce el desorden de papel escaneando documentos importantes y almacenándolos de forma segura en la nube.
- **Establece límites.** Adopta una regla de "uno entra, uno sale" para los artículos nuevos, para evitar que tu espacio se sature.

La organización no consiste en la perfección: se trata de crear un espacio que apoye tus objetivos y bienestar. Al hacer pequeños cambios constantes, te sentirás más en control y lleno de energía para el año que viene.

Beneficios para la salud de Enero Seco

Al finalizar las fiestas, Enero Seco es un reto popular de bienestar en el que los participantes se abstienen de beber alcohol durante todo el mes. Esta iniciativa anima a la gente a tomarse un descanso del alcohol tras la temporada navideña, que a menudo es un capricho. El objetivo es reevaluar la relación con el alcohol y comenzar el año nuevo con una perspectiva fresca. Muchas personas aprovechan el mes para reflexionar sobre sus hábitos de consumo y tomar decisiones más conscientes sobre el alcohol.

Aunque un mes de sobriedad pueda parecer abrumador para algunos, tiene algunas ventajas. Una breve pausa en el consumo moderado a intenso de alcohol puede ofrecer los siguientes beneficios para la salud:

- Mejor duerme

- Mayor enfoque
- Mejor estado de ánimo
- Energía aumentada
- Complexión más clara
- Posible pérdida de peso

El alcohol también puede contribuir a diversas afecciones de salud, como hipertensión, problemas renales o hepáticos, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Por ello, un periodo de sobriedad puede afectar positivamente al bienestar y a la salud general de una persona. Si tienes alguna pregunta o preocupación sobre tu consumo de alcohol, habla con un profesional sanitario.

Rescata tu piel este invierno

Cuidar bien tu piel puede ser un reto. La tarea puede parecer casi imposible cuando bajan los niveles de temperatura y humedad. Tener la piel seca puede no parecer el problema de salud más preocupante, pero no tratarlo puede provocar picor, piel agrietada o dolorosa, así como eczema y dermatitis.

Una encuesta Harris reveló que 6 de cada 10 estadounidenses dicen que su piel se siente "poco saludable" durante el invierno.

Considera estos consejos para el cuidado de la piel durante los meses de invierno:

- **Ajusta tu rutina de ducha.** La duración y temperatura de tus duchas pueden afectar significativamente a la sequedad de tu piel. Las duchas largas y calientes durante los meses fríos pueden eliminar los aceites naturales de tu piel, dejándola seca. Prueba con duchas cortas y tibias en su lugar.

- **Usa hidratante.** Aplicar la crema hidratante, especialmente después de ducharse, puede ayudar a mantener la piel hidratada y prevenir la sequedad.
- **Evita productos con fragancias.** A menudo, cuanto mejor huele un producto, más irritante puede ser para tu piel. Por ello, considera elegir productos para la piel y detergentes para la ropa sin fragancia.
- **Usa un humidificador.** Los humidificadores pueden añadir humedad al aire dentro de tu hogar, ayudando 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 reducir su susceptibilidad a la sequedad.

Habla con tu profesional sanitario si tienes preocupaciones específicas sobre la salud de la piel.

Receta del mes

Ramen de ajo y jengibre con ternera

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- ½ libra de carne picada magra
- 2 tazas de agua
- 2 paquetes de fideos instantáneos estilo ramen (3 oz. cada uno, partidos en trozos pequeños)
- 16 oz. de verduras salteadas congeladas
- 2 cebolletas (en rodajas finas)
- 1 cucharada de jengibre fresco (o 1/4 de cucharadita de jengibre molido)
- 2 dientes de ajo (picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)

Preparación

1. En una sartén grande a fuego medio-alto (350 F en una sartén eléctrica), dora la carne picada. Escurre la grasa de la sartén. Escurre la grasa de la sartén.
2. Añade agua y un sobre de condimento de ramen a la ternera cocida y mezcla bien.
3. Añade las verduras, cebolleta, jengibre y ajo. Lleva a ebullición a fuego alto.
4. Añade los fideos ramen, baja el fuego a fuego bajo y déjalos hervir a fuego lento entre 3 y 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas, removiendo de vez en cuando.

Información nutricional

(por porción)

Calorías totales	193
Grasa total	5 g
Proteína	11 g
Sodio	331 mg
Carbohidratos	27 g
Fibra dietética	3 g
Grasa saturada	1 g
Azúcar total	3 g

Fuente: MyPlate