

Excellence = MC²
Your Employee Assistance Program
1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

LA PUBLICACIÓN DE SU
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

VERANO 2007

Para Su Información

♦ HAGA UNA PAUSA EN SU DÍA

Aparte unos minutos en su horario diario para hacer una pausa en sus quehaceres. Un estudio hecho por el Colegio de Medicina Harvard dice que solamente unos 10 o 15 minutos que aparte al día para su tiempo privado puede disminuir la tensión, los dolores de cabeza, resfríos, mal dormir y puede aumentar su productividad.

♦ MEJOR COMUNICACIÓN ENTRE LAS PAREJAS DE CASADOS

Para mejor comunicación, no "insista" en tener siempre la razón. Estar siempre correcto no es el punto. Si tiene que estar correcto, Usted no puede ni escuchar ni comunicarse porque ya ha establecido una barrera. Si Usted siempre tiene la razón eso quiere decir que la otra persona siempre está equivocada. Esto no puede ser cierto.

♦ CONSEJOS PARA PERDER DE PESO

No confíe en el ejercicio solamente para perder de peso; combine el ejercicio con una buena dieta. Según un repaso de 43 estudios hechos en 1985 sobre la pérdida de peso, el ejercicio a solas no le ayudará a perder peso si Usted continúa comiendo una dieta poco saludable. El estudio concluyó que una dieta saludable realmente hace más para promover la pérdida de peso que el ejercicio. El ejercicio, sin embargo, es un factor importantísimo para mantener su peso estable una vez que lo haya perdido.



El Sueño: ¡Es Más importante De Lo Que Usted Piensa!



Todo el mundo sabe lo difícil que es arrastrarse lentamente a través de un día después de haber dormido muy pocas horas la noche anterior. ¿Pero sabe Usted por qué 7 o 8 horas de sueño por la noche es la cantidad recomendada para la mayoría de adultos?

Los progresos recientes en la ciencia médica nos han dado la habilidad para aprender más acerca del sueño (y la falta de sueño) y su relación a nuestra salud física, mental y emocional. Aquí está lo que la investigación más reciente reporta:

El aumento de peso y la obesidad

Un estudio de la Universidad de Chicago se encontró con que la falta de sueño produce más ganas de comer. ¿La razón? La pérdida de sueño parece provocar cambios en hormonas que regulan el apetito y estimulan el hambre para comidas altas en calorías tal como dulces y papas fritas. Los investigadores creen que anhelamos comidas altas en calorías cuando estamos cansados porque ofrecen energía instantánea. Según un estudio de la Universidad de Columbia, las personas que duermen menos de las siete o ocho horas de sueño recomendadas en una noche, tienen un 73 % más probabilidad de ser obesas.

La salud cardiovascular, el cáncer y la diabetes

Según el Estudio de las Enfermeras Sobre la Salud, dirigido por la Universidad de Harvard, la falta de suficiente sueño o durmiendo a horas extrañas aumenta el riesgo de contraer una colección de distintas enfermedades serias, incluyendo las enfermedades cardíaca, el cáncer y la diabetes. Un reporte del estudio concluye que el sueño insuficiente puede someter al cuerpo humano en un estado extremo de alerta, aumentando la producción de hormonas que causan tensión y subiendo la presión de la sangre, un factor principal de riesgo para los ataques al corazón y las embolias. Adicionalmente, las personas que no han dormido lo suficiente tienen un nivel elevado de sustancias en la sangre que indican un estado bien alto de inflamación en el cuerpo, el cual es reconocido ahora también como un factor principal en las enfermedades del corazón, la embolia, el cáncer y la diabetes.

La depresión y los desórdenes del estado de ánimo

Es bien sabido que los problemas con el sueño pueden ser una señal clave de depresión. Sin embargo, la última investigación médica ahora informa que lo contrario es también cierto – los desórdenes de sueño realmente pueden provocar la depresión u otros desórdenes del estado de ánimo. ¿La explicación? El sueño, el estado de ánimo y los comportamientos mentales/emocionales todos comparten una mezcla complicada de químicas en el cerebro. El desorden en el sueño parece poner en marcha un montón de fuerzas en el cerebro y el sistema nervioso que puede dar como resultado un estado de ánimo deprimido, serios episodios depresivos u otros desórdenes en el estado de ánimo.

La función mental y el cumplimiento en el trabajo

Según una investigación hecha por el Consejo Sobre Mejor Sueño, los trabajadores que no han dormido lo suficiente reportaron que en su trabajo ocurre lo siguiente como consecuencia de la falta de sueño:

- 31 por ciento reportaron una disminución en la calidad del trabajo
- 31 por ciento reportaron dificultades en pensar o usar buen juicio en el trabajo
- 30 por ciento reportaron tener problemas reteniendo información

El survey encontró que "la falta de sueño afecta su estado de alerta, su productividad y su habilidad para relacionarse socialmente con sus compañeros de trabajo."

