



Haga clic [aquí](#) para ver más información sobre los alérgenos y el polén en su salud.

## COMBATA LAS ALERGIAS PRIMAVERALES

De acuerdo con el Colegio Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología, 50 millones de estadounidenses sufren de alergias todos los años. Los síntomas comunes de las alergias incluyen ojos irritados o llorosos, congestión nasal, goteo posnasal y estornudo. Cuando las flores, árboles, céspedes y malezas comienzan a florecer, lo que le sigue son las alergias.

**Combata sus síntomas de alergia primaveral este año, teniendo en cuenta estos consejos:**

- De ser posible, cambie los filtros con frecuencia
- Lave su ropa de cama todas las semanas para mantener el polén bajo control
- aspire al menos dos veces a la semana
- Hable con su médico para saber si lo mejor para usted es tomar medicamentos para la alergia.

## RIÁSE EN EL TRABAJO

El 1ro de abril no solo es el Día de los Inocentes sino también el primer día de la semana de “Risa en el Trabajo”. Esta semana está destinada a divertirse (*por supuesto, en el lugar de trabajo apropiado*) y a reconocer el valor comercial del humor y de las risas. La risa también es una buena liberadora de endorfinas para el organismo, lo que se atribuye a la disminución del dolor físico, al fortalecimiento del sistema inmunitario y al sentimiento de felicidad.

**¿Por qué reírse en el trabajo?** Muchos de nosotros estamos trabajando desde casa o de manera semipresencial y la participación y socialización importan más que nunca. La colaboración y confianza en sus compañeros de trabajo es importante y una gran manera de desarrollar una relación laboral saludable que sea mutua. Una buena risa y liberación de endorfinas incrementa la productividad, el trabajo en equipo, la permanencia de los empleados y la satisfacción laboral general.

Sea una risa silenciosa o una buena carcajada, no hay motivo para no encontrar un pequeño momento para reír y celebrar el presente. ¡Después de todo, la risa es la mejor medicina!



## Celebre las diferencias. El mes de la aceptación del autismo.

Este mes de abril, la Sociedad Americana de Autismo celebra las diferencias mientras trabaja en desarrollar una sociedad inclusiva en la que las personas con autismo vivan plenamente a través de la conexión y la aprobación. La Sociedad de Autismo es la organización de autismo de base más grande y antigua a nivel nacional. Pasemos de la “concientización” a la “aprobación” y celebremos nuestras diferencias. Haga clic [aquí](#) para ver más información sobre la Sociedad Americana de Autismo.



## ¿USTED SABÍA QUE...?

El autismo es el trastorno de desarrollo de más rápido crecimiento en los Estados Unidos con 1 de cada 54 niños que han sido diagnosticados con trastorno del espectro autista, haciendo un total de más de 5 millones de jóvenes y adultos.