

**Excellence = MC<sup>2</sup>**

Your Employee Assistance Program

**1-800-899-3926**

# HEALTHY

## EXCHANGE

Boletín de su  
**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**VERANO 2010**

## Para Su Información

### DUERMA MEJOR

Si Usted encuentra que su mente no para de correr mientras que Usted trata de quedarse dormido, mantenga un bloque de papel al lado de su cama y apunte lo que está cruzando por su mente. Si Usted se encuentra que le es imposible dormir después de 20 minutos, levántese de la cama, salga de su habitación y pase algún tiempo concentrándose en una actividad que lo tranquilice hasta que Usted se sienta dispuesto a dormir.

### COMO PREVENIR EL DOLOR DE CABEZA

Concentrarse en mirar la pantalla de su computadora por mucho tiempo puede causar fatiga ocular que a su vez puede causar temporalmente dolor de cabeza y fatiga. De vez en cuando tome un "descanso ocular" apartando la vista de la pantalla de su computadora y fijándola en la distancia. Esto le dará alivio a sus ojos.



### DISMINUYA EL ESTRÉS FINANCIERO

Ayude a controlar el estrés financiero limitando sus gastos. Para la mayoría de las personas, gastando más de la cuenta y teniendo demasiadas deudas es la causa de los problemas de dinero – no es porque no ganan suficiente dinero. Aprenda habilidades básicas de cómo controlar el dinero. Comprométase a vivir dentro de sus límites económicos.



## Maneras más saludables para controlar el estrés

Según el último reporte titulado Estrés en América publicado anualmente por la Asociación Psicológica Americana, 75 por ciento de americanos reportaron que sintieron un nivel de estrés moderado o alto en el mes pasado (24% extremo, y 51% moderado) y casi la mitad de ellos informo que su estrés ha aumentado en el año pasado (42%). Adicionalmente, los que respondieron a dicho estudio reportaron lo siguiente como resultado del estrés:

- 47% reportan que pasan la noche despiertos por causa del estrés
- 45% reportan sentimientos de irritabilidad o rabia
- 43% reportan sentirse fatigados
- 40% reportan falta de interés, motivación o energía
- 34% reportan dolores de cabeza
- 34% reportan que se sienten deprimidos o tristes
- 32% reportan que se sienten como si pudiesen llorar
- 27% reportan problemas del estómago o indigestión como resultado del estrés



¿Y Usted? ¿Se da cuenta Usted del estrés en su vida? ¿Controla Usted su estrés en formas saludables o poco saludables?

### Los peligros del estrés

El estrés es la tensión o la presión que sentimos como resultado de las demandas, molestias, frustraciones y trastornos de la vida diaria. Algún estrés es positivo. Causa que nuestros cuerpos suelten hormonas de estrés que a su vez causan que el organismo y el cerebro puedan sobrellevar los desafíos. Pero en un cierto punto, cuando demasiado estrés se vuelve constante y persistente sobre un período de tiempo extendido, el estrés deja de ser una ayuda y comienza a causarle mayores daños a su salud.

El estrés crónico afecta casi todo el sistema en su cuerpo. Según el Instituto Americano de Estrés, el 75 a 90 por ciento de todos los problemas de salud están relacionados con el estrés. Qué tan saludablemente controla Usted el estrés en su vida es de vital importancia para su salud, su estado de ánimo, sus relaciones, su productividad y su calidad de vida.

### Las estrategias saludables para controlar el estrés

El estrés se convierte en un problema cuando la presión del estrés excede su habilidad en controlarlo. Si Usted se siente abrumado por el estrés, Usted puede comenzar a asumir el control del estrés en su vida siguiendo las siguientes sugerencias:

#### 1. Pregúntese: ¿Qué conflictos o problemas específicos me están preocupando y como puedo hacerle frente a estos problemas eficazmente?

En vez de enfocar su atención en distintas maneras de hacerle frente al estrés, contestando esta pregunta le pondrá en el rumbo correcto para impedir o eliminar mucho de su estrés, ayudándolo a determinar a fondo la causa(s) de su estrés. Para aminorar la cantidad de estrés en su vida, piense bien cuales son los factores que le causan su estrés y sus reacciones emocionales y físicas al estrés. Note su angustia. No lo ignore. Decida cómo su cuerpo responde al estrés. ¿Usted se pone nervioso o físicamente enfermo? ¿Si es así, de qué manera específicamente?

*Continuado en la última página*

## Maneras más saludables...

Continuado de la primera página

Piense en cuando, y por qué, Usted se siente estresado. Busque otras maneras para cambiar, controlar o evitar los problemas que provocan su estrés.