Continuado en la página 2

La seguridad en el trabajo o mientras maneja

Los investigadores dicen que la somnolencia excesiva contribuye a más del doble del riesgo de sufrir una lesión en su sitio de trabajo. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras conservadoramente estima que hay 100,000 accidentes automovilísticos cada año causados por la somnolencia, y estos choques dan como resultado 71,000 lesiones y 1,500 muertes.

¿Cuánto debería de dormir?

A pesar de la creciente prueba científica que sugiere que el poco sueño o el sueño errático pueden dañar su salud, muchas personas permanecen indiferentes a la importancia del sueño. Cuarenta y uno por ciento de mujeres que tomaron parte en un estudio nacional de opiniones bajo la dirección del Concejo Sobre Mejor Sueño no pensaron que dejando de dormir unas horas dañaría su salud. Estas mujeres reportaron que duermen unas seis horas o menos cada noche, lo cual es una cantidad insuficiente de sueño para la mayoría de adultos. Según la última investigación, el cuerpo humano todavía necesita de 7-8 horas de sueño por la noche (el promedio recomendable para adultos).

¿Cuales son las causas de la pérdida de sueño?

Las causas de la pérdida de sueño incluyen:

- No dejando suficiente tiempo para dormir
- Cualquier cosa que causa insomnio o mal sueño
- Preocupación excesiva, depresión
- Los desórdenes de sueño
- Despertarse repetidas veces por un ruido
- Trabajando de noche, turno de noche
- Una enfermedad médica que le cause dolor, dificultad en respirar, etc.

Qué hacer

Si a Usted le cuesta trabajo dormir por cualquier razón, tome acción. La mayoría de las dificultades con el sueño son causadas o reforzadas por hábitos en su estilo de vida o por comportamientos que son contrarios a un sueño bueno y tranquilo. Comience por aprender más acerca del sueño y sus buenos hábitos. Hay muchos recursos en su librería local, biblioteca, o en línea (el sitio Web de la Fundación Nacional del Sueño: www.sleepfoundation.org) que están llenas de información y consejos de como pasar una buena noche durmiendo.

Si Usted hace cambios, ha hecho todo lo que puede, y todavía no puede dormir bien, hable con su doctor. Usted puede tener un desorden de sueño que sea el resultado de un problema físico como la diabetes, (u otros dos desórdenes llamados en ingles Sleep Apnea o Restless Leg Syndrome). O un problema emocional como la ansiedad o la depresión también puede interrumpir su sueño. Su doctor puede recomendar un tratamiento apropiado.

Cómo Crear Una Mejor Relación Con Su Jefe



A continuación le enseñamos algunas ideas que le pueden ayudar a desarrollar una relación más efectiva con su jefe:

- Aparte un tiempo para hablar con su jefe personalmente. Trate de adivinar un poco sobre la personalidad de su jefe y cuándo sería el mejor tiempo para acercarse a hablar con él. Esfuércese en aprender cual es la mejor manera de comunicarse con él/ella.

Recuerde, los jefes son personas cumpliendo con su trabajo al igual que Usted.

- Traiga sus problemas a su jefe en persona y en privado. No lo desafíe a él/ella abiertamente, delante de sus compañeros de trabajo u otra gerencia.
- Déjele saber a su jefe que Usted aprecia las cosas que él/ella hace y qué tan difíciles son muchas de sus decisiones.
- Si Usted no está de acuerdo con un método o regla nueva, vaya a su jefe con alternativas y soluciones, no con recriminaciones y una mala actitud.
- Cumpla con su trabajo como un profesional y desarrolle una reputación como alguien que hace las cosas sin queja o problemas. Este tipo de reputación le dará credibilidad con sus superiores que no podrá lograr de cualquier otra forma. También le permite no estar de acuerdo algunas veces, sin aparecer como un buscapleitos.
- Aprenda a escoger sus batallas. Hay veces que es mejor mantenerse callado y hacer lo que le digan. No cada batalla es digna de pelear y ganarla puede costarle más al final de lo que valía la batalla.
- Hágase responsable de sus errores y muestrele a su jefe que Usted es lo suficientemente grande para admitir cuándo está equivocado.
- Sea parte del grupo en su trabajo. Traigale información positiva a su jefe acerca de sus compañeros de trabajo o de los trabajos bien hechos en vez de quejas y dificultades. Compadezcase de él/ella después de un día duro de trabajo o recuerde experiencias comunes que compartieron en el trabajo.
- No vaya a espaldas de su jefe con un asunto o un problema sin hablar primero con él o ella. A nadie le gusta cuando las personas van detrás de sus espaldas.

Su EAP está aquí para ayudar. Recuerde, su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) le puede ayudar con asuntos de su sitio de trabajo. ¿Si Usted necesita ayuda, por qué no se pone en contacto con un consejero profesional EAP hoy? Estámos aquí para ayudarlo.

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. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032