

Noviembre 2020

PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para el
empleados ofrecido por tu Programa
de Asistencia al Empleado.



Apoyo EAP para empleados

¿Sabías que tienes acceso a servicios gratuitos las 24 horas para ayudarte a ti y a tu familia? Ya sea que desee hablar con un consejero o necesita apoyo para el cuidado, asistencia financiera o una consulta legal, estamos aquí para ayudarlo.

Seguridad en Acción de Gracias: sí, es posible

A pesar de la pandemia de COVID-19, aún puede tener una celebración significativa de Acción de Gracias con familiares y amigos. Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) de EE.UU. han publicado algunas pautas sugeridas e ideas de interacción social. También han creado una sección de "grados de riesgo" para que pueda determinar si las actividades que ha planificado son de riesgo bajo, medio o alto. Aún mejor, le brindan algunas soluciones sobre cómo participar, y aún así crear recuerdos en lugar de amargar su evento con aburrimiento o la tragedia de que un ser querido se enferme. Ejemplos: Realice la celebración en el hogar de la persona con menos probabilidades de haber estado expuesta al coronavirus en el trabajo o dentro de la comunidad. Organice su reunión al aire libre y, si no es así, asegúrese de que la habitación o el espacio estén bien ventilados (por ejemplo, abra una ventana). Descubra más detalles en www.cdc.gov. [Buscar "holiday celebrations" (celebraciones las fiestas de fin de año) y "social gatherings" (reuniones sociales)]

Riesgos de estrés ocultos para los trabajadores remotos

Si trabaja de forma remota, busque ayuda antes de comenzar a "adaptarse" a los posibles factores estresantes de su posición de manera poco saludable. No deje que las frustraciones se prolonguen. Las investigaciones muestran que los trabajadores remotos pueden enfrentar muchos desafíos únicos, que incluyen la soledad, la incapacidad de procesar el estrés con sus compañeros, la irritabilidad por las interrupciones en el hogar, los problemas de enfrentar solo la tecnología, la preocupación por completar las tareas correctamente, el resentimiento por no poder "desconectarse": pasar de trabajar a no trabajar, sentirse frustrado por no poder relajarse debido al trabajo sin terminar a solo unos pasos de distancia y la crianza de los hijos entra en conflicto con la culpa por no poder atender las necesidades del niño. Fuente: .academia.edu [Buscar "psychological, teleworking" (psicológico, teletrabajo)]

Aburrimiento y pandemia

El aburrimiento puede ser la experiencia de la que menos se habla de la pandemia de COVID-19. La respuesta internacional ha afectado a dónde vamos y qué podemos hacer, con quién podemos estar o incluso abrazar. Los restaurantes están cerrados o completamente vacíos, y más cines cierran todos los días. El aburrimiento es normal, pero el aburrimiento relacionado con la pandemia es un poco diferente. Las investigaciones muestran que puede tener efectos sobre la salud, como ocurrió durante la gripe española de 1918. Estos pueden incluir problemas de comportamiento, recaída de problemas de salud, empeoramiento de los trastornos de comportamiento compulsivo, pensamiento negativo, depresión e incluso suicidio. (Las tasas de suicidio aumentaron durante la gripe española de 1918-19.) Fuente (1): www.news.columbia.edu [buscar "why being bored" (por qué estar aburrido)]; Fuente (2): www.academic.oup.com [buscar "covid suicide" (suicidio por Covid)]



ibhsolutions.com | 800.395.1616

No se olvide de la temporada de gripe

Con toda la atención puesta en la COVID-19, no olvide vacunarse contra la gripe. La temporada de gripe generalmente comienza alrededor de octubre y puede durar hasta el siguiente mes de mayo. Llega a su punto máximo en diciembre y enero. Hecho: 35.5 millones de personas se enfermaron de influenza en 2019 y 34,200 murieron. 188 eran niños. Puede averiguar sobre ubicaciones y organizaciones que ofrecen vacunas contra la gripe gratuitas visitando www.health.com y buscando "vacuna contra la gripe gratis". Fuente: CDC.gov [buscar "the flu season" (temporada de gripe)]