### 2. Identifique las maneras que Usted mismo se "crea" niveles más altos de estrés.

El estrés es un producto de la mente y por consiguiente algo que Usted puede controlar. El estrés no es algo que le ocurrió, pero más bien cómo piensa Usted acerca de lo que está ocurriendo, o lo que ha ocurrido. ¿Esta mirando Usted sus factores estresantes en términos exagerados y/o tomando una situación difícil y haciéndola mucho peor? ¿Esta Usted reaccionando exageradamente y mirando las cosas como absolutamente críticas y urgentes? ¿Se preocupa Usted por cosas que están fuera de su control? ¿Siente Usted que tiene que ser perfecto todo el tiempo? En términos sencillos, los pensamientos llenos de tensión causan estrés. Trate de adoptar puntos de vista más moderados. Ponga las situaciones llenas de tensión en perspectiva.

### 3. Aumente su habilidad para resistir el estrés.

Usted puede aumentar su resistencia al estrés fortaleciendo su salud física y emocional:

- Evite usar el alcohol, la cafeína o nicotina como una manera de aliviar el estrés.
- Haga ejercicio regularmente para disipar la energía del estrés y levantar su estado de ánimo.
- Desálgase de su tensión o preocupación compartiendo sus sentimientos con un amigo íntimo, miembro de familia o consejero.
- Practique relajarse diariamente. Pruebe la respiración profunda, yoga, meditación, imaginación, escuchar música suave, estar en la naturaleza, o la oración.
- Duerma al menos 7 horas todas las noches.
- Coma comidas bien balanceadas, nutritivas. Reduzca el consumo de azúcares refinados, los cuales causan frecuentes fluctuación en los niveles de glucosa en la sangre, aumentando su estrés.

### Obteniendo Ayuda

Si Usted tiene dificultad haciéndole frente al estrés, llame a su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para el asesoramiento confidencial, referencias o información. Un consejero profesional EAP le puede ayudar a tratar la causa(s) de su preocupación y también ayudarlo para que Usted aprenda maneras efectivas de controlar el estrés. ¿Por qué no llamar a un consejero EAP hoy? Estamos aquí para ayudarle.

# Ayudando A Un Amigo O Un Miembro De Familia Que Se Encuentra En Una Relación Abusiva



Observando a un miembro de su familia, un amigo o un colega sufriendo en una relación abusiva es difícil y frustrante. La Línea Telefónica Nacional del Abuso Doméstico (en inglés The National Domestic Violence Hotline) recomienda lo siguiente para ayudar eficazmente a un miembro de familia o un amigo que está siendo maltratado:

**No sienta miedo en dejarle saber a él o ella que Usted está preocupado por su seguridad.** Ayude a su amigo o su miembro de familia a reconocer el abuso. Dígale a él o a ella que Usted sabe lo que está ocurriendo y que Usted quiere ayudar. Ayúdelos a reconocer que lo que está ocurriendo no es normal y que merecen una relación saludable, no violenta.

**Admita que él o ella están en una situación muy difícil y peligrosa.** Déjele saber a su amigo o su miembro de familia que el abuso no es su culpa. Asegúrele a él o a ella que no están solos y que hay ayuda y apoyo disponible.

**Déles apoyo.** Escuche a su amigo o su miembro de familia. Recuerde que puede ser difícil para él o para ella hablar del abuso. Déjele saber a él o a ella que Usted está disponible para ayudar cada vez que lo necesite. Lo que más necesitan es alguien que los crea y los escuche.

**No los juzgue.** Respete las decisiones de su amigo o su miembro de familia. Hay muchas razones por qué las víctimas permanecen en relaciones abusivas. Él o ella pueden salir y regresar a la relación muchas veces. No critique sus decisiones ni trate de hacerlos sentirse culpables. Él o ella necesitarán su apoyo aun más durante esas veces.

**Ayude a él o a ella a desarrollar un plan de seguridad.**

**Alíentelos a él o ella para hablar con personas que puedan ofrecerle ayuda y consejos.** Encuentre una agencia doméstica local de violencia que ofrezca consejos o grupos de apoyo. Ofrézcase a ir con él o con ella para hablar con su familia y sus amistades. Si él o ella tienen que ir a la policía, tribunal o un abogado, ofrézcase para acompañarle dándole apoyo moral.

**Recuerde que Usted no lo puede "rescatar" a él o a ella.** Aunque es difícil de ver a alguien por quien Usted se preocupa lastimado o lastimada, al fin y al cabo la persona lastimada tiene que ser la que decide que quiere hacer con esta situación. Es importante que Usted lo apoye a él o a ella y le ayude a encontrar el camino de la seguridad y la paz.

**Busque Ayuda.** Si Usted quiere hablar con alguien que le aconseje acerca de una situación particular, pongase en contacto con un programa local de violencia doméstica o llame a la Línea Telefónica Nacional de la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-SAFE (7233) o TTY 1-800-787-3224. NDVH es una organización no lucrativa que le ofrece la intervención de crisis, información y referencias a las víctimas de la violencia doméstica, a los abusadores, amigos y familias.

## EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

**LLAME PARA AYUDA  
CONFIDENCIAL  
GRATIS**

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: [theemployeeassistanceprogram.com](http://theemployeeassistanceprogram.com). Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032