

# BREAKROOM BUZZ

febrero 2024

## Mes del Bienestar de las Relaciones

El Mes del Bienestar de las Relaciones se celebra cada febrero para motivar a las personas a desarrollar y mantener relaciones saludables.

Este mes del bienestar se enfoca en las relaciones románticas y la capacidad de “satisfacer sus cinco necesidades humanas básicas debido a su relación, no a pesar de ella.” Las cinco necesidades básicas son la supervivencia, la conexión, la importancia, la libertad, y la alegría.

Aquí ofrecemos algunos consejos para las relaciones más saludables:

**Establece límites saludables.** Puedes estar presente para alguien y establecer límites a la misma vez.

**Prioriza tu propio bienestar.** Puedes designar un espacio para recargarte y reiniciarte.

**Protege tu salud.** Dedicar tiempo a la actividad física, a las prácticas de relajación de la atención plena, y a las actividades agradables. Dormir bien es fundamental para el estado de ánimo, así que trata de obtener la cantidad suficiente.

**Crea cierta distancia.** Si una relación ya no es positiva, es esencial retirarte de la situación para poder evaluarla y tomar buenas decisiones.

**Abre las líneas de comunicación.** Reconoce los temas de contención en las relaciones. Usa declaraciones con “yo” en lugar de declaraciones con “tú.” Si continúan en desacuerdo, establece límites sobre lo que se puede discutir o no.

Sal a una cita con tu pareja. Trata de no mencionar los temas de controversia durante la cita. Dejar tiempo libre durante el Mes del Bienestar de las Relaciones para revisar tu relación no está mal. Revisa si tú y tu pareja están contentos con el estado de la relación. Nunca olvides mostrarle gratitud a tu pareja. Cuando compartes la gratitud, expresas detalles de lo que tu pareja hizo para hacerte reír, sonreír, o apoyarte. Siempre trata de pensar en formas en las que puedes proteger las cosas buenas de tu relación.

Recurso: Kelly Bilodeau, 1 de julio de 2021, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/fostering-healthy-relationships>.

## ¡Feliz Mes Nacional de los Alimentos Enlatados!

Respondamos a las preguntas comunes sobre los alimentos enlatados para celebrar el mes nacional de los alimentos enlatados.

**¿Importan las fechas de los alimentos enlatados?** A menos que se trate de alimentos para bebés o fórmulas infantiles, la fecha límite de venta, la fecha de caducidad, y la fecha de consumo preferente hacen referencia a la mejor calidad del producto y no son fechas de seguridad.

**¿Se pueden almacenar los alimentos enlatados abiertos en el refrigerador de manera segura?** Sí, pero puede alterar la calidad de los alimentos. Lo mejor es guardar los alimentos en las latas abiertas en los recipientes de vidrio o plástico con tapa.

**¿Cómo sé si los alimentos enlatados no son seguros para comer?** Si la lata está muy abollada, abultada o hinchada, gotea, u está oxidada, tírala en la basura.

Fuente: [FDA, 2015](#)



## Mezcla de Especies para Esparcidores

- 5 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 1/4 cucharaditas de hojas de tomillo, trituradas
- 2 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca molida
- 2 1/2 cucharaditas de páprika
- 1/4 cucharadita de semillas de apio
- 2 1/2 cucharaditas de mostaza seca

Contiene 1.78 mg de sodio por cucharadita

Mezcla bien. Echa la mezcla en un esparcidor para usarla en la mesa en platos principales, verduras, sopas, o ensaladas.

Trata de consumir menos de 2,300 miligramos de sodio por día. Intenta reemplazar la sal con esta mezcla de especias o agrega limón, vinagres aromatizados, u otras especias para acentuar el sabor.

## ¿Te has tomado la presión arterial?

La presión arterial alta puede causarte la enfermedad cardíaca y un accidente cerebrovascular. A menudo no hay advertencias ni síntomas de presión arterial alta. Durante el mes del corazón, consulta con tu médico y pide que te controle la presión arterial.

Presión arterial normal	Menos de 120 mm Hg/80 mm Hg
Presión arterial elevada	120-139 mm Hg/80-89 mm Hg
Hipertensión o presión arterial alta	140 mm Hg o más/90 mm Hg o más

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO), el 80% de los eventos relacionados con el corazón se pueden prevenir por los cambios en el estilo de vida, como mantener una dieta saludable, participar en la actividad física regular, y eliminar el consumo de tabaco.

Fuente: [CDC, 2021](#)



[facebook.com/Family.Finances.Food](https://facebook.com/Family.Finances.Food)

[instagram.com/family.finances.food](https://instagram.com/family.finances.food)

[twitter.com/famfinancefood](https://twitter.com/famfinancefood)

[youtube.com/user/UIExtension](https://youtube.com/user/UIExtension)



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Facultad de Ciencias Agrarias, Ambientales, y del Consumidor (College of ACES). Universidad de Illinois, USDA, Concilios de Cooperación Locales de la Extensión. La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en los programas y en el empleo. ©2024 Consejo Directivo de la Universidad de Illinois. Para solicitar el permiso para reimprimir o usar esta información de otros modos, favor de enviar un mensaje a [extension@illinois.edu](mailto:extension@illinois.edu).

Breakroom Buzz