Mes Nacional de los Cuidadores

Noviembre es el Mes Nacional de los Cuidadores. Es el momento de reconocer, apoyar y empoderar a los cuidadores familiares. Una de las fuentes de ayuda más completas es www.caregiver.org, el sitio web de Family Caregiver Alliance. Es un servicio en línea que brinda información, apoyo y recursos de calidad para los cuidadores familiares de adultos con afecciones físicas o cognitivas crónicas, como Alzheimer, accidente cerebrovascular, Parkinson y otras enfermedades. El sesenta y ocho por ciento de los cuidadores son mujeres (aarp.org) que dedican un promedio de 20 horas a la semana al cuidado de un ser querido. Ya sea que sea un cuidador o esté en una relación con un cuidador, ¿conoce los signos y síntomas de la angustia del cuidador? Estos síntomas pueden incluir sentirse abrumado o constantemente preocupado, sentirse cansado a menudo, dormir demasiado o no dormir lo suficiente, ganar o perder peso, irritarse o enojarse fácilmente, perder interés en actividades que solía disfrutar, sentirse triste, tener dolores de cabeza frecuentes, dolor corporal u otros problemas físicos. Estos síntomas también pueden dar lugar al agotamiento total. Los cuidadores necesitan ayuda física con las tareas, decisiones, preparación de comidas, trámites y quehaceres. Especialmente necesitan apoyo emocional para ayudarles a lidiar con el estrés de cuidar a una persona mayor u otro ser querido con necesidades especiales. La mayoría de la gente no sabe que la prestación de cuidados es uno de los trabajos más duros y estresantes. Esto se debe a que se caracteriza por altos niveles de "tensión laboral". La tensión laboral incluye tener altos niveles de estrés con bajos niveles de control sobre cuánto, con qué frecuencia y cuándo se requerirá el próximo cuidado. Fuente: www.unhealthywork.org/job-strain/definitions-and-formulations-of-job-strain/

El alcohol y los medicamentos recetados no se mezclan

¿Toma medicamentos por una afección médica como presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, migrañas, ansiedad, artritis, problemas para dormir o una afección cardíaca? Los Centros para el Control de Enfermedades están cada vez más preocupados por el riesgo asociado con el consumo de alcohol mientras se toman medicamentos recetados. Más personas están envejeciendo, muchas están tomando más medicamentos y miles de los nuevos medicamentos tienen efectos adversos si los usa en combinación con alcohol, aunque sea un poquito. Preste atención a las etiquetas de advertencia sobre el alcohol. Cientos de medicamentos no se mezclan con el alcohol. Más de 22 medicamentos para el colesterol alto pueden causar daño hepático si se combinan con alcohol. Averigüe si el medicamento que está tomando tiene un efecto secundario con el alcohol en www.niaaa.nih.gov. [Buscar "harmful interactions pdf" (interacciones dañinas en pdf)]

Ansiedad y estrés electoral

Si usted se ha estado sintiendo ansioso y estresado debido a las próximas elecciones, recuerde que no está solo. Además de usar sus servicios de EAP, he aquí unas formas con las cuales usted puede convertir el estrés electoral, en valor y compasión: **1) Haga algo.** Piense en aquello que sea más importante para usted después de las elecciones y decida cómo puede participar para promover esa causa. **2) Busque algo bueno.** Un antídoto contra la angustia moral es la elevación moral: sea testigo del bien de los demás. **3) Sea usted el bueno.** Busque maneras de como hacer un cambio inmediato en su comunidad.



La risa es buena para tu salud

Cuántas veces hemos oído decir que la risa es la mejor medicina? Todos sabemos que una buena carcajada nos hace sentir bien, pero recientemente una investigación descubrió por qué la risa es importante para la salud. La risa puede causar el efecto siguiente:

- Reduce el estrés y fortalece el sistema inmunitario; disminuye las hormonas del estrés y aumenta los anticuerpos que atacan las infecciones.
- Disminuye la hipertensión: lo que sucede cuando uno comienza a reír es que la presión arterial aumenta, pero después baja por debajo de lo normal. La respiración se hace más profunda permitiendo que la sangre se enriquezca con el oxígeno y demás nutrientes y circule por todo el cuerpo.
- Al reír el cuerpo realiza un buen ejercicio que involucra el diafragma, y los músculos abdominales, faciales, de las piernas y de la espalda. Una risa vigorosa ejercita la sección central del cuerpo; se estima que se consumen tantas calorías al reír como remando por unos minutos en una máquina o andando en una bicicleta.
- Protege el sistema circulatorio: un estudio de la Universidad de Maryland encuentra que el humor puede prevenir ataques al corazón y otras enfermedades cardíacas.
- Mejora el funcionamiento cerebral manteniendo el cerebro alerta y permitiendo una mayor retención de la información.